TARGAKS ! TERVEKS ! TUGEVAKS !

maadlus

1 / 2022 / HIND 6.00 €

Tallinn Open EDITION

EESTI MEISTRID KÕIGIS VANUSE-KLASSIDES

AHTO RASKA – tipptasemel lepitaja

TULEVIKULOOTUS: ANU-LIIS RAUDSEPP

UKRAINA TREENERID Eestis

AJALUGU EDVIN VESTERBY

KALJOLATE MAADLUS-PEREKOND

Epp Mäe: olen maadleja ja naine

Maadluskalender • 2021. aasta parimad • Horoskoop

maadlus
9 772346 655015

CAPITAL MILL

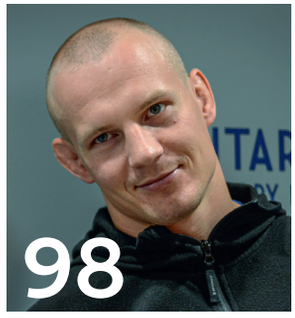
ARMASTAB
EESTI MAADLUST!

www.capitalmill.ee

TARGAKS ! TERVEKS ! TUGEVAKS !

maadlus

5 **AVASÕNA**
6 Lühiuudised
8 **VÕISTLUSKALENDER**
14 **EPP MÄE:** olen maadleja ja naine
20 **EESTI** meistrid
24 **JUUNIORIDE** ja **KADETTIDE** meistrid
32 **ÕPILASTE** meistrid
36 **RANNAMAADLUSE** meistrid
38 2021. aasta **KOKKUVÕTE**
42 **RAHVUSVAHELISED** tiitlivõistlused
44 **AHTO RASKA** – tipptasemel lepitaja
50 Kohtunik **VELLO AAVA** ja aus mäng
52 **UKRAINA TREENERID** Eestis
58 Isa ja poeg **TŠEHHONINID** – kohtunikud
60 **SAKSA LASTEKODUPOISS** leidis Eestis maadluse
62 **VILJANDI** maadlus
66 **KALJOLATE** maadlusperekond
70 **HELGER HALLIK** toetab maadlejaid
72 Spordipsühholoog maadluse **VAIMSEST** poolest
74 Vastab spordiarst **VIRVE VASK**
76 Noormaadleja **ANU-LIIS RAUDSEPP**
78 Treener **VEIKO PROOVEL**
80 Rahvusvaheline naiste **MAADLUSLAAGER** Pirital
82 Ajalugu: olümpiahõbe **EDVIN VESTERBY**
86 **HELARY MÄGISALU** maadlusreisid
90 **VELJA ANDRUSE** Oslo MM-i korraldajana
94 **HOROSKOOP**
96 Kes loeb: **PILDIGALERII**
98 Ankeet: **RAIDO LIITMÄE**
99 Ristsõna



Mmmm...
Mm...
Maadlus.
Kehrwieder
www.kehrwieder.ee
SAIAKANG 2, TALLINN
TALLINN OPEN 2022 SUURSPONSOR

HEA MAADLUSPERE

Kirjutan seda sissejuhatust siis, kui käib Vene-Ukraina sõja 9. päev. See on olukord, mis muudab meie elu, suhtumist, tundeid ning samuti meie maadluselu. Meie elu on olnud viimastel aastatel väga erinev harjumuspärasest. Covid on muutnud meie sportlaste ettevalmistusi, võistlustel osalemist ja nende korraldamist, meie noorte poiste ja tüdrukute treenimist. Tahan öelda suure AITÄH meie treeneritele, kes on selles virr-varris annavad trenne, viivad lapsi võistlustele ja kannavad meie maadlustraditsioone edasi. Olen kindel, et kui need poisid ja tüdrukud on täiskasvanud, siis tulevad nad samuti teid tänama.

Eesti maadlus läheb 2022. aastale vastu ning püüab sellest võtta maksimumi. Meil valmib kevadel arengukava, mis suunab meie tegemisi järgmised 5 aastat. Olen kindel, et kui me seda kõik järgime, on meid trennides palju rohkem – treenerid on motiveeritud, tipud saavad treenida ja võistelda parimates tingimustes. Meie täiskasvanute koondislastelt on lootused taaskord naiste peal. Epp ja Viktoria – edu tiitlivõistlustel! Loodan läbimurret Helarylt ja Ranetilt meeste seas ning võite tiitlivõistlustelt nii Aimarilt kui Erikult. Meie noortekoondistega tegelevad väga head treenerid ning medal ei tohiks olla üllatus.

Mulle teeb rõõmu, et laste võistlustel on osalejate arv pidevas kasvus. Erilist heameelt teeb, et võistlustel on tekkinud klubikultuur, kus võistkonnad tulevad kohale oma lippude, plakatite ja lastevanematega. Klubidel ja tippudel on oma sotsiaalmeediakanalid, kus tegemisi kajastatakse – seda võiks rohkem olla!

Aasta 2022 võiks tuua meile järgmise tiitlivõistluse korraldamisõiguse aastaks 2023. Selle nimel juba töö käib. Kevadel võõrustame me maadlusmaailma Vello Leithami poolt organiseeritud noorteturniiril Tallinn Openil, samuti maikuus kogu põhjamaade noortekoondisi Nordic Championshipil. Sügisel toimub Kristjan Palusalu memoriaal. Samuti on mul paar salasoovi aastaks 2022, aga need saan avaldada järgmisel aastal tagantjärele.

Lõpetuseks soovin tänada meie toetajaid – EOK, Kultuuriministeerium, Tallinna Spordikool, omavalitsused üle Eesti. Lisaks koostööpartnereid, kohtunikke, meie kontori rahvast, kogu juhatust ning oma perekonda – aitäh, et hoolite maadlusest.

Maadlus on maagiline!
Tanel Samuel, *Eesti Maadlusliidu asepresident*

Ajakiri Maadlus 1/2022

Esikaanel: Epp Mäe
Foto: Maria Kilk

Toimetus:
Jaanika Kaljola
Velja Andruse
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

MAADLUSLIIT KINNITAS UUED PEATREENERID

Eesti Maadlusliidu juhatus kinnitas kõigi koondiste peatreenerid järgmiseks olümpiatsükliks.

Kreeka-rooma maadluse täiskasvanute koondist asub juhendama Tõnis Naarits ja naismaadlejaid Ahto Raska.

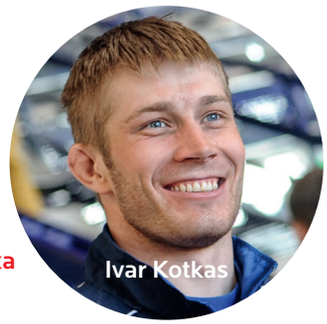
KOONDISTE PEATREENERID:

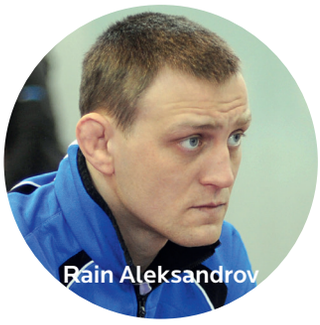
Kreeka-rooma maadlus
U15 ja U17: Kristjan Press
U20: Ivar Kotkas
Täiskasvanud: Tõnis Naarits
Vabamaadlus
U15 ja U17: Rain Aleksandrov
Täiskasvanud: Aleksei Hapov
Naistemaadlus
Kõik vanuseklassid: Ahto Raska

Kristjan Press

Tõnis Naarits

Aleksei Hapov


Ivar Kotkas


Rain Aleksandrov

Ahto Raska

KREEKA-ROOMA MAADLUSE KADETTIDE SEERIAVÕISTLUS

Kreeka-rooma maadluse kadettide seeriavõistlus 2021. aastal koosnes viiest etapist: U17 Eesti meistrivõistlustest, Georg Hackenschmidti, Eduard Pütsepa ja Aleksander. Abergi mälestusvõistlustest ning Tapa maadluspäevast. Kokku osales seeriavõistlusel 77 maadlejat, kellest 20 said rahalise preemia.

2021. AASTA 20 PARIMAT KADETTI:

1. Richard Pajuviidik
2. Rasmus Liisma
3. Juhan Kristjuhan
4. Kristjan Jaago
5. Nikita Muradov
6. Artur Jeremejev
7. Al-Bara Chopolaev
8. Karlis Ander All
9. Marcus-Evert Uhtjärv
10. Robert Kovalkov
11. Janno Iljas
12. Gregor Andreas Amelkin
13. Elar Hinno
14. Rainer Plaser
15. Janar Lips
16. Rasmus Tõnismäe
17. Arturi Eemeli Reinio
18. Joel Henry Visnapuu
19. Oliver Grauen
20. Alex Kulberg

Kristjan Jaago

MAADLUSLIIT TAOTLEB NOORTE MM-I KORRALDAMIST TARTUSSE

Eesti Maadlusliit koostöös Tartu Kalev Englasega taotlevad U17 maailmameistrivõistluste korraldusõigust Tartusse.

Tartu ei ole ainus kandidaat võistluste läbiviimiseks. U17 MM-i soovivad korraldada ka Burgas (Bulgaaria), Ateena (Kreeka) ja Skopje (Põhja-Makedoonia). U17 MM-võistlused toimuvad 31. juulist 6. augustini 2023. aastal.

ENGLAS
WRESTLING | MMA | BJJ

VIIS TREENERIT TEENISID KUUENDA KUTSETASEME

Maadlustreeneri 6. kutsetaseme ehk vanemtreeneri kutsetaseme saavad selle aasta märtsikuus Ahto Raska Viljandi Maadlusklubist Tulevik, Aimur Säärits Jõgeva Raskejõustikuklubi Ramm, Olga Narepehha SK Kontakt, Tõnu Laine SK Valga ja Lembit Kalter Väike-Maarja Rahvaspordiklubi. Enne neid oli 6 või kõrgem treenerikutsetase 21 treeneril.

Lembit Kalter

LASTE KARIKAVÕISTLUSTE ÜLDVÕITJAD

Selgusid ka Eesti Maadlusliidu presidendi laste karikavõistluste üldvõitjad. Karikavõistlused toimusid poistel kahel etapil kreeka-rooma maadluses, kahel etapil vaba- ja kahel etapil rannamaadluses. Tüdrukutel toimus neli etappi naistemaadluses ning kaks rannamaadluses.

Üldseisus läks poistel arvesse iga stiili parim tulemus ning lisaks veel üks parim koht, tüdrukutel 3 naistemaadluse tulemust ja üks rannamaadluse tulemus. Poistest sai üldvõitja karika 12 maadlejat ning tüdrukutest 5 maadlejat.

Laste KV 2021 võitjad.

2021. AASTA LASTE KARIKAVÕISTLUSE ÜLDVÕITJAD:

Mihkel-Markus Kütt
Marten Annuk
Stenar Objartel
Rain Tigas
Rasmus Palmiste
Aron Lavrits
Jürgen Lips
Raian Romantšuk
Gleb Galat
Steven Objartel
Gudmund Roosiõis
Deniel Kond
Sara Väljan
Emily Vislapu
Helena Pihlapuu
Liy-Ann Kiipus
Mirtel Lees

Aeg	Nimi	Alaliik	Asukoht
JAANUAR			
8.	Põlva SK MV ja Laste KV I etapp	vaba- ja naistemaadlus	Põlva
15.	Herman Kare	kr-rooma	Kouvola, Soome
15.	Avo Talpase Mäv	kr-rooma	Kohtla-Järve
16.	Kuldkaruke	vaba- ja naistemaadlus	Kohtla-Järve
29.	Täiskasvanute EMV	kr-rooma, vaba, naiste	Türi
VEEBRUAR			
12.	Juunioride/ U20 EMV	kr-rooma, vaba, naiste	Haapsalu
18.	Klippan Lady Open 18.-20. veebruar	naistemaadlus	Klippan, Rootsi
19.	Valga lahtised MV	kr-rooma	Valga
26.	Baltic Cup U15	kr-rooma	Jõgeva
MÄRTS			
5.	14. Eestimaa talimängud	kr-rooma, vaba, naiste	Ahtme
7.	U23 Euroopa MV 7.-13. märts	kr-rooma, vaba, naiste	Varna, Bulgaaria
12.	K. Palusalu MäV noortele	kr-rooma	Tallinn
19.	Õpilaste/U15 EMV	kr-rooma, vaba, naiste	Paikuse
24.	Tallinn Open 24.-27. märts		Tallinn
25.	Tallinn Open	vabamaadlus	Tallinn
26.	Tallinn Open	kr-rooma	Tallinn
27.	Tallinn Open	naistemaadlus	Tallinn
APRILL			
28.	Euroopa MV TK 28. märts-3. aprill	kr-rooma, vaba, naiste	Budapest, Ungari
2.	Jaan Jaago MäV	kr-rooma	Luunja
9.	56. Vändra Lahtine Matt ja laste KV etapp	kr-rooma, naiste	Vändra
9.	Aeg Olla Tugev 2022	vabamaadlus	Kohtla-Järve
16.	Kadettide/ U17 EMV	kr-rooma, vaba, naiste	Kohtla-Järve
23.	Küllo Kõivu MäV	vabamaadlus	Viljandi
MAI			
7.	Kehtna Liud	kr-rooma	Valtu
7.	Alutaguse Mõmmi	vabamaadlus	Kohtla-Järve
14.	Põhjamaade MV	kr-rooma, naiste, vaba	Tallinn
15.	Põhjamaade MV	kr-rooma, naiste, vaba	Tallinn
JUUNI			
3.	V. Freidenfelds Cup	kr-rooma, vaba, naiste	Riia, Läti
4.	Georg Hackenschmidti MäV ja laste KV	kr-rooma, naiste	Tartu
11.	Laste KV etapp	rannamaadlus	Kamari
13.	EM kadetid/ U17 13.-19. juuni	kr-rooma, vaba, naiste	Bukarest, Rumeenia
27.	EM juuniorid/ U20 27. juuni-3. juuli	kr-rooma, vaba, naiste	Rooma, Itaalia

Aeg	Nimi	Alaliik	Asukoht
JUULI			
3.	Laste KV etapp	rannamaadlus	Türi
3.	EM juuniorid/U20 27. juuni-3. juuli	kr-rooma, vaba, naiste	Rooma, Itaalia
7.	EM U15 7.-10. juuli	kr-rooma, vaba, naiste	Zagreb, Horvaatia
25.	MM kadetid/ U17 25.-31. juuli	kr-rooma, vaba, naiste	Rooma, Itaalia
AUGUST			
6.	Lahtised Eesti meistrivõistlused	rannamaadlus	Tapa
15.	MM juuniorid/U20 15.-21. august	kr-rooma, vaba, naiste	Sofia, Bulgaaria
19.	Druskininkai Cup	kr-rooma	Druskininkai, Leedu
SEPTEMBER			
10.	MM tk 10.-18. september	kr-rooma, vaba, naiste	Belgrad, Serbia
17.	E. Pütsepa 46. MäV	kr-rooma, naiste	Võru
24.	L. Kreinini MäV	kr-rooma, naiste	Paikuse
OKTOOBER			
1.	12. G.Vahari MäV	kr-rooma	Lihula
4.	MM veteranid 4.-9. oktoober	kr-rooma, vaba	Sofia, Bulgaaria
8.	28. Vigala lahtine matt	kr-rooma, naiste	Vigala
15.	15. Tapa Maadluspäev	kr-rooma, naiste	Tapa
17.	MM U23 17.-23. oktoober	kr-rooma, vaba, naiste	Pontevedra, Hispaania
29.	Aleksander Abergi MäV	kr-rooma	Maardu
NOVEMBER			
4.	K. Palusalu MäV	kr-rooma, vaba	Tallinn
5.	K. Palusalu MäV	kr-rooma, vaba	Tallinn
6.	K. Palusalu MäV	kr-rooma, vaba	Tallinn
11.	Rimantas Bagdonas	kr-rooma, naiste	Šiauliai, Leedu
12.	Balti KV Viljandi	vabamaadlus	Viljandi
19.	43. Vooremaa auhinnavõistlused	kr-rooma, naiste	Jõgeva
26.	Pärnu- ja Läänemaa MV	kr-rooma, naiste	
DETSEMBER			
3.	Martin Klein MäV ja Laste KV etapp	vabamaadlus, naistemaadlus	Viljandi
3.	Haparanda Cup	kr-rooma	Haparanda, Rootsi
10.	61. Märjamaa kapp	kr-rooma, naiste	Märjamaa
10.	Arvo Haavisto	kr-rooma	Ilmajoki, Soome
28.	EPA	kr-rooma, naiste	Tartu

Rahvusvahelised tiitlivõistlused Eesti meistrivõistlused UWW turniirid

2022 TALLINN OPEN –
KR. PALUSALU YOUTH WRESTLING TOURNAMENT

Announcement: Prior to cancellation, 2020 TALLINN OPEN had 2700 registered wrestlers from a record 33-countries including over 500 Women wrestlers. The good news from 2020 is that 2022 TALLINN OPEN will finally have a separate days for Womens and Mens Freestyle wrestling.

Here was 2020 TALLINN OPEN registration before cancellation:
https://www.liga-db.de/TallinnOpen2020/

visit estonia

OVERVIEW OF 2022 TALLINN OPEN:

Largest tournament in Europe

- March 24, 2022: Start of Weigh-In
- March 25, 2022: Men's Freestyle wrestling day
- March 26, 2022: Greco-Roman wrestling day
- March 27, 2022: Women's Freestlye wrestling day
- Registration closes at 2700 wrestlers
- 14 wrestling mats
- Nordic A/B Pool system guarantees two-match miinimum
- Opportunity to wrestle in both Greco-Roman and Freestyle (separate days)
- International Training Camp March 28 – 31, 2022.

AT 2019 TALLINN OPEN:

- 2246 wrestlers (incl 322 women)
- 29 countries
- 270 teams (40 national teams)
- Training Camp: +400 GR, FS and WW wrestlers from 19 countries
- 2019 protocol: www.liga-db.de/TallinnOpen2019/

ESTONIAN WREST FEST 2021

TALLINN OPEN KRISTJAN PALUSALU YOUTH WRESTLING TOURNAMENT

INFORMATION:
Vello LEITHAM: (372) 510 2876 for English and French
Kaja RANTS (372) 528 8509 for English and Russian
Kristjan PRESS (372) 517 6978 (for Training Camp information)

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

EESTI KULTUURKAPITAL

TALLINK

Kehrwieder

CAPITAL MILL

Tallinn Spordi- ja Noorsooamet

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 2019 – two wrestlers accomplished this endeavour!

The TALLINN OPEN organising committee, is pleased to invite you to Europe's largest wrestling tournament, the 2022 TALLINN OPEN – KRISTJAN PALUSALU YOUTH WRESTLING TOURNAMENT in GR, FS and FW, from 24 – 27 march, 2022. 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 2700 wrestlers.

The 2019 TALLINN OPEN attracted 2246 wrestlers (including 322 women) from 270-teams and 29-countries. Many National Teams use Tallinn Open for preparation or as a benchmark qualification tournament for European and World Championships. The 2019 tournament attracted 40 national teams of various age-groups in GR, FS and FW. The 2019 protocol is here: www.liga-db.de/TallinnOpen2019/

TALLINN OPEN is immediately followed by an International Wrestling Training Camp from March 28 – 31, 2022. The 2019 Camp attracted over 400 GR, FS and FW wrestlers from 19-countries (please see Training Camp page).

CATEGORY	FEMALE				MALE (Greco-Roman and Freestyle)					
	U13	U15	Cadet	Junior	U11 "Neo"	U13 "Kotkas"	U15 "Englas"	Cadet	Junior	
Birthyear	2009 & Younger	2008-2007	2006-2005	2004-2002	2011 & Younger	2010-2009	2008-2007	2006-2005	2004-2002	
Tolerance	—	—	+1kg	+2kg	—	—	—	+1kg	+2kg	
									GR	FS
Weight in kg	20 (+18)	33 (+29)	36 (+34kg)	50	20 (+18)	32 (+29)	38 (+34)	45 (+41)	55	57
	23	36	43	53	23	35	41	48	60	61
	26	39	46	55	26	38	44	51	63	65
	29	42	49	57	29	42	48	55	67	70
	32	46	53	59	32	47	52	60	72	74
	35	50	57	62	35	53	57	65	77	79
	40	54	61	65	40	59	62	71	82	86
	45	58	65	68	45	66	68	80	87	92
	50	62	69	72	50	+66	75	92	97	97
	+5+	66	73	76	+50		85	110	130	125
Time	2 x 2min	2 x 2min	2 x 2min	2 x 3min	2 x 2min	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	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									

2022 TALLINN OPEN - Kr. PALUSALU YOUTH WRESTLING FESTIVAL

Dates	Times	Event	Location
24 March, 2022 **THURSDAY**	10:00 - 14:00	Medical Control & Weigh-In (FS, FS/GR combined)	Saku Suurhall - TALLINN
	16:00 - 20:00	Medical Control & Weigh-In (FS, FS/GR combined)	Saku Suurhall - TALLINN
25 March, 2022 **FRIDAY**	09:00 - 19:00	Freestyle Men: Elimination Rounds, Finals & Award Ceremonies	Saku Suurhall - TALLINN
	11:00 - 14:00 16:00 - 20:00	Medical Control & Weigh-In of GR and WW wrestlers	Saku Suurhall - TALLINN
26 March, 2022 **SATURDAY**	09:00 - 09:30	Opening Ceremony	Saku Suurhall - TALLINN
	09:30 - 20:00	Greco-Roman: Elimination Rounds, Finals & Award Ceremonies	
	16:00 - 20:00	Medical Control & Weigh-In of WW wrestlers	
27 March, 2022 **SUNDAY**	09:00 - 17:00	Freestyle Women: Elimination Rounds, Finals & Award Ceremonies	Saku Suurhall - TALLINN
28 – 31 March, 2022	TBA	TALLINN OPEN International Wrestling Training Camp	Saku Suurhall - TALLINN

COMPETITION LOCATION:
Saku Suurhall. Paldiski Maantee 104B, Tallinn 13522 www.sakusuurhall.ee (GPS coordinates: Lat: 59°42.6156´, Long E 24° 64.7332´). Saku Suurhall 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 2021. Registration ends either March 18, 2022 or at 2700 registered wrestlers, whichever comes first.

NOTE: In 2019, registration was closed 4-weeks before start of competition, since maximum number of participants was reached.

REFEREE:
Registered referees will be paid 65 eur for each complete day.
Experienced accredited referees are encouraged to participate. In 2019 there were over 60 referees from 16-countries. 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.

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

An additional fee of 4 eur/wrestler is charged to those teams without a referee, up to a maximum of 40eur per team.
Registered referees will be paid 65 eur for each complete day.

Payment via bank-transfer or on-site (cash or card).
Name: MTU TALLINN OPEN
Bank: Luminor Bank, Liivalaia 45, 10145 Tallinn
BIC/SWIFT: NDEAEE2X
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 larger groups from harbour, airport, train station and bus station, to competition site and onto hotels. 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 the „Tallinn Open Participant Card". This Card is provided at weigh-in.

Taxi from harbour and airport to competition site is about 10 EUR.
Taxify, Uber and Yandex also operate in Tallinn.

FOOD/MEALS:
Saku Suurhall has several fast-food eating options. Available is also specially priced „athletes meals" only via pre-ordering. Meals are paid for with registration.
Thursday (24 March): After weigh-in meal 6eur.
Friday, Saturday, Sunday (25-27 March): Lunch (6eur), Dinner (6eur)

SEE YOU IN TALLINN

2022 TALLINN OPEN Training Camp
„Adding something new to your style"

TALLINN OPEN INTERNATIONAL WRESTLING TRAINING CAMP: The TALLINN OPEN training camp is a unique high-level training opportunity which takes place immediately after the tournament (March 28 – 31, 2022) at the competition site. The motto for the 2022 camp is „adding something new to your own style".

The 2019 Camp was attended by over 400 GR, FS and FW wrestlers of Schoolboy/girl, Cadet and Junior age from 19-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 and Coaching is led by various participating coaches. In 2019, over 20 Trainers and Coaches from various countries participated.

Overview:

- Camp is March 28 – 31, 2022 on 14-mats at the Competition Site.
- Two sessions per day
- Saunas, showers, facilities available
- Cost of camp is 17 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.

For Training Camp information in English and Russian, please contact Mr. Kristjan PRESS at kristjan6786@hotmail.com (372) 5176978 Camp information at http://tallinnopen.ee/2020-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)
at Tallinn Open Camp.

SEE YOU IN TALLINN

Epp Mäe:

olen maadleja ja naine

Seljataga igati edukas 2021. spordiaasta, algab Eesti esimaadlejal **Epp Mäel** tiigriaasta nagu alati – trennirohkelt. 2022. aastal ootavad ees tiitlivõistlused: EM-võistlused Budapestis aprilli alguses ning MM-võistlused septembris Belgradis. Ungarisse sõidab Mäe tiitlikaitsjana. Kuid 2. aprillil 30. sünnipäeva tähistaval Epp Mäel pole tulevikuunistused seotud ainult sportlike saavutustega.

TEKST: **INDREK RAUDKIVI** FOTOD: **MARIA KILK, ERAKOGU**

Eestile au ja kuulsust toonud naine on pärit väikesest kohakesest nimega Tudu. Enne täielikult maadlusele pühendumist jõudis Tudu tüdruk tegeleda mitme teise spordialaga.

„Ega Tudus väga palju võimalusi erinevate spordialadega tegeleda polnud. Aga olen proovinud ja võistelnud kergejõustikus, teinud suusatamist, triatloni, judot, sumot. Minu isa Riho Mäe on maadlustreener, vend oli mulle treeningpartneriks juba pisikesest peale, meie elutoa põrandat kattis mitu aastat vaiba asemel matt... Nii oli maadlus täiesti loogiline valik, kuid tõsine sportlaskarjäär sai alguse ikkagi pärast põhikooli lõppu," selgitas Mäe.

Nimelt puudub Tudus gümnaasium.

„Tudus oli ainult põhikool. Seega pidin niikuinii kodunt ära minema. Treener Henn Põlluste võttis mind Audentese spordikooli vastu, olen talle selle eest väga tänulik! Mis siis, et sel ajal oli koolis ainult poiste kreeka-rooma maadlejate grupp. Samuti aitas mind pealinnas tublisti tolleaegne vabamaadluse peatreener Neeme Jaanson."

Soov stereotüüpe kummutada

Noore maadlejana sai Mäe sageli tunda, mida tähendab naisele maadlusega tegelemine. Tema üks eesmärke ongi kulunud eelarvamusi ümber lükata.

„Siiani on kohati tunda suhtumist, et maadlus on mehelik ala ning sellega tegelevad naised on mehelikud ja ikka selles suunas edasi. Nooremana tajusin seda muidugi rohkem ja lasin ennast sellisel suhtumisel ka mõjutada. Taoline stereotüüpne mull, kui sinust luuakse kuvand kui mehelikust naisest, võib tingida situatsiooni, kus ühel hetkel ei julgegi enam väga teistsugune olla. Kooli ajal olid mul puhtalt praktilistel kaalutlustel ka lühikesed juuksed, et matil end mugavalt tunda ja seegi näis olevat mehelikkuse sümbol."

Nüüd tagasi vaadates arvan, et oleksin võinud nooremana julgem olla ja teiste arvamusi mitte südamesse võtta.

Kui naine tegeleb meheliku alaga, ei takista see olla naiselik

„Näiteks kui ma julgesin keskkoolis seeliku selga panna, siis vaadati, et oi-oi, mis Epul nüüd viga hakkas. Teistele tundus see kummaline, et maadlustüdruk naiste riideid kannab. Nüüd tagasi vaadates arvan, et oleksin võinud nooremana julgem olla ja teiste arvamusi mitte südamesse võtta. Kui naine tegeleb meheliku alaga, siis see ei takista tal olla naiselik. Mulle väga meeldib kleite kanda. Kui ma vaatan ka konkurente, siis mati peal on üks naine, aga väljaspool seda hoopis teine inimene. On palju neid tüdrukuid, keda tänaval nähes ei usuks, et tegemist võib olla kõva maadlejaga."

Epp lisas, et paljud inimesed, kes on teda näinud piltidel maadlustrikoos sassis juuste ja verise ninaga, on hiljem maadlejat reaalses elus kohates imestanud: „Sa oled nii väike ju!" „Ma ise ei arva, et ma väike olen, aga aitäh komplimendi eest," muigas Mäe.

2020. aasta sügisel, pärast kuus ja pool aastat Soomes elamist naasis Mäe kodumaale. Trennid, trennid, trennid. Treeninglaagrid ja jälle trennid. Kuid palju iseendaga olemine lubas Epul avastada ka äärmiselt huvitava hobi.

„Vabal ajal tegelesin just nende asjadega, mis mulle parajasti meeldisid. Looduses käisin palju. Meeldis ja meeldib praegugi värvida mandalaid, värviraamatuid, just pisikeste detailide kallal nokitseda, kus ühe pildi värvimiseks kulub palju aega. Minu jaoks on see rahustav, pisut isegi mediteeriv tegevus, millega saan treeningrutiinist välja. Esimestel aastatel, kui liikusin Soomes enamasti rongiga, sest autot mul ei olnud, mahtusid värviraamat ja pliiatsid alati spordikotti."

Tulevane Euroopa tšempion elas Kuortanes, kus asub soomlaste olümpia treeningkeskus Kuortane Olympic Training Center.

„See on metsade vahel väike armas kohakene, kus peale treeningkompleksi suurt midagi polegi. Esimestel aastatel lubas treener Ahto Raska mind oma korterisse, ise kolis mujale. Hiljem tuli veel üks Eesti tüdruk, siis olime korteris kahekesi. Vahetult enne 2016. aasta Rio

Perekondlik jõulumatk Tudu Järvesoo laugastel.

olümpiat elasime treeningbaasis. Seal elades leidsin, et päris nelja seina vahel on väga väsitav elada. Seejärel rentisimegi väikese majakese. Sain õuel näiteks muru niita, lehti riisuda, suvel sai peenras salatilehti kasvatada, rohkem looduses käia – et tekiks muud tegevust. Muide, Soomes ei olnud mul isegi telekat. Uudiseid lugesin arvutist," kirjeldas Mäe eluolu põhjanaabrite maal.

Mäe ütles, et kui ta parajasti sporti ei tee, siis võtab meelsasti raamaturiiulist mõne raamatu – kas emakeelse erialase teose või laagrites viibides eelistab inglisekeelset ilukirjandust. Soomekeelseid raamatuid Mäe kogus pole.

„Kui Soome läksin, oli mul kaasas soome keele õpik ja soov ning valmidus kohalik keel selgeks õppida. Reaalsus on aga see, et soomlased on veel kinnisemad kui eestlased – nad lihtsalt ei suhelnud. Õppisin alguses keelt ise, kuid pärast mõnekuist tudeerimist sain aru, et sellest pole kasu – puudus igasugune praktika. Lõin käega, et kuulge, kui teie ei viitsi minuga soome keeles rääkida, siis las ta jääb. Samas maadluse terminoloogia tuli väga kiiresti. Soome kõnekeelest saan aru, kuid ei räägi. See teeb kurvaks, sest olin motiveeritud keele ära õppima."

Ei tunne, et oleks pidanud millestki loobuma selle pärast, et tegelen maadlusega.

Kõik on valikute küsimus

Epp Mäe rääkis, et spordi nimel pole ta pidanud millestki otseselt loobuma. Ta on tehtud valikutega rahul.

„Mina olen oma elu sellisena aktsepteerinud. Sõltub, millist elu keegi endale tahab. Ei tunne, et oleks pidanud millestki loobuma selle pärast, et tegelen maadlusega. Ma ei mõtle sellele, et mis oleks võinud olla, kui... Loomulikult oleks tahtnud Soome kuue ja poole aasta jooksul rohkem oma perega koos aega veeta. Aga annan endale aru, miks ma neid asju just nii olen teinud."

Eesti maadluspiiga naudib aega kodumaal, sest Soomes tal seltsielu peaaegu puudus, oli ainult trenn.

„Eestis olles saan suhelda perega. Pärast trenni on võimalik õhtuti sõpradega kokku saada, teed juua. Seda varem ei olnud. Olen ise ka vanemaks saanud ning oskan oma aega paremini planeerida. Jõulud on meie pere jaoks üks tore aeg – suur pere saab kokku. Kui tavaliselt oleme Tudus, siis möödunud aastal olime õe juures Keilas. Suur söömaaeg, nagu ikka eestlastel jõulude ajal, kõik tõid omalt poolt midagi lauale. Kuna lapsi on meil vähe, siis jõuluvana veel ei käi, aga kingid pannakse kuuse alla ja jagatakse ära. Mina leidsin kingikotist elektrilise hambaharja ja õde kudus mulle armsad sinimustvalged villased sokid."

„Tavaliselt on meil traditsioon teha perega looduses väike jõulumatk. Aga kuna 2021. aasta lõpp oli kõigil kiire ja kokkusaamine teises kohas, siis seekord jäi matkal käimata, kuid usun, et järgmisel aastal jätkame vahvat perekommet."

Maadlus nagu male

Mäe on veendunud, et ainult musklitest ja heast võttetehnikast edukaks maadlemiseks ei piisa. Olulisel kohal on nii taktikaline kui ka vaimne ettevalmistus.

„Mina toetun paljuski kogemusele. Teen järeldusi ja analüüse kõikide võistluste järel. Enne iga matši töötame vastase vastu välja taktika. On vastaseid, keda peaksin igas situatsioonis võitma, nendega jäävad mulle matil vabamad käed – näeb rohkem heiteid ja matš on aktiivsem. Võrdsete vastastega on katsetamist vähem, samuti võtteid. Tegelikult on teada, kuidas ma mingi kindla vastasega maadlema pean, aga pisidetailid pannakse ikkagi paika enne matši. Näiteks sparringupartner püüab jäljendada teatud vastaseid ja nende maneere. Proovime ette kujutada eelseisvate matšide kulgu ja ära aimata, millise taktikaga vastane maadlema tuleb. Alati peab olema lisaks

JUSS HAASMA
NÄITLEJA

PARIM MINA

sportland.ee

SPORTLAND

variandile A ka variant B. Kui plaan ei õnnestu, tuleb hakata otsima uusi lahendusi. Seega on maadlus tegelikult mitte ainult füüsiline, vaid ka loov ala. Minu jaoks on see põnev," pajatas Mäe.

Mäe leiab, et naiste maadlus on üldiselt aus ala. Mulluse Euroopa meistri arvates tuleb naiste seas ebaausaid võtteid võistlustel harva ette.

„Mida naised aeg-ajalt ehk teevad, on juustest kiskumine. Selle eest on muidugi karistus ette nähtud. Sõrmedest väänatakse, aga kohtuniku asi on seda näha ja takistada ning vajadusel karistada. Aga sellised juhtumid on ikka haruldased erandid."

Metsajooksul karuga kohtumised vauefekti ei tekitanud

Mäe peab ennast üdini maalapseks. Ikkagi Alutaguse metsade vahel üles kasvanud. „Mulle meeldib maal, meeldib metsas käia, meeldib kõik see, mida mets meile annab. Väga meeldib marju korjata, looduses olla, jalutada. Isegi karuga olen kaks korda kokku juhtunud. Elasin ju Alutaguse metsades, kus karusid üsna rohkesti. Paaril korral, kui oleme metsas jooksmas käinud, on karu vastu tulnud. Eks ta kergelt ehmatas ära, mäletan, et tardusin paigale. Õnneks ei olnud ma jooksmas ihuüksi kummalgi korral ja kohtumised mesikäpaga lõppesid hästi – nii meie kui karu seisatasime korraks ning läksime seejärel kumbki oma teed, midagi ohtlikku ei tekkinud. Kuid see ei olnud kaugeltki selline rõõmumoment – et oi kui tore, ma nägin karu!"

Köögis tunneb end maadlusprintsess väga koduselt. Nooremast peast meeldis talle katsetada eri koogiretseptidega, nüüd on ta rohkem liharoogade fänn.

„Ise hoian toitumisega tervislikku joont, kuid ma pole kindlasti inimene, kes grammide ja kaloritega toitumist jälgib. Toidulisandeid tuleb võtta, sest söögist ei saa vajalikke aineid kätte sellises koguses, mida ma treeningutel ära kulutan."

Söögi tegemisest rääkides lööb maadleja silm särama. „Kokkamine meeletult meeldib. Kui ma noorem oli, siis väga meeldis kooke teha. Suur pere – igaüks sai tükikese. Mul oli palju kokaraamatuid ja katsetasin suures koguses erinevaid retsepte. Köögis eksperimenteerimine on põnev. Absoluutne lemmik on vanaema tehtud Napoleoni kook, seal on oma krutski sees, sellist teist ei saa mitte kuskilt."

„Kohe, kui ilmad soojemaks lähevad, siis mõtlen juba grillimise peale! Liha peab sööma! Enim istub kana, aga ka hästi tehtud seašašlõkk mekib hästi," lisas ta.

TREENERI ARVAMUS

Ahto Raska: „Maksim Molonov on Epuga rohkem maadluse peal. Ma jagan enda aega klubi maadlusliidu ja loomulikult Epu vahel. Midagi ära ei jää, sest kui tarvis Epuga võistlustele sõita, siis vajadusel asendab mind Viljandis teine treener. Aga põhimõtteliselt peaks toimuma 2022. aastal kõik sama šablooni järgi, nagu eelmisel aastal. Peaasi, et Epu tervis vastu peab.
Igal aastal on tiitlivõistlused EM ja MM, sinna sihime tippvormi, järgmisel aastal hakkavad juba kvalifikatsioonid Pariisi olümpiaks. 2023. aasta MM on oluline, sealt saavad viis esimest edasi, kokku saab olümpiale 16 naist. Siis on maailmajao kvalifikatsioonid, seal peab olema finaalis ja kui veel pole kohta kindlustanud, jääb veel üks täiendav üleilmne kvalifikatsioon, kust saavad Pariisi samuti kaks paremat. Kaugem vaade ongi 2023 ja seejärel Pariisi OM."

Kunagi...pärast sportlaskarjääri...

„Eks mõelnud olen ikka, et mis pärast sportlaskarjääri saab, aga antud hetkel ma seda päris välja mõelnud ei ole. Plaanin minna õppima, mida konkreetselt, näitab aeg. Spordimõtted ulatuvad kindlasti 2024. aasta Pariisi olümpiani välja. Nüüd on kahe olümpia vahel kolm aastat ja nagu me teame, aeg läheb tegelikult väga kiiresti."

„Naisena tahaks ju pere luua ning tahaks, et peres kasvaksid tugevad ja terved lapsed. See on üks asi, millele ma pärast sportlaskarjääri kindlasti kohe mõtlema hakkan. Emal on viis last, ma pole kindel, kas ma nii tugev olen..."

Epp Mäe rääkis, et kuigi suuri tervisehädasid eelmisel hooajal polnud, tahab ta nagu iga sportlane teha trenni ja võistelda täiesti tervena. „Eelmisel hooajal oli päris väikeseid vigastusi päris palju. Õnneks mitte suuri, aga selliseid pisikesi, millega tuli kogu aeg järjepidevalt tegeleda, neid oli hulgi ja need muutsid ka meie ettevalmistust kokkuvõttes päris palju. Hooajajärgse puhkuse perioodi tegelesin peamiselt keha parandamisega.

Puhkust oli vaja. Keha andis tunda, küll ühe põlvega viga, siis teisega, sügisel MMil andis õlg tunda. Praegu on palju parem, aga päris korras veel ei ole," ütles Mäe eelmise aasta detsembri lõpus.

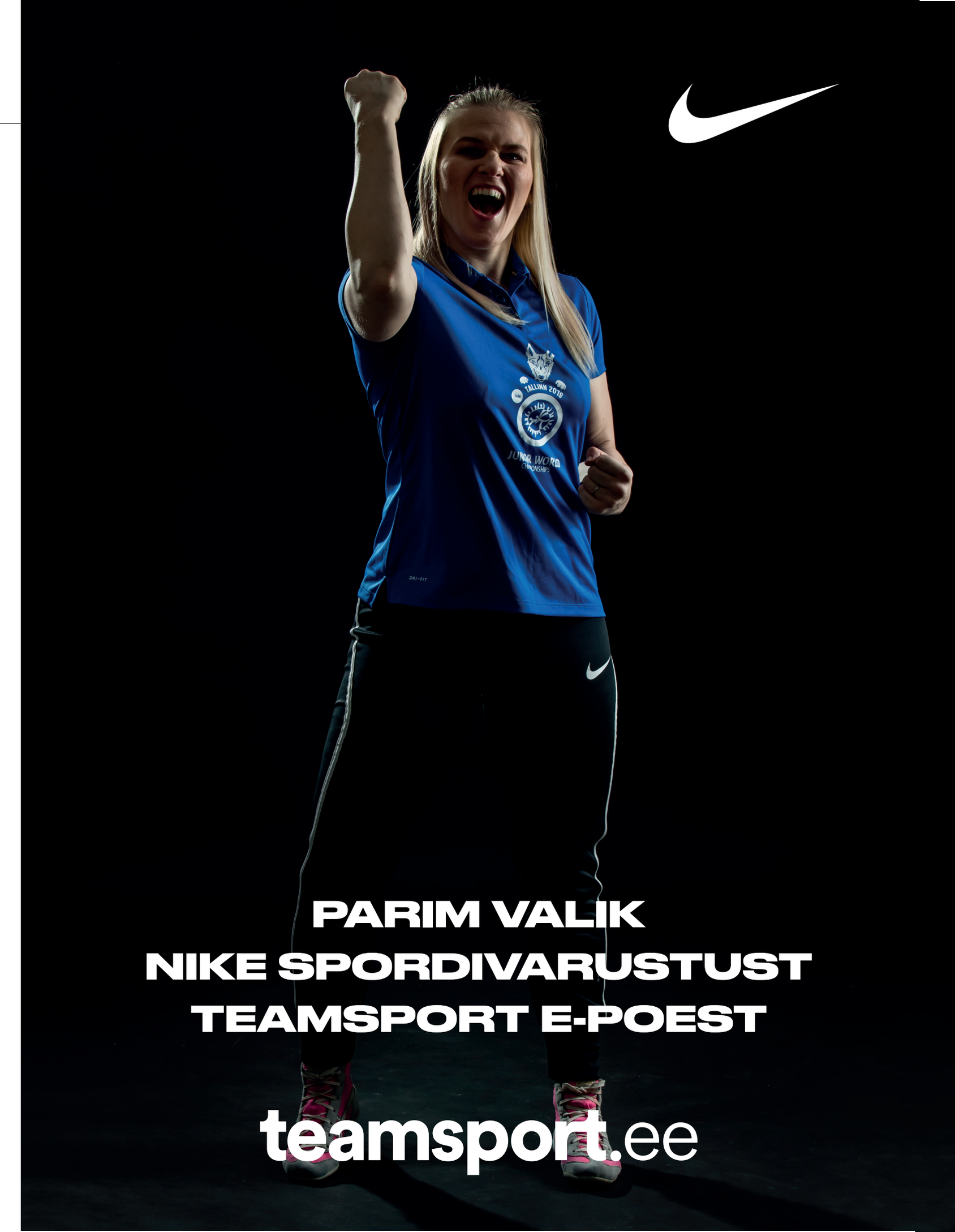
2022 – kaks suurt võistlust

„Esimene võistlus oli planeeritud jaanuari. Üldiselt on meil Ahtoga (Raska – toim) võistlusplaan paika pandud, füüsiline tervis on praegu päris hea. Paraku jäid aasta esimesel kuul võistlused Covidi tõttu nii Nizzas kui Roomas ära, samuti Pariisi planeeritud rahvusvaheline laager. Selle asemel otsustasime Tallinnas korraldada kaks väiksemat laagrit koos Eesti, Soome ja Gruusia poistega. Enne Euroopa meistrivõistlusi saame ennast testida rankinguturniiril Türgis, " rääkis Mäe tänavu veebruari esimestel päevadel.

„Hetkel on mul on tegelikult kaks treenerit. Maksim Molonoviga treenin Tallinnas ja kuna Ahto Raska on Viljandis, siis mõnikord toimuvad treeningud ka Mulgimaa pealinnas. Aga seda siiski harva."

Uus aasta toob alati ka sportlaskarjääri lõpetamisi ja uusi tähti. „Praegu on ebaselge, kes konkurentidest jätkavad, kes lõpetavad. Igasuguseid jutte liigub, aga eks see ole alati kalendriaasta vahetumise ajal kõneaineks. Peatselt saab näha. Nagu alati on 2022. aastalgi kaks suurt võistlust – EM ja MM – nende nimel teen praegu tööd ja näen vaeva, just tiitlivõistluste nimel kogu ettevalmistus käib." ■

Lugu on valminud mitme intervjuu käigus.



PARIM VALIK
NIKE SPORDIVARUSTUST
TEAMSPORT E-POEST

teamsport.ee

Märjamaal toimusid Eesti meistrivõistlused maadluses

28. augustil toimusid Märjamaa valla spordihoones Eesti meistrivõistlused kreeka-rooma, vaba- ning naistemaadluses. Kreeka-rooma maadluses oli tegu 100., vabamaadluses 95. ning naistemaadluses 18. Eesti meistrivõistlustega. Võistlustel osales kokku 114 sportlast klubist 26 klubist. Eemale jäi Eesti esimaadleja Epp Mäe, kes valmistus oktoobris toimunud maailmameistrivõistlusteks.

TEKST JA FOTOD: **MARIA KILK**

EESTI MEISTRID
NAISTEMAADLUS

50 kg Triinuly Veimann
MK Juhan (Esimest korda)
53 kg Tetiana Dzersh
SK Kontakt (Esimest korda)
57 kg Olha Narepehha
SK Kontakt
62 kg Maarja Plaser
SK Tapa/ Tapa VSK
68 kg Viktoria Vesso EstWrest
76 kg Marta Pajula
SK Tapa/Tapa VSK

Võistkondlikus arvestuses
I SK Kontakt
II SK Tapa/Tapa VSK
III SK Caaro SK

Olha Narepehha

Tetiana Dzersh

Marta Pajula

Triinuly Veimann

Viktoria Vesso

Maarja Plaser

Erik Reinbok

VABAMAADLUS

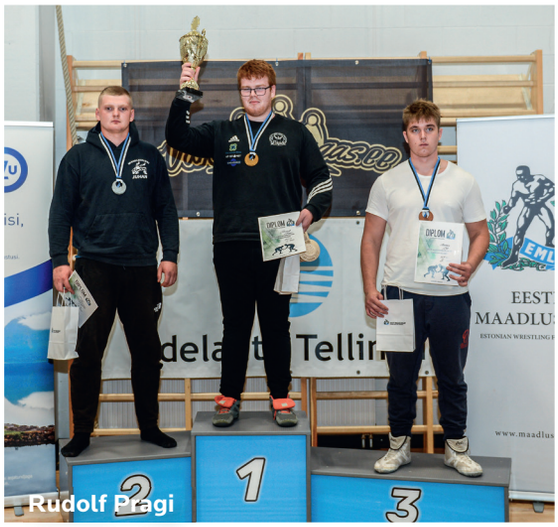
61 kg Janar Lips
MK Tulevik (Estimest korda)
65 kg Jaanek Lips MK Tulevik
70 kg Vladislav Khorolskii
SK Kontakt
74 kg Aimar Andruse SK Nipi
79 kg Erik Reinbok
SK Kuldkaru
86 kg Jevgeni Soltruk
SK Kuldkaru
97 kg Nikita Tšehhonin
SK Kuldkaru
125 kg Rudolf Pragi
MK Lapiti (Esimest korda)

Võiskondlikus arvestuses
I SK Kuldkaru
II MK Tulevik
III MK Juhan

Janar Lips

Jaanek Lips

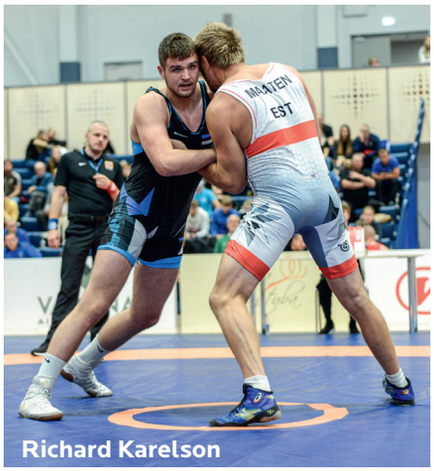
Vladislav Khorolskii

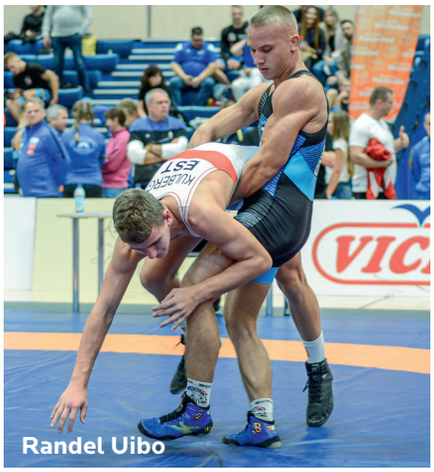

Rudolf Pragi

Aimar Andruse

Jevgeni Soltruk

Nikita Tšehhonin


Richard Karelson


Randel Uibo

Ardo Arusaar

Helary Mägisalu

KREEKA-ROOMA MAADLUS

60 kg Helary Mägisalu
Vändra Suure Karu Pojad
67 kg Ott Saar Lurichi MK
72 kg Randel Uibo MK Leo
77 kg Uku Leitham
Tallinn Wrestling Academy
82 kg Ranet Kaljola MK Nelson
87 kg Raido Liitmäe MK Juhan
(Esimest korda)
97 kg Richard Karelson
MK Nelson
130 kg Ardo Arusaar MK Juhan

Võistkondlikus arvestuses
I MK Juhan
II Korrus3
III MK Nelson

Raido Liitmäe

Ott Saar

Uku Leitham

Ranet Kaljola

Juuniorite Eesti meistrid selgusid Lihulas

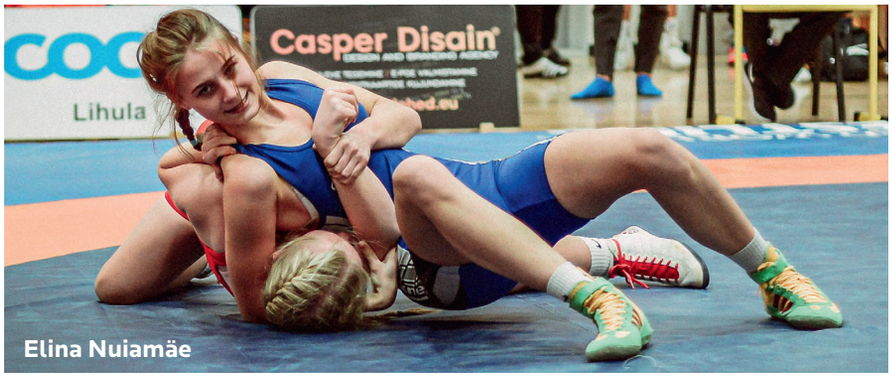
2. oktoobril toimusid Lihulas koostöös Lõina-Läänemaa Raskejõustikuklubi Leolaga Eesti MV juunioritele naiste-, vaba- ja kreeka-rooma maadluses. Osalejaid oli naistemaadluses 14, vabamaadluses 52 ning kreeka-rooma maadluses 55.

TEKST JA FOTOD: **MARIA KILK**

EESTI MEISTRID
NAISTEMAADLUS

50 kg Kathy Carmela Klassen (EMÜ SK)
53 kg Elina Nuiamäe (Caaro SK)
57 kg Nele Nisumaa (MK Juhan)
62 kg Eva-Maria Raudsepp (Väike-Maarja RSK)
68 kg Viktoria Vesso (EstWrest)
76 kg Marta Pajula (SK Tapa / Tapa VSK)

Võistkondlikus arvestuses
I MK Juhan
II Caaro SK
III EMÜ SK



Elina Nuiamäe

Kathy Carmela Klassen

Nele Nisumaa

Marta Pajula

Viktoria Vesso

Eva-Maria Raudsepp

Rasmus Liisma

KREEKA-ROOMA MAADLUS

55 kg Oliver Grauen
(MK Nelson)
60 kg Juhan Kristjuhan
(MK Aberg)
63 kg Meelis Jõesaar
(Tartu Kalev Englas)
67 kg Kristo Merilain
(MK Nelson)
72 kg Artur Jeremejev
(Tartu Kalev Englas)
77 kg Tanel Põrk (Valga SK)
82 kg Olavi Laisarv
(SK Tapa / Tapa VSK)
87 kg Robin Uspenski
(MK Dünamo)
97 kg Kevin Uspenski
(MK Dünamo)
130 kg Rasmus Liisma
(MK Aberg)

Võistkondlikus arvestuses
I Tartu Kalev Englas
II MK Aberg
III MK Nelson

Juhan Kristjuhan

Meelis Jõesaar

Kevin Uspenski

Artur Jeremejev

Olavi Laisarv

Tanel Põrk

Kristo Merilain

Robin Uspenski

Oliver Grauen

VABAMAADLUS

57 kg Mattias Säärits (RJK Ramm)
61 kg Janar Lips (MK Tulevik)
65 kg Nikolai Tarassov (SK Kuldkaru)
70 kg Hanno Käärik (MK Lapiti)
74 kg Vjatšeslav Saulits (Korrus3)
79 kg Maksim Tarassov (SK Kuldkaru)
86 kg Kalle Laisarv (SK Tapa / Tapa VSK)
92 kg Markus Kriiskütt (MK Lapiti)
97 kg Kennet Künnarpuu (Järvamaa Matimehed)
125 kg Rudolf Pragi (MK Lapiti)

Võistkondlikus arvestuses
I MK Tulevik
II MK Lapiti
III SK Kuldkar

Hanno Käärik

Mattias Säärits

Nikolai Tarassov

Maksim Tarassov

Kennet Künnarpuu

Rudolf Pragi

Markus Kriiskütt

Janar Lips

Vjatšeslav Saulits

Kalle Laisarv

Tallinn heidab noored 2024 olümpiale!

Tallinn
Spordi- ja Noorsooamet

www.tallinn.ee/spordikool

Eesti meistrivõistlused kadettide vanuseklassis

18.10.21 toimusid Orissaares Eesti meistrivõistlused kadettide vanuseklassis. Kreeka-rooma maadluses osales 56 maadlejat, vabamaadluses 48 ning naistemaadluses 20 maadlejat.

TEKST JA FOTOD: **MARIA KILK**

Mirjam Kask

Anu-Liis Raudsepp

Eva-Maria Raudsepp

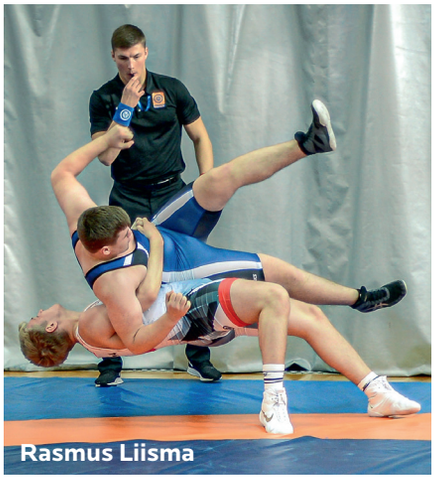
EESTI MEISTRID
NAISTEMAADLUS

43 kg Roosmarii Roost (MK Juhan)
49 kg Anu-Liis Raudsepp (Väike-Maarja)
57 kg Lisette Böttker (Estwrest)
65 kg Eva-Maria Raudsepp (Väike-Maarja)
73 kg Mirjam Kask (MK Juhan)

Klubide arvestuses
I MK Juhan 24 punkti
II Väike-Maarja RSK 14 punkti
III EMÜ SK 14 punkti

Roosmarii Roost

Lisette Böttker


Rasmus Liisma

Oliver Grauen

KREEKA-ROOMA MAADLUS

45 kg Richard Pajuviidik
(MK Nelson)
48 kg Nikita Muradov
(MK Nelson)
51 kg Robi Kristjuhan
(Korrus3)
55 kg Oliver Grauen
(MK Nelson)
60 kg Juhan Kristjuhan
(MK Aberg)
65 kg Kristjan Jaago
(Väike-Maarja)
71 kg Artur Jeremejev
(Tartu Kalev Englas)
80 kg Georg Kristerson
(Tartu Kalev Englas)
92 kg Gregor Andreas Amelkin
(Konnonkonn)
110 kg Rasmus Liisma
(MK Aberg)

Klubide arvestuses:
I Tartu Kalev Englas 39 punkti
II MK Nelson 35 punkti
III MK Aberg 22 punkti

Richard Pajuviidik

Nikita Muradov

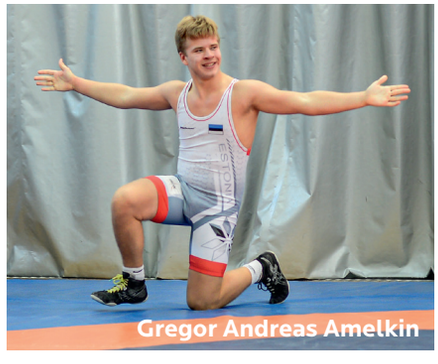
Georg Kristerson

Artur Jeremejev

Juhan Kristjuhan

Kristjan Jaago

Robi Kristjuhan


Gregor Andreas Amelkin

Peeter Pragi

Oliver Grauen

Artur Jeremejev

Erik Tsernikov

VABAMAADLUS

45 kg Richard Pajuviidik (MK Nelson)
48 kg Nikolai Golovkin (SK Kuldkaru)
51 kg Rene Talts (MK Tulevik)
55 kg Oliver Grauen (MK Nelson)
60 kg Tristan Aleksandrov (MK Tulevik)
65 kg Nikolai Tarassov (SK Kuldkaru)
71 kg Artur Jeremejev (Tartu Kalev Englas)
80 kg Vjatšeslav Saulits (Korrus3)
92 kg Erik Tsernikov (SK Kuldkaru)
110 kg Peeter Pragi (MK Lapiti)

Klubide arvestuses
I MK Tulevik 37 punkti
II SK Kuldkaru 30 punkti
III Tartu Kalev Englas 22 punkti

Richard Pajuviidik

Tristan Aleksandrov

Rene Talts

Nikolai Tarassov

Nikolai Golovkin

Vjatšeslav Saulits

Mõtteterad igaks päevaks “Sinu 365 uut võimalust!”

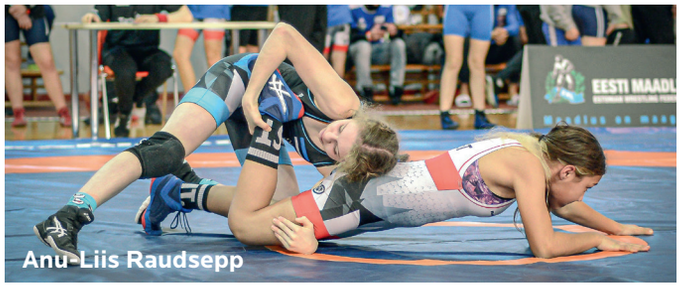
Kogumikku on koondatud mõtted
Eesti erinevate alade tippsportlastelt,
treeneritelt, liikumise valdkonna spetsialistidelt
ja silmapaistvatelt harrastajatelt.

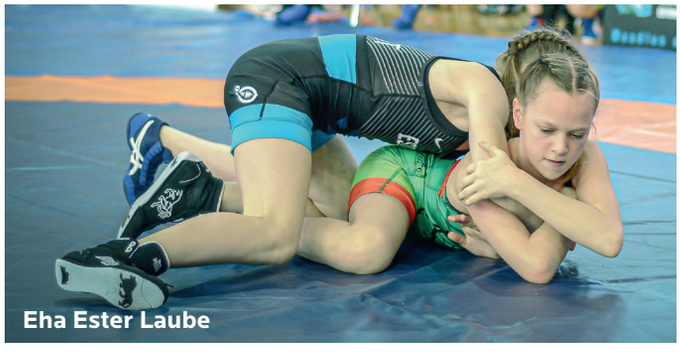
Raamat on saadaval Apollo ja Rahva Raamatu kauplustes.
Hulgitellimuste vormistamine aadressil tellimine@jooksja.ee.

Õpilaste Eesti meistrivõistlused Põltsamaal

Põltsamaal toimusid 30. oktoobril 2021 Eesti MV õpilaste vanuseklassis. Võistlustel osales vabamaadluses 69 maadlejat, kreeka-rooma maadluses 71 ning naistemaadluses 22.

TEKST JA FOTOD: **MARIA KILK**


Anu-Liis Raudsepp


Eha Ester Laube

Gudrun Roosiõis

Lisette Böttker

Polina Timšina

EESTI MEISTRID NAISTEMAADLUS

36 kg Polina Timšina (K. Palusalu SK)
42 kg Eha Ester Laube (Jõgeva VSK)
50 kg Anu-Liis Raudsepp (V-Maarja RSK)
58 kg Lisette Böttker (Estwrest)
66 kg Gudrun Roosiõis (Jõgeva VSK)

Võistkondlikus arvestuses
I Jõgeva VSK 18 punkti
II MK Juhan 17 punkti
III Estwrest 12 punkti

Kaspar Kört

Richard Pajuviidik

Raimond Prous

Mark Mensikov

VABAMAADLUS

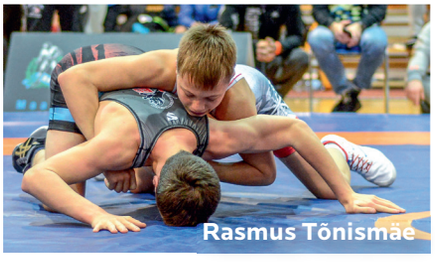
38 kg Kaspar Kört (MK Lapiti)
41 kg Raimond Prous (MK Aberg)
44 kg Richard Pajuviidik (MK Nelson)
48 kg Nikolai Golovkin (SK Kuldkaru)
52 kg Robi Kristjuhan (Korrus3)
57 kg Rasmus Tõnismäe (MK Leo)
62 kg Mark Mensikov (SK Kuldkaru)
68 kg Nikolai Tarassov (SK Kuldkaru)
75 kg Ilja Sobolev (SK Kuldkaru)
85 kg Elar Hinno (Caaro SK)

Võistkondlikus arvestuses
I SK Kuldkaru 49 punkti
II MK Tulevik 24 punkti
III MK Leo 16 punkti

Nikolai Tarassov

Nikolai Golovkin

Ilja Sobolev


Rasmus Tõnismäe

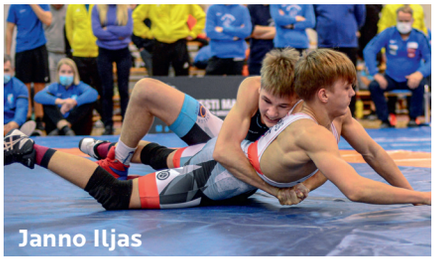
Robi Kristjuhan

Elar Hinno

KREEKA-ROOMA MAADLUS

38 kg Mario Kaljola (MK Nelson)
41 kg Raimond Prous (MK Aberg)
44 kg Richard Pajuviidik (MK Nelson)
48 kg Nikita Muradov (MK Nelson)
52 kg Robi Kristjuhan (Korrus3)
57 kg Martin Feklistov (MK Hammerlock)
62 kg Janno Iljas (MK Nelson)
68 kg Nikita Mezov (MK Hammerlock)
75 kg Marten Kuus (Tartu Kalev Englas)
85 kg Elar Hinno (Caaro SK)

Võistkondlikus arvestuses
I MK Nelson 50 punkti
II MK Aberg 35 punkti
III Tartu Kalev Englas 19 punkti



✔ Puutevaba

✔ Viiruse- ja bakterivaba

✔ Patenteeritud Euroopas

Saku Läte

Joogivesi, mis hoolib.

www.sakulate.ee

Rannamaadluse Eesti meistrid selgitati välja suvel Valgas

Eesti 2021 meistrivõistlused rannamaadluses toimusid 13. juunil Valgas Pedeli jõe ääres. Võisteldi täiskasvanute, kadettide ja naiste arvestuses.

TEKST JA FOTOD: **MARIA KILK**

EESTI MEISTRID
KADETID/NOORMEHED

55 kg Janar Lips (Tulevik)
60 kg Mikk Martsepp (JMM)
70 kg Alex Kulberg (Tapa VSK)
80 kg Stefan-Lauri Mölder (Leola)
80+ kg Olavi Reilent (Nipi)

Klubide arvestuses
I Tapa,
II Põltsamaa
III Järvamaa

Janar Lips

Mikk Martsepp

Alex Kulberg

Stefan-Lauri Mölder

Olavi Reilent

Olha Narepehha

Marta Pajula

NAISED

55 kg Olha Narepehha (Kontakt)
65 kg Maarja Plaser (Tapa VSK)
65+ kg Marta Pajula (SK Tapa)

MEHED

60 kg Mario Mägisalu (Vändra SKP)
70 kg Anton Marchuk (Kontakt)
80 kg Aimar Andruse (Nipi)
90 kg Raido Liitmäe (MK Juhan)
90+ kg Kevin Baumann (Caaro SK)

Maarja Plaser

Kevin Baumann

Raido Liitmäe

Mario Mägisalu

Aimar Andruse

Anton Marchuk

Aasta 2021 parimad maadlejad

2021. aasta parim naismaadleja tiitli pälvis **Epp Mäe**, kes võitis sel aasta Euroopa meistritiitli ning maailmameistrivõistluste hõbeda.

TEKST JA FOTOD: **MARIA KILK**

Parimaks kreeka-rooma maadlejaks sai esmakordselt **Ranet Kaljola**, kelle jaoks oli 2021. aasta senise karjääri edukaim. Kaljola silmapaistvaim tulemus oli maailmameistrivõistluste 8. koht. Aasta parim vabamaadleja on **Aimar Andruse**, selle aasta Euroopa meistrivõistluste üheksas.

Noortest maadlejatest jõudsid sel aastal tiitlivõistlustel poodiumile **Viktoria Vesso** ja **Lisette Böttker.** Vesso võitis U20 vanuseklassis pronksmedali nii EM-il kui ka MM-il. Lisette Böttker võitis Euroopa meistrivõistluste pronksmedali U15 vanuseklassis. Mõlemad neiud said ka oma vanuseklassi Eesti parima maadleja autasu.

Parimaks rannamaadlejaks sel aastal on **Marta Pajula,** kes võitis U20 vanuseklassi Euroopa meistrivõistlustel pronksi.

Epp Mäe

Aimar Andruse

Ranet Kaljola

Lisette Böttker

Viktoria Vesso

Nikolai Tarassov

Anu-Liis Raudsepp

Artur Jeremejev

Richard Karelson

EESTI PARIMAD MAADLEJAD 2021

U15

Vabamaadlus Nikolai Tarassov (Treener Jevgeni Tarassov)
Naistemaadlus Lisette Böttker (Treener Arvi Aavik)
Kreeka-rooma maadlus Harli Salep (Treener Martin Plaser)

U17

Vabamaadlus Tristan Aleksandrov (Treener Rain Aleksandrov)
Naistemaadlus Anu-Liis Raudsepp (Treener Lembit Kalter)
Kreeka-rooma maadlus Artur Jeremejev (Treener Kristjan Press)

U20

Vabamaadlus Rudolf Pragi (Treener Elar Hani)
Naistemaadlus Viktoria Vesso (Treener Arvi Aavik)
Kreeka-rooma maadlus Richard Karelson (Treener Igor Annus)
Rannamaadlus Marta Pajula (Treener Martin Piksar)

U23

Vabamaadlus Erik Reinbok (Treener Aleksei Hapov)

Erik Reinbok

Harli Salep

Tristan Aleksandrov

Rudolf Pragi

Marta Pajula

TÄISKASVANUD

Vabamaadlus Aimar Andruse
(Treener Aleksei Hapov)
Naistemaadlus Epp Mäe
(Treenerid Ahto Raska ja Maksim Molonov)
Kreeka-rooma maadlus
Ranet Kaljola
(Treener Igor Annus)

AASTA EDUKAIMAD KLUBID

Vabamaadluses SK Kuldkaru
Naistemaadluses MK Juhan
Kreeka-rooma maadluses
MK Nelson

Aasta aktiivseima kohtuniku autasu sai **Nikita Tšehhonin** ning aasta aktiivseimaks treeneriks kuulutati **Mario Mägisalu**.

Nikita Tšehhonin

Maadluslubi Kuldkaru

Mario Mägisalu

Maadlusklubi Juhan

Maadlusklubi Nelson

Eriliselt püha~~s~~ nauding

Kehrwieder

www.kehrwieder.ee
SAIAKANG 2, TALLINN

Tiitlivõistlustel oli Eestile naistemaadluse aasta

Eesti esimaadlejal **Epp Mäel** oli 2021. aasta senise karjääri edukaim, ta tuli kevadel Euroopa meistriks ja sügisel võitis MM-il hõbemedali.

TEKST: **EESTI MAADLUSLIIT** FOTOD: **UWW**

Aprillis tuli Epu esimene tiitlivõistluste kuld, kui ta võitis Varssavis Euroopa meistrivõistluste tiitli. Veerandfinaalis võitis Mäe ülekaalukalt 10:0 aseri Sabira Alijeva, poolfinaalis 4:0 prantslanna Cynthia Vanessa Vescani. Finaalis tuli vastu igipõline rivaal venelanna Natalja Vorobjova. Esimesel poolajal oli passiivsem eestlanna ning matši asus 1:0 juhtima Vorobjova. Teine poolaeg oli esimese peegelpilt, aga passiivsem oli Vorobjova ning punkti sai Epp. Seisuga 1:1 finaal lõppeski, aga kuna Epp sai viimase punkti, kuulus Euroopa meistritiitel talle. Maadluses tuli Eesti sportlane viimati Euroopa meistriks 1947. aastal, kui kreeka-rooma maadluses oli parim legendaarne raskekaallane Johannes Kotkas.

Seisuga 1:1 finaal lõppeski, aga kuna Epp sai viimase punkti, kuulus Euroopa meistritiitel talle.

Olümpiamängudelt ootas Eesti rahvas ja kindlasti ka Epp Mäe ise medalit. Algus oli suurepärane, kui 1/8 finaalis alistus Rio de Janeiro olümpiavõitja kanadalanna Erica Wiebe. Järgmises ringis tuli aga kaotus Epu jaoks kõige ebamugavamalt vastaselt Hiroe Minagawalt 0:3 ning kuna jaapanlanna kaotas omakorda järgmises ringis, kustus sellega Epul lootus jätkata lohutusringis. Tokyo olümpialt jäi Epule kirja 8. koht.

Erakordsel aastal oli ka kolmas tiitlivõistlus, Oslos toimusid MM-võistlused. 1/8 finaalis võitis Epp 12:0 ukrainlannat Anastassia Šustovat. Poolfinaalis samuti ülekaalukalt 12:2 Mongoolia sportlast Zagardulam Naigalsureni. Poolfinaali võidu võttis Epp endale viimastel sekunditel kirgiisitar Aiperi Medet Kõzõ üle – olles 1:3 taga, sooritas 2-punktilise võtte ja 3:3 viigi puhul kuulusid viimased punktid talle. Finaalis oli võit käeulatuses, aga tuli 4:6 kaotus ning pidi leppima hõbemedaliga.

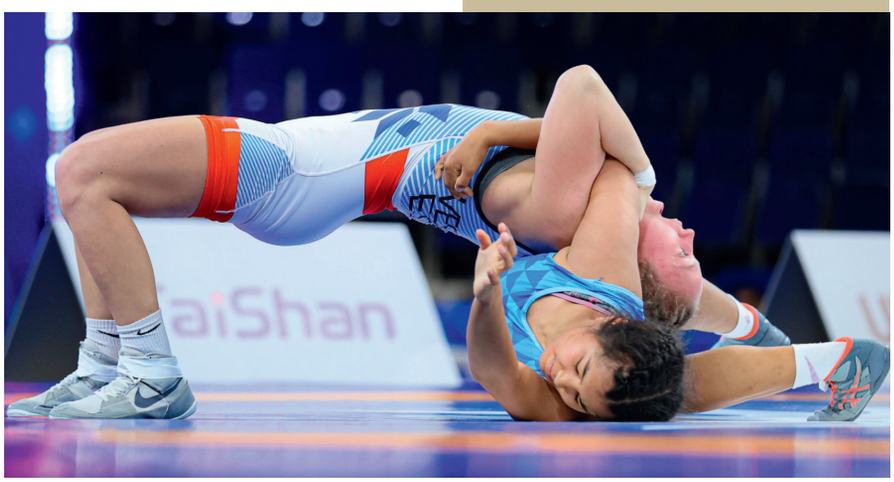
Viktoria Vesso pronksine duubel

Viimast aastat juunioride vanuseklassis maadlev Viktoria Vesso võitis nii Euroopa- kui ka maailmameistrivõistlustelt oma vanuseklassis pronksmedali. EM-võistlused toimusid Saksamaal Dortmundis, kehakaalus -65 kg võitis Vesso avaringis rootslanna Eva Forsbergi 10:0, veerandfinaalis seljaga Moldova sportlase Irina Ringaci. Kusjuures Oslos võitis Ringaci täiskasvanute MM-tiitli ja Varssavis EM-kulla. Poolfinaalis tuli Vessol vastu võtta kaotus ungarlannalt Noémi Szabadoselt 1:3. Pronksmedal tuli seljavõiduga, kui alistus sakslanna Luisa Scheel.

Sama karva medal tuli ka MM-ilt Venemaalt Ufaast. Avaringis alistas Vesso Kashastani maadleja Ajažan Toktaši ülekaalukalt 10:0. Veernandfinaalis võitis Vesso Venemaa maadleja Valerija Trifonova 6:4. Poolfinaalis kaotas Vesso Ringacile 6:17, keda EM-il õnnestus võita. Pronksmedal tuli Vessole taas seljaga, kui eestlanna paremust tunnistas USA maadleja Alara Boyd.

Lisaks Mäele ja Vessole said tiitlivõistlustel medali ka Lisette Böttker U15 vanuseklassis Euroopa meistrivõistluste pronksmedali ja rannamaadluses U20 vanuseklassis pronksi Marta Pajula. ■

Pronksmedal tuli Vessole taas seljaga, kui eestlanna paremust tunnistas USA maadleja Alara Boyd.



Viktoria Vesso – Euroopa - ja maailmameistrivõistluste pronks.

Ahto Raska – tipptasemel lepitaja

Aastat 2021 on nimetatud naistemaadluse aastaks. Tiitlivõistlustelt toodi koju mitmeid medaleid. Samas ei saa varjata, et päevavalgele tuli omajagu valu ja kurvastust. 2022. aasta toob Eestile uue naistemaadluse peatreeneri – **Ahto Raska**. Seni on ta teinud hiilgavat karjääri põhjanaabrite juures, kus tema hoole all on treeninud mitmeid maailmatasemel tegijaid. Ahtot iseloomustatakse kui head inimestetundjat, kes on rahutooja ja lepitaja. Täna on meile sellist meest väga vaja.

TEKST JA FOTO: **MARIA KILK**

Mis muudatused ootavad sinu käe all Eesti naistemaadluse koondist?

Olen Eestis vähe olnud ja enne, kui hakkan suuremaid ja pikemaid plaane tegema, tahan seda maad esmalt tundma õppida – vaatan üldpilti. Kõike ei saa teha päevapealt, enne tuleb protsess käima tõmmata. Juba tänavu peame vaatama, kuhu liigume aastal 2023. Kuhu liigume pärast Pariisi olümpiamänge? Pikem visioon on mul muidugi olemas.

Kuidas elukorraldus olema hakkab?

Meil on üks täiskasvanud maadleja (Epp Mäe – toim) – Viktoria Vesso ja Marta Pajula tulevad tema järel. Epp on number üks, temal on tugivõrgustik välja kujunenud. See võimaldab minul teha teisi asju lisaks. Maksim (Molonov – toim) on Tallinnas, mina käin ka, teeme treeningkogunemisi. Tähtsatel treeningutel olen alati kohal. Hoolitsen, et sparringud oleksid paigas jne. Teine asi on noortega, peame neile hakkama korraldama korrapäraselt laagreid. See on esimene samm, seda teeme Viljandis paralleelselt poistega. Poisid aitavad tüdrukuid ja vastupidi. Võidame igal juhul. Tüdrukud võidavad ja mina võidan oma ajas ka. Nii see ei toimi, et ühel nädalal olen siin ja teisel seal, ühel nädalal ühtedega, teisel nädalal teistega.

Kui sa räägid noortest, siis mis vanusegruppi sa silmas pead?

Tegelema tuleb hakata juba 10-12 aastastega.

Kas sina kui koondise peatreener vastutad ka nende eest?

Ikka, kõik vanuseklassid. Mina vaatan selle pilguga, et peame juba sellest vanuseklassist tooma gruppi üles. Kambavaim, rühm, harjuvad sellega, neil on kihvt – areneme koos. See töö on vaja ära teha.

Ma ütlen ühe joone enda kohta, et mulle ei meeldi üldse tülid ja sarnased asjad.

Kas siin ei teki oht, et tüdrukud väsivad täiskasvanute klassi jõudes, nad on teinud trenni 10 aastat. Kas ei peaks selles vanuses olema sport rohkem nagu mäng?

Muidugi, see ongi mäng! Ei ole nii, et tõmbame nad rihmaks, pigem vastupidi! Laagris on tore olla, teeme ühiselt asju, mängime, jalutame väljas – see ei ole kaks korda päevas tamp peal. Eelmine laager koolivaheajal oligi väga lihtne, me ei hakka siin kohe mingit *masterclassi* näitama.

Hetkel maailma tipus olevad naismaadlejad on ju kolmekümne ringis, ka olümpiavõitja Natalja Vorobjova alustas kaunis hilja, väidetavalt 15-16 aastaselt. Kas see mudel tänases päevas enam ei toimi?

Muidugi ma ei välista, et võib alustada ka hiljem. Kuid arvan, et tööd tuleb alustada noorematega, ära näha talendid – mitte, et me hakkaks neid eristama teistest. See vanusegrupp, kuhu kuulub ka Vorobjova, alustasid hilises eas. Tänapäeval alustatakse oluliselt varem. Kui räägime täna lastest, siis paralleelselt nad teevad teisi trenne ka, neil on ka muid harrastusi,

Ahto Raska ütleb, et kui inimesed mõistavad üksteist, siis saame hakkama.

maadlus ei ole ainuke asi, millega nad tegelevad. Me ei hakka tegema laagreid iga nädal, pigem 3-4 korda aastas. See ei ole koormus, mis peaks muret tekitama.

Kui palju sa tüdrukute koduklubide ja treeneritega suhtled?

Hea on see, et meil on treenerite koolitusi päris tihedalt. Saame seal rääkida ja suhelda ning muidugi üksteist tundma õppida. Oluline on leida kontakt muul ajal, kui võistlussituatsioonis. Need koolitused, mida maadlusliit korraldab, on superhead. Võib kohata palju erinevaid ja huvitavaid treenereid.

Maadluse puhul on öeldud, et siin on palju suuri isiksusi ja kõik arvavad, et nemad on kõige targemad. Kuidas ühist keelt leida?

Ma ütlen ühe joone enda kohta, et mulle ei meeldi üldse tülid ja sarnased asjad.

Haa, see ongi minu järgmine küsimus, kuidas sa suudad kõiki neid intriige ja konflikte vältida. Seda on muide sinu puhul ka toonitatud, et oled pigem lepitaja-vahemehe rollis. See on huvitav aspekt, arvestades seda, et oled teinud hiilgavat karjääri. Kuidas sul on see õnnestunud?

Enda kohta on suhteliselt keeruline rääkida, aga ma püüan. Inimesed on erinevad, treenerid on erinevad, on inimesi, kes otsivad teisega konflikti. Kasutab mingil põhjusel ära teise viga. Pigem vaatan ma inimesi sellise pilguga, et on ta nagu pahatahtlik? Või on ta natuke kuri? Või ongi ta oma iseloomult selline. Kui temaga suhtlen, siis ma ei lasku sinna tasandile. Ma ei otsi konflikti, kui küsitakse nõu, ma muidugi annan.

Kuidas see õnnestub?

Lihtsalt peab jääma neutraalseks.

Eestis on ka praegu veel maadlustreenereid, kes ei julge tegeleda naistega, sest naised on keerulisemad ja emotsionaalsemad.

Täiesti õige, naised ongi emotsionaalsemad, nendega ei ole kõige lihtsam. Nad võivad nutma hakata, siis peab neid kuidagi lepitama.

... kas poisid ei nuta?

Ikka nutavad, kuid kindlasti mitte nii palju. Võrreldes varasema ajaga olen ennast ja oma suhtumist päris palju muutnud. Mõistan, et olen teinud mingisuguseid vigu, kuid ma olen sellest õppinud. Ma olen neid asju endale teadvustanud. Kas või kuidas ja mis hääletooniga rääkida jne.

Ma tõin enne välja, et naised on keerulisemad, kuid mul endal on kogemus, et naistega tegelemine

annab rohkem vastu ka.

Ikka. Muidugi on. Maadlus ongi üks suur emotsioon. Tüdrukute puhul kui räägime maadlusest, on see füüsiline spordiala, kus kaotad iga päev. Trennis tuleb ebaõnnestumisi ette, hästi palju – rohkem, kui mõnel muul spordialal. Rääkimata pallimängudest, kus sa saad halval päeval teiste peale loota. Maadluses oled üksi, annad punkti ära, saad põlvele haiget. Iga päev on see tüdruk olukordades, millest ta peab üle olema. Seda on kogu aeg, oled sa noor, juunior või täiskasvanu, vahet ei ole. Täiskasvanud naised hakkavad ka nutma, aga nad on kogenumad, näitavad tundeid natuke teistmoodi välja.

Miks sa pole varem kandideerinud koondise peatreeneriks?

Tahtsin tegutseda klubitasandil, noortega.

Miks Jevsejev ei kandideerinud? Ta on ju tugev ja kogenud treener?

Seda ma ei tea. Kuid võin öelda, et peatreenerina kavatsen kaasata kindlasti ka Andrei, meil on teisigi, kellega tuleks koostööd teha. Kahte treenerit kindlasti vaja, vaatame, kas Olga (Olga Narepehha – toim) või...

Proovin panna ennast nüüd Urmas Oti kingadesse ja küsida otse, et palju sa palka saad?

Rahast ma nii palju rääkida ei taha, see ei ole minu puhul ka peamine motivaator.

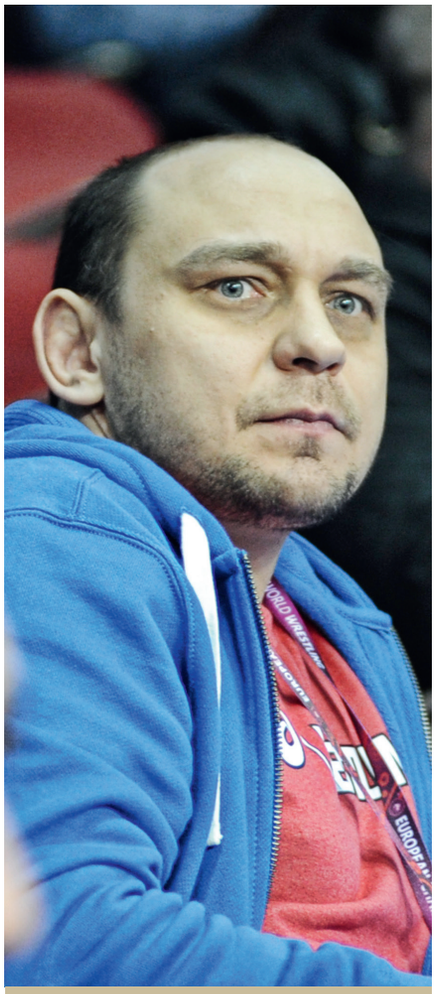
Vähem või rohkem kui Soomes?

Soomes oli mul muidugi palju suurem palk.

Kas peale Epu edukat aastat said ka mujalt magusaid pakkumisi?

Hetkel on üldse ka välismaal pärast olümpiamänge palju muudatusi ja vangerdusi treenerite vahel.

Kas nende erinevate muutuste keerises sa ei saanud mõnd head pakkumist?



Olin Soomes 16 aastat ja iga asi saab ükskord läbi, tekib väsimus. See ei olnud minu koduriik.

Ei saanud. Kui ma ise olnuks aktiivne ja väga tahtnud, siis küllap oleks saanud ka. Kuid ma olen nii pikalt Eestist ära olnud, et ma ei oleks huvitatud siit uuesti lahkuma. Ma ei tulnud tagasi selleks, et jälle ära minna. Sellepärast on hea, et neid pakkumisi väga ei tehtud.

Kui magus peaks üks pakkumine olema, et sa seda kaaluksid? Mis suurusjärgus?

Ma ei tea, see ei ole teema. Kui, siis summa peaks olema väga motiveeriv. Ainukesed riigid, kes suudaksid sellist pakkumist teha, oleksid Venemaa, Hiina ja India. Skandinaaviast sellist pakkumist ei tule, isegi Lääne-Euroopast mitte. Justkui rikkad riigid, aga sealt häid pakkumisi ei tehta.

Kui Soomest ära tulid, siis ei tulnud sa ju lihtsalt Eestisse, tulid Viljandisse. Nüüd sa pead oma elu hakkama Tallinnaga jagama. Kuidas nii?

See oli ette teada. Otsuse siia tulla tegin varakult. Mitte aasta lõpus, kui leping hakkas läbi saama, vaid juba kevadel 2020. Esimene, kellega ühendust võtsin, oli Viljandi spordikool.

Kas see ei hirmutanud neid ära, et oled nii kõva kaliibriga tegija?

Hirmutas ikka. Aga minu jaoks ei olnud siia tulek mingisugune uitmõte. Olin seda keerutanud oma peas juba mitu aastat. Et kuhu edasi peale Tokyo olümpiat? Olin Soomes 16 aastat ja iga asi saab ükskord läbi, tekib väsimus. See ei olnud minu koduriik. Tuli teha mingi muutus, mida tegelikult ise ka tahtsin. Epuga rääkisime, tema pidi ise ka Eestisse tulema. Just siis, kui kõik korraga kinni löödi, oli ta Eestisse tulnud. Rääkisin temaga 2020. aastal, et kui leping lõpeb, tulen Eestisse. Ka temal oli minu otsuse üle väga hea meel.

Sain Viljandi spordikooliga kokkuleppe, et võin nii palju ära käia, kui tahan. Klubi tööd teen nii palju kui võimalik, aga olümpia on prioriteet number üks. Siis tuli see aeg, kus kõik pandi kinni, tehti lahti, pandi kinni – keeruline aeg. Kuid asjad loksuvad ise paika. Kui inimesed saavad üksteisest aru, küll hakkama saame.

Tuled Soomest, kus oled tegelenud ikkagi maailma tippudega ja siin hakkad tegelema lastega.

OlyBet

KÕIK ON VÕIMALIK

Tähelepanu! Tegemist on hasartmängu reklaamiga. Hasartmäng pole sobiv viis rahaliste probleemide lahendamiseks. Tutvuge reeglitega ja käituge vastutustundlikult.

Mõned neist ei oska võib olla isegi käsivarreheidet. Kas see pole liiga järsk kontrast?

Ei ole, sest seda ma ju tahtsingi. Tahtsin muutust ja saangi ennast teostada klubitasandil. Kui sa tegeled tippudega, oled kogu aeg sellel tasemel. Tahtsin kogeda protsessi algusest peale. Enda jaoks on huvitav, sest ma ei ole kunagi alustanud noortega. See kogemus mul tegelikult puudus. Olin ju kohe koondises, kadetid, juuniorid. Kohe olid välissõidud. Harin ennast praegu selles plaanis, et kuidas noortega süsteem töötab. See asi huvitab mind väga ja just seda olen igatsenud.

Sinu eraelu on olnud salapärane, sul ei ole sotsiaalmeedias pilte ei perest, kassidest ega koertest.

Peret mul ei ole, Soomes oli suhe.

Soomlannaga?

Ei rootslannaga, kestis kolm aastat, siis pidin hakkama mõtlema, kas minna Rootsi. Aga ma teadsin, et sellest ei tule midagi välja. Rootsiga ei seo mind miski.

Hüppame nüüd korraks ajas tagasi. Tean, et lõpetasid Tartu Ülikooli maadlustreenerina, mulle on öeldud, et said väga hea hariduse.

Jah, lõpetasin Tartu Ülikooli. Mõtlesin, et maadluskarjääriga hakkan lõpetama, käin vahel võistlemas, aga suuri sihte enam ei sea. Tahtsin tööle minna ja saada kehalise kasvatuse õpetajaks. Saatsin Tallinna kahte-kolme kooli avaldused, aga ei saanud kuhugi, vanemad õpetajad olid ees.

Kuidas sa üldse Soome koondise peatreeneriks sattusid, läksid ju esmalt sinna ehitajaks?

Pärast ülikooli läksin Soome. Tüdruk jäi siia maha. Kümme päeva olin seal, neli päeva kodus. Ega ma ehitamisest midagi teadnud, aga tasapisi õppisin. Kaks aastat oli nii. Läksin Soome, sest tahtsin endale kinnisvara. Tahtsin vennaga ehitada maja. Oli vaja sissetulekut. Buumiaeg oli ka, laenu anti lihtsalt. Eestis ei oleks saanud sellist palka, mis võimaldanuks laenu saada.

Kuidas siis juhtus, et olid tavaline ehitaja ja ühtäkki oli sul maailmameister ja maadlustipud?

Kui juba töötasin ehitajana, helistas üks treener Soomest, et kas saad tulla paar korda nädalas õhtuti trenne andma. Mõtlesin, et mis seal ikka, päeval ehitan, mis ma õhtul niisama passin. Hakkasingi seal käima. See oli väikese sissetulekuga töö, aga midagi ikka. Paar aastat elasin sellist elu. 2008. aastal hakati Soomes maadlust reformima, kreeka-rooma treener oli neil olemas. Minuga võeti ühendust, et kas sa ei tahaks kandideerida vabamaadluse treeneriks. See oli juba täiskohaga töö. Oktoobrist 2008, leping oli 1+3, et kõigepealt aasta ja kui kõik on hästi, kohe kolm lisaks. Soomlased on skeptilised eestlaste suhtes. Koondise juures pole neil kedagi peale Põlluste olnud. Lepingu sain kätte, aga kohustus oli suur. Kõik vanuseklassid – kadetid juuniorid, poisid-tüdrukud. Tulemust oli vaja kohe teha, pidin ennast näitama.

Elus on ikka ebaõnnestumisi, see kuulubki elu juurde. Neid peab aktsepteerima ja neist peab õppima.

Seal oli üks tüdruk Sarianne Savola, tegime kõvasti trenni ja 2009 saigi ta Vilniuses EM-võistlustel pronksi. Loomulikult tänu sellele läks leping edasi. Alguses palk ei olnud suurem, kui see, mis ehituselt sain. Rahanumber ei motiveerinud, aga seda tööd ma tahtsin teha.

Mis sul endal jäi maadluses suurest edust puudu?

Kindlasti finantspool, kuigi raha polnud ka ainus asi. Ambitsioonikust mul oli, kohusetunnet ka. Kõik, mis tegin, sellega olen rahul, kuigi medalit ei olnud.

Minu treener on öelnud, et medalid on sportlase omad, kaotused treeneri omad. Tavaliselt sportlased, kes ei ole tulemust teinud, süüdistavad treenerit.

Minu treener oli Aarne Kõiv, ta oli superhea pedagoog ja treener, lõi meile väga head tingimused. Kõik finantseeringud laagrite jaoks ja kõik mis vaja, ta leidis. Ei jäänud midagi laagrite, võistluste, ega ka trennide taha. Kuid mina ei olnud see, kellest saanuks medalimees.

Sa ütled, et sinus ei olnud medalimeest, kuid kas sa oskad kõrvalt seda näha ja leida oma õpilastes? Mis teeb sportlasest "medalimehe"?

Kindlasti peab olema tahe. Ei peagi olema superandekas. Ühist nimetajat ei hakka välja tooma. Medalimehe/naise persoon peegeldub esimesena välisvõistlustel, kuidas nad seal hakkama saavad – kes murdub, kes jälle võtab viimasel hetkel vajaliku punkti ära. Võistlused on väga õpetlikud. On huvitav olnud näha, kui käia mõne õpilasega näiteks viis aastat võistlustel, kuidas ta selle aja jooksul areneb.

Kas koondise tüdrukud hakkavad nüüd rohkem võistlustel käima? Viimased aastad on meie juuniorid käinud palju välislaagrites, kuid võistlustel vähem, kui ehk võiks. Kas see olukord nüüd muutub?

Kindlasti. Näiteks Petraga ma käisin. Siis, kui ta oli 17, jäi ühel võistlusel napilt olümpiapiletist ilma. Kui oled

Viljandi trennisaalis tunneb Ahto Raska end hästi ja koduselt.

juba tasemega sportlane, juunioride klassi medalist, siis kindlasti tuleks käia ka täiskasvanute turniiridel. Võistlustel saab ennast proovile panna. Võistlused on väga arendavad.

Kui midagi väga intensiivselt teha või läbi elada, vajab inimene puhkust. Pärast suuri ja olulisi võistlusi sa oled ära kadunud, kas see enda välja lülitamine on olnud teadlik valik?

Jah, tõmban ennast eemale. Kui oled asjas nii sees, pole puhkamine ka kerge. Reisija ma ei ole. Mõned sõbrad on väljaspool maadlust. Soomes oli mul teisiti, seal elasime väikeses maakohas, kus polnud kuskile minna, vahel sai kalal käidud ja metsas jalutatud. Siin on mul selles mõttes parem. Klubi ümber on palju inimesi, ka neid, kes ei ole maadlusega otseselt seotud, nendega saab huvitavaid asju teha. Siin saab külas käia, mis viib natuke mõtted maadlusest eemale. See loob tasakaalu. Siin suudan isegi igapäevaselt sammu tagasi astuda ja olukordi kõrvalt vaadata.

Viljandi on suhteliselt väike koht, kas sind tuntakse tänaval ära, et see on olümpiatreener?

Päris näpuga ei näidata. Aga Viljandi on väike koht, eks siin tuntakse mind ikka.

Kas kohvikus teenindatakse sind kuidagi aupaklikumalt?

Ma ei käi kohvikutes eriti, ei ole harjunud mööda baare kolama. Soomes, seal ei olnud mingeid baare ega diskoteeke, ega ma puudust tundnud ka. Tartus ülikooli ajal ikka kord kuus käisime väljas. Pigem otsin maadlusväliseid tegevusi sõpradega.

Kas sul on plaan B?

Ma pole plaan B-d endaga kaasas kandnud. Kui vaja, leiaksin selle kindlasti.

Rääkisin ühe inimesega, kes ütles, et oled hea kohaneja. Kas see vastab tõele?

Ma arvan, et jah. Olen suhteliselt palju pidanud end erinevates kohtades sisse seadma, kaks aastat olin USAs, siis Tartu, Tallinn, Helsinki, suur linn, sealt Soome väikesesse maakohta. See oli kõige suurem kontrast. Nüüd Viljandi. Siin ma ei tundnud, et mul oleks üldse mingeid raskusi sisse elamisega, pigem vastupidi. Kõik oli väga lihtne.

Kas sul on olnud ka raskeid aegu treenerina, sportlasena või eraelus?

Kõige hullem oli üks periood, see oli 2020. aasta algus. Vanaema, kes oli mind kasvatanud, suri ära, Petra lõpetas karjääri, tüdruksõbrast läksin lahku ja Covid tuli ka peale. Kõik need asjad juhtusid kahe nädala sees. Siis kõndisin metsas ja mõtlesin, et, oh, Ahto-poiss, kuidas sinuga nüüd nii. See ei olnud üksik halb asi, vaid murede pundar. Elus on ikka ebaõnnestumisi, see kuulubki elu juurde. Neid peab aktsepteerima ja neist peab õppima.

Mis on sinu elu edu hetk olnud?

Kindlasti on neist üks Petra MM-kuld, seda igaüks ei saavuta. See on spordis ikkagi unelm. Kindlasti sama, kui Epp võitis Euroopa kulla. Teine taust, kaks erinevat persooni. Endale läheb hinge, kui suur töö ära tasub. ■

Kohtunik Vello Aava hindab ausat mängu

Umbes veerand sajandit tagasi Portugalis peetud võistkondlikel maadlusvõistlustel, kus Eesti teenis Venemaa linnade koondise ees esikoha, sai meie treener Fair Play (Ausa Mängu) auhinna, sest vaatamata kohtunike ülekohtule jäi ta rahulikuks. Siit edasi minnes: sellist käitumist pooldab ka **Vello Aava**, kes kohtunikuna rangelt ausat mängu järgib.

TEKST: **VOLDEMAR PRESS**
FOTO: **MARIA KILK**

Kui teotahteline noormees Vello tegeles maadlusega eesmärke seades, jätkus tal juba siis energiat selle kõrvalt ka maadluskohtunikuna tegutsemiseks. Saabus temalegi tõetund teadmisega, et peagi saavad üle 25-aastased "vanakesed" maadlusmatil rassida vaid suurmeistrina.

Vellol ja enamikel maadlussportlastel paraku sellist võimalust polnud – NSV Liidu spordijuhtkond soovis pidevate uuendustega kinnistada juhtpositsiooni maadlusmaailmas, mille tõttu kannatasid väiksemad liiduvabariigid, sest kogenud sportlaste asendajateks sobisid vaid verisulis spordimehed.

Aavale kujunes olukord aga sellepärast soodsaks, et tagataskus oli kohtunikutunnistus ja toetus toonaste tuntud maadluskohtunike poolt – Mati Liim, Mati Rand ja teised kutsusid: tule noormees! Kutsujaid võis usaldada ja nad olid heaks toeks ka tulevikus.

1980ndatel algas Vello jaoks kohtuniketegevus omamoodi "rändkohtunikuna". Läbi paljude riikide, suuremate ja väiksemate linnade jagus tegevust rohkem kui 20 aastaks. Nagu muusikamaailmas dirigent, kes saab juhendatavatega kokku alles kontserdipäeva eelõhtul, kuigi eelnuvalt on asjaosalised saanud vastava kvalifikatsiooni, sai temagi võistlust teenindavate kohtunikega kokku, sest vastutustundlikul inimesel on alati mõistlik ennast kindlustada.

Vana-Kreeka olümpiamängudel võis maadluskohtunik erapooletult sekkuda võitlusse kepikese või vitsaga, praegu on kasutusel vile ja suusõnalised käsklused, aga tänapäeval on kohtunik(ud) mitmekordselt kindlustatud ja see on üldjoontes taganud õiglase tulemuse, kuigi protestid võivad olla sageli tormilised. Vello Aava ütleb, et tal olnuks häbi kohtunikuna rikkuda sportlastele suunatud ausa mängu (*Fair Play*) reegleid.

Eks ta on nii mitmeidki kordi õigustatult märkinud lausa ebaõiglust taotlevatele juhendajate/treeneritele, et "õpetage noorsportlased paremini maadlema!" ja siis on ka protestid vaibunud.

Kohtunikekogu esimehena on Vellol ülevaade maadluselu tahkudest ja varju ei jää ka pahupooled. Ta arvab, et suurema pusle kokkupanemiseks ei tuleks tegutseda isepäiselt, me peame oma väikeses maadluselus olema ratsionaalsemad ja arukamad. Maadluskohtunikud on õnneks ettenägelikud ning pole ajal jalus – juurde on kasvanud nooremaid õigusemõistjaid, kes samuti püüdlevad rahvusvahelisele areenile.

Ajast aega on eestlasi kohtunikena hinnatud ja selle järjepidevas arengus on Vello Aava kindlalt liidrite tasemel! ■

Hää treeningkaaslane!

Mõjub värskendavalt ja aitab väsimusest üle saada.

Olha Narepeha: Eestis kas meistrid ja meil on suured

Ukraina noored maadlustreenerid **Olha Narepeha, Vladislav Horolski** ja **Tetiana Džerš** on Eestis elanud üksnes mõned aastad, kuid õppinud suhtlema eesti keeles ja leidnud siin läbi selle endile uusi sõpru. Igatahes Tallinnas asuv spordiklubi Kontakt on nimetatud ukrainlased oma hõlma alla võtnud.

TEKST: **GUNNAR USIN**
FOTOD: **ERAKOGU, GUNNAR USIN**

Kui ma jaanuari viimastel päevadel Ukrainast pärit maadlustreenerite Olha ja Vladislaviga Lasnamäel Linnamäe teel asuvas maadlussaalis kohtusin, olid nad parasjagu põhitööga ametis. Treenitavaid oli palju ja kõik tundusid olevat algklasside poisid. Mõni neist nii pisike, et tekkis küsimus, kas need poisiklutid üldse koolis käivadki.

Kuna pean ka ise aastakümneid treeneriametit, siis püüdsin vaimusilmas end ette kujutada kusagil välisriigis töötamas. No ei suutnud! Selleks peab väga enesekindel ja tugev inimene olema, et lahkuda kodumaalt ja rajada uus kodu väikeses Eestis. Lisaks kõigele õppida ära siinne raske keel. Ja selle olid nad tõesti mõne aastaga nii ära õppinud, et trennijärgne suhtlus toimuski eesti keeles.

Tetianat mul saalis kohata ei õnnestunud, kuid lugeja saab kõiki kolme tublit ukrainlast tundma õppida alljärgneva intervjuu kaudu.

Eesti meistrid 2021 Olha Narepeha, Vladislav Horolski ja Tetiana Džerš (vasakult).

asvavad tulevased ed eesmärgid

Oled sündinud Ukrainas, aga kus ja millal?
Olha: Minu sünnilinn on Lviv ja sünnipäev on 14. jaanuar 1988.
Vladislav: Sündisin Sumõ linnas 11. mail 1995.
Tetiana: Mina sündisin 15. veebruaril 1993. aastal Lvivis.

Millised on sinu lapsepõlve eredamad mälestused?
Olha: Erinevaid hetki on palju, mida mäletada, samas ühendab neid see, et kõik on vähem või rohkem spordiga seotud.
Vladislav: Mäletan, et veetsime perega palju aega looduses. Ja aitasin alati oma vanemaid kõikides töödes, mis kodus vaja teha oli.
Tetiana: Mina mäletan väga selgelt oma esimesi võistlusi. Sain vabamaadluses alla 26-kiloste tüdrukute seas esimese koha.

Mis tööd teevad ema ja isa?
Olha: Ema töötab erafirmas, aga isa suri kahjuks kaks aastat tagasi.
Vladislav: Minu vanemad pidasid 25 aastat oma restorani. Nii oli kuni pandeemia alguseni. Peale seda otsustasid nad pensionile minna.
Tetiana: Ema on haiglas meditsiiniõde, aga isa peab juba pensionipõlve.

Kui palju on õdesid ja vendi? Kui vanad ja millega tegelevad?
Olha: Mul on vanem, 37-aastane õde, kes töötab sõjaväes meedikuna.
Vladyslav: Mul on noorem õde, 22-aastane Valeria, kes töötab küünetehnikuna ja lõpetas hiljuti kõrgkooli bakalaureuse õppes õigusteaduse alal.
Tetiana: Mul on kaks vanemat venda, 38-aastane ja 34-aastane.

Kuidas ja millal tekkis huvi just maadluse vastu?
Olha: Maadlusreener tuli kooli trenni kutsuma. Kõik sõbrad minu klassist läksid ja mina nendega koos. Väsisin peale viit kuud ära, sest pidin hommikul kell 9 teise linna otsa trenni minema (kool oli teises vahetuses). Poole aasta pärast tahtis mu õde trenni teha, viisin ta jõusaali ja nii jäingi temaga koos treenima.
Vladislav: Huvi tekkis 13-aastaselt. Eelnevalt käisin korvpallitrennis ja peale seda, kui sõber kutsus mind maadlustrenni, avastasin enda jaoks lemmikala.
Tetiana: Juba 10-aastasena.

Kas oled mingi teise spordialaga ka tegelenud?
Olha: Olen käinud ujumas ja tantsimas.
Vladislav: Lapseeas tegelesin korvpalliga, nüüd tegelen lisaks maadlusele veel poksi ja tennisega.
Tetiana: Õppisin judot.

Maadlusviise on põhimõtteliselt kaks – kreeka-rooma ja vabamaadlus. Kumb rohkem meeldib ja miks?
Olha: Kuna ise tegelesin vabamaadlusega, on ta mulle justkui lähedasem.
Vladyslav: Maadlusstiile on tegelikult kolm – kreeka-rooma, vabamaadlus ja naistemaadlus. Mulle meeldib vabamaadlus, sest seal on lubatud rohkem võtteid kasutada.
Tetiana: Ikka vabamaadlus, sest seal on tehniliste võtete spekter laiem.

Maadlus ja naised, kas need sobivad kokku või mitte?
Olha: See on kulunud stereotüüp, et naismaadleja on katkiste kõrvadega ja näeb välja nagu mees. Aga see pole tõsi. Naiste maadlus on ilus ja naiselik.
Vladislav: Võrreldes poksiga on naiste maadlus palju leebem.
Tetiana: Sobivad ikka, sest naiste maadlus tugevdab iseloomu ja arendab tahtejõudu.

Mille poolest erineb naiste maadlus meeste maadlusest?
Olha: Naised on maadluses ettearvamatumad, sest naistel on meestega võrreldes erinev temperament ja iseloom.
Vladislav: Reeglid praktiliselt ei erinegi. Aga naise ja mehe jõud ei ole võrreldav ja see ongi peamine erinevus.
Tetiana: Reeglid, võtted ja võistlusaeg on kõik samad. Kuid naised kannavad lisaks võistluskostüümile veel traadita rinnahoidjat, et kaitsta rindu.

Olha: „See on kulunud stereotüüp, et naismaadleja on katkiste kõrvadega ja näeb välja nagu mees. Aga see pole tõsi. Naiste maadlus on ilus ja naiselik.“

Kui populaarne spordiala maadlus Ukrainas praegu on?
Olha: Jalgpall on Ukrainas endiselt kõige populaarsem spordiala. Aga ka maadlus on populaarne, sest maadlejad

OLHA NAREPEHA

Vanus: 34
Sünniaeg: 14.01.1988
Sünnikoht: Lviv, UKR
Haridus: kõrgem
Töökoht: SK Kontakt
Amet: treener , EKR 5 ja kehalise kasvatuse õpetaja
Elukoht: Tallinn
Lapsed: ei ole
Hobid: reisimine, muusika

VLADISLAV HOROLSKI

Vanus: 26
Sünniaeg: 11.05.1995
Sünnikoht: Sumõ, UKR
Haridus: kõrgem
Töökoht: SK Kontakt
Amet: maadlustreener, EKR 5
Elukoht: Tallinn
Perekonnaseis: suhtes
Lapsed: ei ole
Hobid: söögi-tegemine, matkamine, mäesuusatamine, poks

TETIANA DŽERŠ

Vanus: 28
Sünniaeg: 15.02.1993
Sünnikoht: Lviv, UKR
Haridus: kõrgem
Töökoht: SK Kontakt
Amet: treener, EKR 5
Elukoht: Tallinn
Perekonnaseis: suhtes
Lapsed: ei ole
Hobid: reisimine

toovad tiitlivõistlustelt järjest rohkem medaleid.
Vladislav: Võrreldes Eestiga on Ukrainas maadlus mitu korda populaarsem.
Tetiana: Tokyo olümpia aitas ala arengule ja populariseerimisele Ukrainas kõvasti kaasa. Laste ja noorte seas on maadlus samuti piisavalt populaarne spordiala.

Millised on maadlustraditsioonid Ukrainas?

Olha: Ukrainal on tugevad maadlustraditsioonid nii kreeka-rooma kui vabamaadluses. Muide, olümpiamängude ajaloos kuulub esimene naiste maadluse olümpiavõit just Ukrainale.
Vladislav: Ukraina maadlejad pääsevad igal aastal MM-i ja EM-i pjedestaalile.
Tetiana: Ukraina maadlustraditsioonid saab asetada globaalsele tasandile.

Miks otsustasid maadlustreeneriks õppida?

Olha: Mulle meeldib lapsi õpetada. Olen seda teinud peaaegu kogu oma elu.
Vladislav: Esimesest treeningust peale armusin sellesse sporti. Olen uhke, et tegelen maadlusega ja mul on meeldiv oma teadmisi teistele edastada.
Tetiana: Kuna alustasin maadlusega 10-aastasena, siis pole ma kunagi mõelnud, et peaksin ala vahetama, sest mulle meeldib tegeleda sellega, mis lihtsalt meeldib.

Kui kaua õpingud kestsid ja milline eriala on märgitud sinu tunnistusele või diplomile?

Olha: Mul on kaks kõrgharidust, ökoloogia ja keskkonnakaitse magister, kus õppisin 6 aastat. Lisaks kehaline kasvatus. Diplomil olen kehalise kasvatuse õpetaja ja treener.
Vladislav: Õppisin neli aastat ja läbisin bakalaureuseõppe. Sain kehalise kasvatuse õpetaja ja maadlustreeneri kutse.
Tetiana: Õppisin viis aastat Lvivi riiklikus kehakultuuri- ja spordiülikoolis. Mulle omistati magistrikraad kehalise kasvatuse erialal.

Miks otsustasid Eestisse tööle tulla?

Olha: Ma ei kaalunud sihikindlalt kuhugi kolimist, sest polnud varem Eestis käinudki. Mulle tehti ettepanek siin end proovida. Jõudsin kohale ja mulle meeldis siin.
Vladislav: Kui esimest korda Eestisse puhkama tulin, leidsin siit esimesed tuttavad. Mõne aja möödudes sain Eestist tööpakkumise ja otsustasingi kolida Tallinnasse.
Tetiana: Soovisin Eestis naiste maadlust arendama hakata.

Vladislav: „Eestiga võrreldes on Ukrainas maadlus mitu korda populaarsem.“

Milline oli plaan, kas liituda mõne olemasoleva klubiga Eestis või asutada enda klubi?

Olha: Tulin tööle spordiklubisse Kontakt ja olen väga rahul. Siin kasvavad tulevased meistrid ja meil on suured eesmärgid.
Vladislav: Enda klubi peale ei mõelnud, sain tööpakkumise Kontaktis ja võtsin selle vastu.
Tetiana: Esialgne plaan oli liituda olemasoleva Eesti klubiga.

Kummas riigis on sinu arvates rohkem bürokraatiat, kas Eestis või Ukrainas?

Olha: Muidugi Ukrainas. Siin on sellega natuke lihtsam.
Vladislav: Kindlasti Ukrainas. See on kõigile selge juba iseenesest, et seal on asjad teisiti kui Eestis.

Tartumets
OSTAB:
METSAKINNISTUID,
PÕLLUMAAD,
RAIEÕIGUST,
KAITSE ALL OLEVAID
KINNISTUID
KÜSI PAKKUMIST VÕI KIRJUTA
tel 555 77 007
janno@tartumets.ee

Tetiana: Eesti on ju e-riik. Just see aitabki bürokraatiat vältida.

Mitu aastat oled Eestis elanud ja töötanud?

Olha: Viis aastat.
Vladislav: Alates aastast 2018.
Tetiana: Kolm aastat.

Kas sul eestlaste seas sõpru ka tekkinud on?

Olha: Jah, muidugi.
Vladislav: Eestis elades olen leidnud endale suure tutvusringi. Mul on häid sõpru nii eestlaste, venelaste kui ukrainlaste seas.
Tetiana: On ikka.

Millised on sinu arvates tüüpilise eestlase iseloomujooned?

Olha: Ma ei oska öelda. Paljud viskavad nalja, et eestlased on aeglased, aga ma ei usu seda.
Vladislav: Töökus ja sihikindlus.
Tetiana: Eestlane on rahulik ja viisakas.

Kas üürid korterit või oled kodu pangalaenuga ostnud?

Olha: Üürin väikest korterit Lasnamäel, aga tahaks väga oma korterit.
Vladislav: Mul on Tallinnas enda kahetoaline korter. Pangalaenu pole tarvis olnud. Hiljuti tegin ka väikese kosmeetilise remondi.
Tetiana: Üürin korterit, kus ruumi on piisavalt.

Olha Narepeha ja Vladislav Horolski jaanuari lõpus Lasnamäel spordiklubis Kontakt trennilastega poseerimas

Kas oled oma töötasuga rahul?

Olha: Olen ikka, aga nagu kõik teised, tahaks alati rohkem.
Vladislav: Hetkel olen rahul, kuid hinnad kasvavad ja minu palk peab ka kasvama.
Tetiana: Olen.

Kui suur on erinevus Eesti ja Ukraina palkade vahel?

Olha: Ukrainas on väga väikesed palgad.
Vladislav: Üpris palju, kusagil 70-80%.
Tetiana: Ma ei oskagi praegu öelda, palju Ukrainas keskmine palk on.

Kui palju teenib maadlustreener Ukrainas sellise koormuse juures, mis sul Eestis hetkel on?

Olha: Ukrainas ainult treeneripalgaga ära ei ela ära. Kui õpilastega on juba mingi tulemus käes, siis on olukord veidi parem, aga tulemuse nimel on vaja vähemalt 5-6 aastat tööd teha.
Vladislav: Arvan, et ca 200 eurot teeniks Ukrainas.
Tetiana: Ei oska täpselt öelda, aga Ukrainas on treenerite töö kardinaalselt teisiti korraldatud. Eestis on klubisüsteem, aga Ukrainas on spordisaalid riigi haldada.

Millise autoga sa sõidad?

Olha: Opel Insignia.
Vladislav: Sõidan Toyotaga.
Tetiana: Mul ei olegi autot.

Millise kategooria treener Eestis oled?

Olha: EKR 5 *(kategooriad on EKR 3 – EKR 8, mida suurem, seda kõrgem tase – toim).*
Vladislav: EKR 5.
Tetiana: EKR 5.

Kes on sinu õpilased ja kui palju neid on?

Olha: „Paljud viskavad nalja, et eestlased on aeglased, aga ma ei usu seda.“

Olha: Mul on palju õpilasi, enamjaolt lapsed, nii poisid kui tüdrukud.
Vladislav: Klubis on hetkel 50 õpilast, neist 20 võtavad osa ka võistlustest.
Tetiana: Klubis on hetkel palju erinevas vanuses laste gruppe.

Kas on ukrainlastest maadlejaid, kes on saanud olümpiamedali?

Olha: Jah, muidugi, ma ei hakka neid kõiki üles loetlema. Näiteks viimastel olümpiamängudel 2 naiste pronksi ning kreeka-rooma maadluses kuld ja hõbe.
Vladislav: Jah, ikka on.
Tetiana: Näiteks Irina Merleni, Žan Belenjuk, Irina Koljadenko jt.

Kas tead Eesti maadlejaid, kes on olümpiamängudel kulla võitnud?

Olha: Eduard Pütsep, Osvald Käpp, Kristjan Palusalu, Johannes Kotkas.
Vladyslav: Kotkas ja Palusalu.
Tetiana: Kristjan Palusalu, Heiki Nabi.

Kas tippmaadluses on tänapäeval dopingu kasutamine vähenenud või suurenenud?

Olha: Dopingu tase on alati kõrge. Praegu on tehnoloogiad ja laborid, mis võimaldavad meil rohkem näha, kuid samal ajal areneb farmaatsia, mis võimaldab varjata dopingu jälgi. Seetõttu ei saa ma öelda, et dopingu tase oleks tõusnud või langenud.
Vladyslav: Arvan, et praeguste dopingutestidega on see vähenenud.
Tetiana: Arvan, et dopingut on tippspordis vähemaks jäänud.

Kas tunned vahel koduigatsust?

Olha: Jah, tunnen igatsust oma sugulaste ja Ukraina sõprade järele, aga saame üksteisel külas käia.
Vladyslav: Jah, aegajalt ikka tunnen.
Tetiana: Sooviksin rohkem oma vanemaid näha, kuid Covid on viimasel ajal teinud selleks hulganisti takistusi.

Kas sinu arvates peaks Ukraina kuuluma Euroopa Liitu ja NATO-sse?

Olha: Ukraina on Euroopa riik, seega EL oleks loogiline. NATO-sse kuulumine annaks meie julgeolekule parema garantii.
Vladislav: Õigel hetkel saaks Ukraina Euroopa Liidu riikidele heaks partneriks olla. NATO-sse sooviks isegi kiiremini jõuda.
Tetiana: Jah, sooviksin seda küll.

Kas oled vahel kahetsenud ka, et Eestisse elama asusid?

Olha: Ei, mitte kunagi.
Vladislav: Ei ole kahetsenud.
Tetiana: Ei ole.

Mis sulle Eestis kõige rohkem meeldib ja mis ei meeldi?

Olha: Mulle meeldib loodus, siin on vaikne ja rahulik. Samas ei meeldi liiga pikk talv ja hall ilm. Igatsen päikest.
Vladislav: Eestis on elada rahulik, seotud ilusa loodusega. Mulle ei meeldi aga see, et Eestis pole kõrgeid mägesid.
Tetiana: Eesti on elamiseks väike ja mugav riik. Miinuseks on külmad ilmad.

Mis spordialasid televiisorist meelsasti vaatad?

Olha: Neid on palju: maadlus, tennis, sukeldumine, kergejõustik, võimlemine, jalgpall.
Vladislav: MMA (*ingl . k. mixed martial arts ehk sportlik vabavõitlus – toim*), poks, maadlus, tennis, jalgpall, ratsutamine.
Tetiana: kõiki talviseid spordialasid.

Kas elukaaslane on? Lapsed?

Olha: Ma ei ole temaga veel kohtunud. Lapsi ei ole.
Vladislav: Jah, mul on neiu olemas. Lapsi hetkel pole.
Tetiana: Jah, mul on partner olemas, kuid lapsi veel ei ole.

Kui sa ei oleks maadlustreener, siis mis spordiala treenerina end veel ette kujutad?

Olha: Ma ei tea, pole sellele mõelnudki.
Vladislav: Kui saaksin valida, siis võitluskunstid.
Tetiana: Oleksin eeskujulik treener üldise füüsilise ettevalmistuse alal.

Palun edasta oma sõnum Eesti inimestele, poistele ja tüdrukutele?

Olha: Tooge oma lapsed maadlustrenni. See on väga huvitav ja ohutu spordiala. Maadlus arendab nii keha kui vaimu, kasvatab enesedistsipliini ja suurendab enesehinnangut.
Vladislav: Igaüks peab enese jaoks leidma õige spordi või tegevuse, mis sobiks nii kehale kui hingele. Kui see osutub raskeks, siis soovitan maadlust proovima tulla.
Tetiana: Õppige keeli ja tehke sporti! ■

Tšehhoninite pere: poeg astub isa jälgedes nii maadleja kui ka kohtunikuna

Isa **Maksim ja** poeg **Nikita Tšehhonin** on kohal pea igal võistlusel, vile kaelas ja valmis kohtunikurüüs matile astuma. Nikita on valitud ka 2021. aasta kõige aktiivsemaks kohtunikuks.

TEKST: **ANETTE TRAKS** FOTO: **MARIA KILK**

Milline on sinu maadluse taust? Kui kaua oled maadluse juures olnud? Kui kaua kohtunikuna?

Maksim: Minu maadluse taust on päris pikk. Alustasin treeningutega 1980. aastal, mil õppisin Kohtla-Järve Gümnaasiumi 1. klassis. Treenisin H. Aasmäe käe all, harjutades nii kreeka-rooma kui ka vabamaadlust. Esimene võistlus oli vabamaadluses ning saavutasin hõbemedali. Kohtunikuna tegutsen juba aastast 2008, alustades Nublust Nabiks seeriavõistluse vilistamisega, edaspidi sain kutseid juba suurematele turniiridele Eestis, Lätis, Venemaal, Tšehhis ja Soomes.

Nikita: Maadlusega alustasin juba lasteaiast, mis teeb nüüdseks 16 aastat. Kohtunikuna olen tegutsenud umbes neli aastat.

Mis kohtuniku kategooria sul on? Kas on plaanis tõsta?

Maksim: Hetkel olen Eesti Vabariigi kategooria kohtunik ja seda tõsta mul plaanis ei ole. Kuid maadlus areneb maailmas pidevalt ja väga kiiresti, seega on vaja ennast arendada ja kursis olla.

Nikita: Hetkel on mul rahvusvahelise kategooria kolmas tunnistus, kuid olen veel noor, seega on mul hea perspektiiv.

Kas kodus räägite maadlusest, arutate erinevaid olukordi?

Maksim: Kodus loomulikult koos pojaga räägime maadlusest, arutame maadlusvõistluste ja maadlejate üle, kes esindavad meid tiitlivõistlustel.

Nikita: Alati! See algas juba siis, kui hakkasin maadlema.

Teil tundub olevat hea isa-poja suhe, on teil veel ühiseid huvisid?

Maksim: Jah, see on väga õige, meie suhted Nikitaga on parimal tasemel. Meie hobid ja tegevused on tänaseks ikkagi maadluses, sest kohtume ja näeme Nikitaga päris harva, kuna ta elab ja õpib nüüd Tallinnas.

Nikita: Lapsena veetsin isaga palju aega ja meie suhteid võib nimetada väga sõbralikuks. Iseloomu erinevuse tõttu juhtuvad mõnikord ka väiksemad tülid.

Kas isa/poeg kipub õpetama ka? Kas teed siis nii, nagu isa soovitab või jääd endale kindlaks?

Maksim: Raske küsimus, seda peaks Nikitalt küsima.

Nikita: Isa alati muretseb minu pärast ja annab palju nõuandeid. Maadluse ja tehnika osas on see kõik siiski minu treeneri Aleksei Hapovi kontrolli all.

Kas oled käinud vilistamas välismaal? Mis on olnud kõige huvitavam koht?

Maksim: Olen käinud Lätis, Venemaal,

Tšehhis, Soomes jne. Saan öelda, et Tšehhi on olnud siiani kõige huvitavam. Võistluse peakorraldaja ja koolituse läbiviija oli seal Olümpia kategooria kohtunik Vaclav Scheiner.

Nikita: Olen välismaal käinud vilistamas juba mitmeid kordi. Kõige huvitavam koht oli Rumeenia pealinn Bukarest.

Kuhu tahaksid kindlasti veel kohtunikuna vilistama minna?

Maksim: Maadlusmaailm on väga suur... Paljudes kohtades, kui antakse selline võimalus.

Nikita: Vilistamine on eelkõige töö, mis sõltub ainult turniiri asukohast. Iga riik on omamoodi huvitav.

Kas endal ei teki kohtunikuna vahel tunne, et tahaks hoopis matil olla ja maadelda?

Maksim: Sellist tunnet ja soovi juba ei teki...

Nikita: Tihti tekib, sest maadlustrenni jaoks mul eriti aega ei ole.

Kes on olnud Teie karjääri jooksul kõige tugevamad konkurendid? Kuhu tahaksid veel maadlejana jõuda?(Nikita) Mis on olnud parim tulemus? (Maksim)

Maksim: Arvan, et minu sportlaskarjäär poeg Nikita omaga võrdne kindlasti ei olnud, kuid siiski minu tugevamad konkurendid omal ajal olid Raimo Soekõrv ja Toomas Proovel. Minu parimaks tulemuseks on Eesti meistrivõistluste medal.

Nikita: Minu lapsepõlve aegadel olid meie klubi peamised konkurendid spordiklubid Nipi ja Tulevik.

Kuidas saada maadluskohtunikuks? Kas ja milliseid koolitusi on vaja? Millest peaks alustama?

Maksim: Peab olema suur soov, huvi ja praktilised oskused maadluses pluss midagi veel. Kohtuniku koolitused peavad olema pidevad ja huvitavad, mis sisaldaksid nii teooriat kui ka praktikat. Alustama peaks siiski iseendast.

Nikita: Peab olema maadluse taust, alati peaks vaatama tippvõistlusi, kust saavad õppida nii kohtunikud kui maadlejad.

Nikita, Sa oled ise ka päris heal tasemel tennist mänginud, kas pole pähe tulnud mõte hakata hoopis tennisekohtunikuks?

Nikita: Mängin võimalusel koos sõbraga, tennis on kuninglik sport, aga tennisekohtunikuks ma kahjuks saada ei suuda.

Kas mäletad esimest korda, mil oli vaja matile minna mitte maadleja vaid hoopis kohtuniku rollis?

Maksim: Minu esimene kord oli 2008. aastal ning see oli noorte seeriavõistlus Nublust Nabiks.

Maksim: Peab olema suur soov, huvi ja praktilised oskused maadluses pluss midagi veel.

Nikita: Kahjuks seda üldse ei mäleta, ilmselt oli see Kohtla-Järve turniiril.

Millist maadlusstiili on olnud kõige huvitavam vilistada, kas kreeka-rooma,- vaba- või naistemaadlust?

Maksim: Arvan, et ikkagi vabamaadlus, kuna poeg ka tegeleb vabamaadlusega.

Nikita: Vabamaadlus on parim spordiala!

Kas on olnud mõni matš, mis on eriti hästi meelde jäänud?

Maksim: Eredalt meelde ei ole jäänud, iga maadlusmatš on oluline just nendele maadlejatele, kes seal osalevad.

Nikita: Paar korda olen vilistanud kohtumist, kus maadlesid olümpiamedalistid, see on jäänud kõige rohkem meelde.

Kelle matše on huvitavam vilistada, kas laste või täiskasvanute?

Maksim: Nii lapsed kui täiskasvanud on omal moel huvitavad, iga laps saab varsti täiskasvanuks ja kindlasti on vaja kohtunikuna austada kõiki maadlejaid.

Nikita: Muidugi täiskasvanuid, sest neil on juba kindlad teadmised ja oskused.

Kui palju on endal sportlaste hulgas lemmikuid?

Maksim: Meeldivad paljud.

Nikita: Ise olen maadlusefänn, meeldivad paljud sportlased, aga lemmikud on aktiivsetest sportlastest Sadulaev ja Sidakov.

Kas on olukordi, mil on raske jääda objektiivseks?

Maksim: Pole ühtegi.

Nikita: Neid on alati, see ongi maadluse ilu.

Sind, Nikita, valiti 2021. aasta kõige aktiivsemaks maadluskohtunikuks? Mis tundeid see tiitel sinus tekitas?

Nikita: See oli väga ootamatu, kuid ikka meeldiv tunne.

Kas soovid kohtunikuna veel midagi lisada?

Maksim: Soovin kõikidele inimestele tugevat tervist meie raskel ajal. ■

Saksa lastekodulaps leidis Eestist elu mõtte ja maadluse

„Mulle meeldivad rahulikud ja töökad eestlased, ma tahan ise tööd teha ja tahaksin ka oma elu Eestiga siduda," ütleb kunagine saksa kõurik, kes viis aastat tagasi Maarjamaale ümber kasvama saadeti.

TEKST: **ARVO UUSTALU/ÕHTULEHT** FOTOD: **MARIA KILK**

19 aastane **Philip Abt** räägib puhtas eesti keeles ning vaid haruharva reedab üksik käändelõpp, et tegu on inimesega, kes ei vestle emakeeles. Detsembris ja jaanuaris käis ta Saksamaal põhikooli eksamitel ning oli seejärel vaba otsustama, kuidas elu edasi seada. Eestisse elama jäädes ei maksta talle toetust, millest loobumine oleks talle lastekodupoisina raske. Ometi tegi noor mees midagi hinge minevat: Philip otsustas elu siduda talle südamesse jäänud Eestimaaga.

Sattus noorelt kampadesse

Philip tõdeb oma Magdeburgi kandi poisipõlvele tagasi vaadates, et eks kõige suurem probleem oli ikka enda tekitatud. Ka võis vanemateta jäämine muuta ta trotslikuks ja kampade poole suunata.

„Ega mul valikut olnud. Öeldi, et kas vangla või programm. Siia jõudsin oktoobris. Ära ei ehmatanud, kuigi ma ei teadnud varem, et selline riik nagu Eesti olemaski on. Keele õppisin ära aastaga," meenutab Philip. „Ma ei leia sugugi, et eesti keel nii hirmus raske on. Pigem vastupidi – arvan et saksa keelt on raskem õppida."

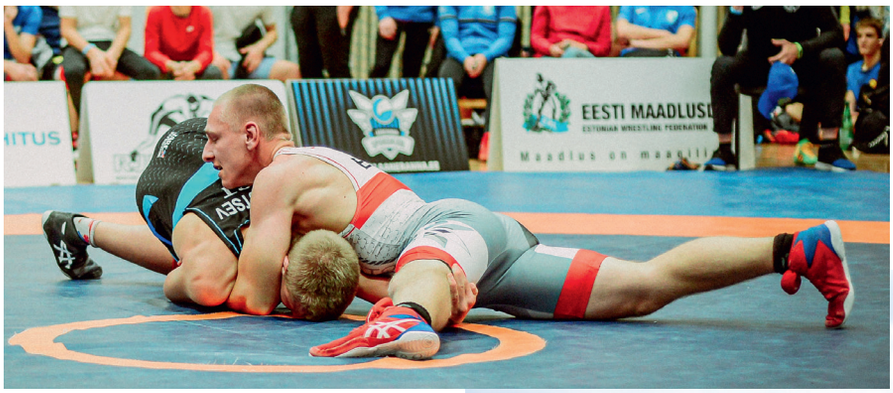
Saksamaal käis Philip jalgpalli mängimas, aga leiab, et Eestis on spordiga tegelemiseks paremad võimalused. Noormees näitab neli aastat tagasi tehtud fotot, millel on tavaline lameda kõhuga poiss. Täna võib lihased tema kehal palja silmaga üle lugeda. Saksa kõurikust on saanud Eestis maadleja, tõsine noor mees, kes tahab teha tööd ja sporti ning tulevikus ehk ka oma pere luua.

Koostöö esimese perekoduga ei sobinud, kuid pärast kolme kuud astus ta Vana-Vigala kandis elava maadlustreeneri Olev Nisumaa talu hoovi. „Nägin väikest korvpalliplatsi ja jõusaali. Nüüd maadlen, tegelen jõutõstmise ja motokrossiga. Maadlus ei olnud armastus esimesest silmapilgust, aga nüüd ei kujuta elu selleta ette," tõdeb ta.

Philip ütleb, et ta ei kuulu Eesti maadlusparemikku. Konkurents on eriti tema kehakaalus tugev, aga kõik ei peagi olümpiavõitjaks saama.

„Tahaksin väga maadlusega edasi tegeleda. Üks Olevi juures elanud ja programmi lõppedes Saksamaale tagasi läinud poiss saatis sealt kuldmedali, mille ta oli saavutanud suurtelt võistlustelt. See tegi südame soojaks ka täiskasvanud meestel," ütleb ta.

Eestlasi kinnisteks ja vähejutukateks Philip ei pea. „Eesti väga suur pluss on, et siin on rahulikud inimesed ja rahulik elu," arvab ta.



← **Juunioride meistrivõistlustel Lihulas võitles Philip välja viienda koha**

↙ **Treener Olev Nisumaa.**

↓ **Talus on Philip õppinud maatööd tegema.**

Niidab nagu vana talunik

Philip arvab, et Eesti-Saksa projektita oleks ta astunud allakäiguteele, kuid nüüd on muutunud mees. „Jääksin kohe Eestisse elama, aga programmi raames saab Saksamaal kuni 27. eluaastani toetust. Siin tuleks üürida kohe korter ja elu alustamisega oleks keerulisem. Mul ju toetavaid vanemaid ei ole," selgitas ta sügisel, miks ta selle aasta alguses Saksamaale tagasi peab minema.

Samas lootis Philip oma elu edaspidi ikkagi Eestiga siduda. Saksamaal läbis Philip eksamid hästi ja on nüüd siiski Eestis tagasi. Noormees täiendab oma head eesti keelt veelgi ja tahab minna Tartu kutsehariduskeskusesse ametit õppima. Mida, see on veel lahtine.

„Raha pole elus kõige tähtsam. Ja siin jätkub tööd kõigile, kes seda teha tahavad. Siin on minu sõbrad ja tuttavad. Meie koer Eku, keda igatsema hakkan," ütleb ta koduvalvuri pead paitades.

Programmil on oma reeglid. Nii ei ole Philipil näiteks mobiiltelefoni. Aga ta leiab, et ei ole sellega midagi kaotanud. Kui tahad uudiseid teada, loed lehest, kui tahad muusikat kuulata, on selleks raadio. Noormehel on kitarr, millel ta õhtuti meloodiaid mängib. Saksamaal oli Philip koguni lastekodubändis, kus mängis trummi.

Üks asi on noorel mehel südamel. Ta tahab Saksamaal otsida üles oma kaks vanemat venda, kellest ta midagi ei tea, nagu ta ei tea ka oma vanemate kohta.

Ära ei ehmatanud, kuigi ma ei teadnud varem, et selline riik nagu Eesti olemaski on. Keele õppisin ära aastaga.

„Oma ema ja isa teost ma aru ei saa. Kui tahad last, siis pead tema eest ka hoolitsema. Saksamaa ei ole selline riik, kus ei suuda peret ülal pidada ja lastel kõhtu täis sööta. Mingi võimaluse ikka oleks leidnud," tõdeb ta.

Oma lapsepõlvekodu Phlip isegi mäletab, kuid vanemad on sealt ammu ära kolinud. „Eesti kasupere ongi minu pere. On asju, mida ei saa rääkida ka oma bioloogilisele emale või isale, aga kui on vaja nõu küsida, siis Olev on minu isa. Teinekord ei ole rohkem vajagi, kui et saaks teise inimesega suhelda. See on väga tähtis," ütleb ta.

Philipi fotosid vaadates jääb silma pilt, kus ta mõned aastad tagasi põlluäärt niidab nagu vana kogenud talunik. ■

Ahto Raska ja Indrek Vass julgemalt ja rohkem inves

Viljandi Maadlusklubi Tulevik president **Indrek Vassus** ja klubi peatreener, 2020. aasta lõpus kodumaale naasnus ja Viljandisse kolinud **Ahto Raska** rääkisid Maadlusele ala olukorrast Mulgimaa pealinnas ja arutasid Eesti noorte maadlejate võimalustest maailmas läbi luua.

TEKST: **INDREK RAUDKIVI**
FOTOD: **MARIA KILK, JAANEK LIPS**

Viljandi maadluskeskuse avamine 20. oktoobril 2022. Linti lõikavad Tuleviku klubi president, Maadlusliidu president ja Viljandi Linnapea.

Ahto Raska rääkis, et 2021. aasta kulges äärmiselt kiiresti, vaatama koroonapausidele oli Eesti maadluses palju sündmusi, sealhulgas Viljandis uue maadlusmaja avamine ning puhkust tunnustatud treener praktiliselt saanudki. Tõsi, Raskal tuleb ennast jagada lisaks Viljandi klubile veel ka maadlusliidu tegemiste ning Epp Mäe treenimise vahel.

Raska: „Eelmine aasta oli raske. Koroona on meid kõvasti mõjutanud. Olime kinni ja lahti, kinni ja lahti, eks ta nii on kulgenud. Sügise poole, kui jälle võis sisetingimustes trenni teha, oli osa kutte kadunud, aga õnneks leidsime nad „linna pealt" jälle üles."

Vassus: „Lastel on paljud võistlused kaks aastat järjest ära jäänud, Eesti-siseseid võistluseid tehti küll igasuguseid, et vastaks koroonareeglitele, aga 15-aastased kutid vajavad juba rahvasvahelist kogemust. Ära jäid näiteks eestlaste poolt hinnatud Tallinn Open ja ka mõned teised seni igal aastal toimunud olulised rahvusvahelised jõukatsumised."

Raska: „Hea on see, et oma maja sai enne eelmise aasta kevadet juba valmis, 2020 sügisel hakkasid tööd pihta. Mingit kolimist kui sellist ei olnudki, saalis alustasime treeningutega juba mullu talvel. Meil Viljandis käib trennis ligi 40 last, eks see kõigub paar numbrit üles-alla, täpset arvu ei oskagi öelda. Aga klubi on meil tubli. Kõikide vanuseklasside peale kokku oleme Kohtla-Järvega esimesel-teisel kohal."

Ahto Raska ja Indrek Vassus loetlesid üles Viljandis populaarsed spordialad, kes maadlusele konkurentsi pakuvad: Viljandis on jalgpall number üks, käsipall on populaarne, tüdrukute seas ka võrkpall, kuid lauatennis ja sõudmine tõmbavad samuti noori.

„Üldiselt leiavad Viljandi lapsed meid ise üles. Kooliaasta eel teeme pisut reklaami ja kuulutusete peale tullakse ikka trenni. Meil on täiskasvanute osakaal väike, rohkem on nooremaid, nii kuue-seitsmeselt hakkavad pihta..."

Indrek Vassus: „On kindlasti ka neid, kes järgivad peretraditsioone. Viljandis on see väga levinud, et kui kellelgi on sugulane kunagi maadlusega tegelenud või kokku puutunud, siis tuuakse laps trenni."

Vassus lisas, et Viljandis on kõige tugevamad noored maadlejad vanuses 14 kuni 17. „Aga selles vanuses hakkab valimine kooli ja spordi vahel. Samas, kui keegi on jõudnud teatud tasemele, siis nii kergelt juba ära ei pudene ja sportlasteed ei lõpeta."

ssus: noortesse peab esteerima

↑ Treenerid vaheajal Fredy Veiderit juhendamas

← Peale edukat Vooremaa turniiri vanematega

Oletame, et 17-aastane maadleja paneb Eestis kõik pikali ja jõuab Euroopa meistrivõistlustel kaheksa parema sekka, siis milline on sellise noore perspektiiv, näiteks rahalises mõistes? Tippsporti ju töö ja õppimise kõrvalt ei tee? Milliseid on teenimisvõimalused?

Vassus: „No sellega on nii, et kui noor on edukas rahvusvahelisel areenil, siis on võimalus saada riikliku toetuse peale, see on põhiline. Eesti maadluses väga sponsorite peale loota ei saa ja ka klubidevahelisi auhinnarahalisi jõukatsumisi pole. Perspektiiv on jõuda esialgu riikliku stipendiumi peale ja kui tulevad paremad tulemused, siis avarduvad võimalused: palgata treener ja nii edasi.“

Kui kulukas on lapsevanemale maadlejahakatisest võistlussportlase kasvatamine?

Raska: „Maadlus kulukas ei ole. Treeningtasud on taskukohased kõigile. Maadlustrikoodega varustab enamasti klubi, samuti dressidega. Kui võistlema läheme, siis spordikool, mille alla meie maadlusklubi lapsed kuuluvad, katab laste võistlusturnee kulud.“

Vassus: „Paradoks on muidugi selles, et kui laps on jõudnud ikka, kus on vaja ennast tõestada ja tulemusi teha, just siis väljaminekud suurenevad. See vahepealne periood on küsimärk.“

Vassus: „Tuleb arvesse võtta, et ka meie treenerid on Viljandi spordikooli palgal, sest pelgalt maadlusklubi rahadega ei tuleks toime. On ka muidugi võimalik esitada toetustaotlusi kohalikule omavalitsusele, näiteks võistluste korraldamiseks on võimalik taotleda projektitoetusi, kuid need on siiski enamasti ühekordsed toetused.“

Vassus ütles, et maadlusmaja valmimise taga oli hulgaliselt ka maadlusfanatismi ja eratoetajaid.

Kuidas suhtute üldse riigipoolsesse tippsporti pürgimise toetamisse? Ehk riigitoetust perspektiivikatele ja töökatele noorsportlastele?

Raska: „Tavaliselt toetavad perspektiivikaid noori alaliidud, näiteks makstakse välisvõistlustel osalemine kinni. Selleks, et riigipoolse toetuse tasemini jõuda, on vaja teha ekstratööd ning lisakulutusi. Näiteks 18+ noored, kes on spordikooli lõpetanud, jäävad sisuliselt klubile või alaliidule lootma. Sel hetkel suureneb klubi roll märgatavalt, oleme need, kes otsivad toetajaid-sponsoreid.“

Vassus: „Tõsi on, et 18-aastane Eesti tipptasemel maadleja, ja mitte ainult maadleja, vaid ka mõne muu spordialaga tegeleja, kes tahab rahvusvahelisel areenil midagi korda saata, peab ju ka elama. Projektitoetusi võib riigilt taotleda, kuid igapäevased kulutused, sinna lisaks veel hädavajalikud laagrid, lennupiletid tuleb noorel talendil oma vahenditest kanda. See on keeruline. Seetõttu tekibki noorel sageli dilemma, kas teha edasi seda, mida oled 12 aastat täiega teinud, või minna õppima/tööle. Meie püüame ikka toetada nii palju kui võimalik, et noor saaks sportlase elu elada.“

Kuidas Eesti maadluse tervis on teie pilgu läbi? Milline on

Eesti maadluse perspektiiv lähitulevikus?

Raska: „Ma arvan, et Eesti maadluse tervis on päris hea. Tulemusi rahvusvaheliselt ikka on. Noored on säranud ja vanemad on tegusid teinud. Täiskasvanute tippe on meil muidugi vähem, mis on ka loogiline, püsivad need, kes saavad kuskilt mingit toetust. On neid, kes ei ole jõudnud veel selliseid tulemust näidata, milleks neil tegelikult eeldusi on.

Eesti maadluse suur töö on selles, et hoida kõik andekad ja töökad noored koos, et nad saaksid koos areneda ja võimalikult suure rühmaga liikuda tuleviku suunas, tuleb püüda hoida neid nii öelda „ära kukkumast". See on laiemas pildis suur eesmärk. Ja sellega koos noorte treenerite kaasamine tööprotsessi. Mida rohkem meid on, seda suurem on võimalus tippude sirgumiseks."

Milline on Eesti noorte maadlejate tase lähinaabritega võrreldes?

Raska: „Sõltub, millisest vanuseklassist me räägime. U15 on Eestil üsna tugev praegu, kuid selles vanuses säravaid maadlejaid on nii neil, kui meil. Kokku sellist võrdlust panna on keeruline.

Maadlusvõistlustel erinevaid tasemekategooriaid pole, kuid noorte võistluskalendris on automaatselt kõvem konkurents neil võistlustel, mis on kirjas rahvusvahelises kalendris. Meie noored üritavad ikka lähiriikide võistlusetest (Läti, Leedu, Soome, Rootsi) osa võtta."

Millal ja kuidas toimub spetsialiseerumine kreeka-rooma või vabamaadluse kasuks?

Vassus: „Eestis on erinevad klubid. On kreeka-rooma ja vabamaadlusklubid. Treenerid on vastava taustaga. Esialgu minnakse konkreetsesse trenni, kas kreeka-rooma või vabamaadlustrenni. Kuid noortele organiseeritud võistlused toimuvad samaaegselt samas kohas – ehk samad maadlejad katsuvad rammu nii ühes kui teises maadlusstiilis. Noor saab end proovile panna mõlemas maadlusliigis."

Raska: "See, et noor maadleja kuulub

Võidukas Viljandi Tuleviku kadettide meeskond Helsinki Open suurturniiril

näiteks vabamaadlusklubisse, kuid tahab end proovila panna ka kreeka-rooma maadluses, on aktsepteeritav, isegi tervitatav. Seda väga paljud teevadki."

Vassus: "Näiteks meil Viljandis on vabamaadlusklubi. Kui kuskil Eestis korraldatakse kreeka-rooma laager, siis saadame oma poisid ka kohale, et saada pisut teistsugust sparringut ja kogemust."

Palju teil treenereid on, kas tüdrukud tunnevad maadluse vastu huvi? Eeskuju ju on.

Raska: "Viljandis on kaks treenerit. Tüdrukuid on hetkel vähe. Pole seda traditsiooni veel. Miks suuremat huvi pole, ma ei tea. Muidugi sooviks, et huvi oleks suurem."

Palju teil jätkub aega laste üldiseks kasvatamiseks sportliku eluviisi vaimus?

Raska: "Eks võtete ja nippide õpetamine on üks asi, aga treeneritel tuleb kindlasti ka elutarkusi edasi anda. Kasvatuslik pool on igapäevane."

Vassus: "Nõuame lastelt omas majas korra hoidmist. Kõik algab pisiasjadest. Lapsed peavad maadlusmajas käituma nagu kodus, kui näevad, et kuskil on näiteks fuajees lillekesel leht maha kukkunud, siis tuleb see üles võtta, viisakus peab meie maja lapsel veres olema. Kui lapsel või 15-aastasel noormehel tuleb ebatsensuurne väljend üle huulte, siis reageerime sellele kohe."

Raska täiendab: „Kui tahtlikult ropendab, siis on reaktsioon kohene, õnneks sellist asja juhtub harva. Kui aga näiteks teismeline kasutab vahel vandesõna mingi võtte sooritamise ebaõnnestumise korral, nagu meie kõik, kui midagi välja ei tule, või pallimängus lipsab kogemata, siis muidugi kaikaga taga ajama ei hakka."

Treenerite koolitus. Koolitaja Ahto Raska

Viljandi Tulevik meeskond

Kuidas on maja atmosfäär?

Raska: „Mina tunnen end siin väga koduselt. Uksed on meil alati lahti, sõbrad käivad läbi. See on kokkusaamiskoht. Lapsed tulevad meelsasti paar tundi enne trenni kohale, siin saavad nad end vabalt tunda ja olla.“

Maadlustreenerite koolitus?

Raska: „Siin majaski on korraldatud mitmeid koolitusi. Viljandil on selles mõttes hea asukoht – oled Valgast või Tallinnast, ikka tuled kohale.“

Kas mõnel perspektiivikal noorel on finantside puudumise tõttu ka maadlustee pooleli jäänud?

Vassus: „Kas just otseselt finantside puudumise tõttu, aga teatud vanuses puudub kindel nägemus, kuidas elukorraldus peaks toimima hakkama. Ja kui analüüsima hakata, siis kokkuvõttes taandub see ikkagi rahale. Aga siingi on kaks aspekti. Kas noor näeb, et ta võib teenida mõnes muus valdkonnas või piisab talle sellest, et saab edasi treenida ja rahulikult sporti teha.“

Raska: „Eks ikka on neid momente, kus noorel puudub finantsiline võimalus piiri taga rahvusvahelistest võistlustest osa võtta, ma ei räägi nüüd konkreetselt Viljandi lastest ja noortest. Võin enda kogemuse najal öelda, et kui minul omal ajal päris tipptulemusi ei olnud, tuli hakata väljundeid otsima, et mis ja kuidas elus edasi.

Murekoht on see, et õppimist ja trennitegemist kokku panna on Eestis ikka suhteliselt keeruline. Kui gümnaasium on läbi, tuleb otsustada, kas minna edasi õppima või jätkata spordi tegemist, arvan, et see on kõikidel aladel nii.

Vassus: „Individuaalalade puhul peab saama end võrrelda üks-ühe vastu ka välismaal, sest Eesti meistrimedal ei anna tavaliselt täit informatsiooni, millisel tasemel on sportlane rahvusvahelises konkurentsis.“

Raska: „Tippmaadluses on nii, et peab välismaal käima nii palju kui võimalik.“

Maadluse mentaalsuse osakaal ja vaimne ettevalmistus?

Raska: „Vaimne pool on väga tähtis. See tugevneb läbi pisarate ja suure töö. Võistlused ja treening on kaks erinevat asja. On poisse, kes on treeningul ületamatud, kuid võistlustel nii hästi ei lähe. Võistlusnärv on nõrk. Seetõttu tuleb juba varajases nooruses maadlejale läheneda personaalselt. Kui treener näeb ära nõrga külje, siis tuleb noort toetada. On neid, kes vajavad palju tähelepanu, on aga ka neid, kes ei taha võistlustel üldse tähelepanu. See oleneb nii palju lapsest endast.“

Vassus: „Eks see ole treenerile ka raske. Läheb näiteks 15 lapsega võistlustele, kogu aeg on keegi matil, kogu aeg keegi õpilastest matilt tuleb, personaalset lähenemist kõigile üheaegselt on raske pakkuda.“

Milline on teie eesmärk? Sõeluda perspektiivikatest noortest välja need, kes võiksid tippu jõuda või kasvatada läbi maadluse toredaid ja sirgeselgseid inimesi?

Vassus: „Raskal on kindlasti oma nägemus, minu visioon on aga selline, et loome mõnusa maadluskeskkonna, kus kõigil on võimalus areneda. Ja kui keegi mingist aastakäigust eriliselt silma paistab, siis loomulikult aitame teda sportlasteel niipalju kui meie võimuses. Samas on viimasel ajal avalikkuses sõna võetud rohkem harrastusspordi kasuks – peaasi, et lapsed liiguvad ja liigutavad, sellega on küsimuse alla seatud tippspordi tegemise vajalikkus.

Paradoks on selles, et kui on spordi tegemiseks vaja raha taotleda, siis küsitakse kohe, et millised on tulemused! Kus see loogika on? Tippsportlased oma saavutustega on ikkagi magnetiks, et lapsed spordi juurde tuleks.“

Raska: „Olen ise Eestis olnud pisut üle aasta, paljud on seda minu käest küsinud. Olen seni jäänud vastuse võlgu, sest puudus täielik ülevaade Eesti noorte maadlejate tasemest. Nende tundma õppimine nõuab aega. Ma ei ole selle peale välja läinud, et kedagi välja selekteerima hakata. Aga mis puudutab Eesti spordipoliitikat, siis pead ikka omade jõududega maailma või Euroopa tippu suutma jõudma, kui toetama hakatakse.“

Vassus: „Süsteem on jah selline, et meil vaadatakse lõpuprotokolli. Näiteks tuleb maadleja kuue parem hulka, saab toetust, on seitsmes – ei saa. Aga keegi ei küsi maadlejalt, et miks või kuidas ta seitsmendaks tuli või jäi? Keegi ei küsi, kuidas võistlused läksid, et äkki said kohe vastaseks tulevase tšempioni.“

Raska: „Tegelikult on Viljandi maadlusklubil ikkagi hästi läinud, püüame 2022. aastal ka lippu kõrgel hoida ja samas vaimus jätkata.“ ■

Kolm venda, kolm maadlejat – üks siht

22-aastase **Ranet Kaljola** nimi ei vaja pikemalt tutvustamist, on ju kreeka-rooma maadluses mullu maailma esikaheksasse murdnud noor mees Eesti mattidel vastastel selgi prügiseks teinud juba aastaid. Ranetil on aga kaks nooremat venda, 12-aastane **Mario** ja 8-aastane **Kener**, kes samuti hoogsalt maadlustrenni teevad ning esimesed tublid saavutusedki juba ette näidata.

TEKST: **INDREK RAUDKIVI** FOTOD: **MARIA KILK**

↑ Ema Jaanika Kaljola

← Vasakult Kener, Mario ja Ranet Kaljola

Ajakiri Maadlus ajas vendade ning pereema Jaanikaga juttu maadlusliidu kontoris veebruari lõpus. Püüdsime päris juurteni välja kaevata ning tahtsime alustuseks teada, miks kolm venda just maadlusega tegelevad.

Kuidas see kõik alguse sai?

Ranet andis küsimuse edasi: seda peab ema käest küsima!

Ema Jaanika: „Kõigepealt suunasin Raneti, kui ta esimesse klassi läks, judo juurde. Seal ta sai natuke käia, kuid jäi mõne aja pärast haigeks ning uuesti judotrenni minna ei tahtnud. Siis tuli väike paus sisse, isa surfas internetis, otsis maadlusklubisid ja silm jäi pidama Nelsoni klubil. Viisime poisi proovima, Ranetile meeldis ja nii ta sinna pidama jäi."

Isa Tarmo tegeles poksi ja suusatamisega. Jaanika ise on läbi ja lõhki spordiinimene.

Jaanika: „Olen tegelenud väga paljude aladega: kergejõustik, ujumine, isegi ballett. Olin igas asjas ka päris hea, kuid tõenäoliselt ei jagunud piisavalt püsivust, et päris tippsporti minna. Tagantjärele mõeldes tundub, et minu vanemad olid liiga leebed. Seetõttu olengi soovinud, et

RANET KALJOLA

22-aastane (sünd: 1999. a.)
alustas maadlustrennidega 9-aastaselt.
Lõpetanud Audentese Spordigümnaasiumi ja hetkel tegeleb aktiivselt maadlusega.
Parimad saavutused:
- 8-kordne Eesti meister, sellest 3 korda täiskasvanute meister ja üks kord vabamaadluse meister.
- 2020 Maailmakarika 8. koht
- 2021 MM-võistluste 8. koht

Hobid: suvel rannajalgpall, talvel suusatamine
Treener: Igor Annus, Maadlusklubi Nelson

MARIO KALJOLA

12-aastane (sünd: 2009.a.)
alustas maadlusetrennidega 4 aastaselt
Kalamaja Põhikool 6. klass
Parimad saavutused:
- 2021 Eesti meister U15 (üldse esimene EMV)
- Mitu aastat olnud väga stabiilne maadleja ja hoidnud oma kaalus esikohta

Hobid: ujumine
Treener: Igor Annus, Maadlusklubi Nelson

KENER KALJOLA

8-aastane (sünd: 2013)
alustas maadlustrennidega 3-aastaselt
Kalamaja Põhikool, 2. klass
Parimad saavutused:
- erinevatel võistlustel võidetud medalid

Hobid: ujumine
Treener: Igor Annus, Maadlusklubi Nelson

Kener: „Kindlasti tahaks jõuda maailmameistrivõistlustele ja olümpiamängudele.“

lapsed tegeleks maast madalast ühe alaga ja väga palju ringi ei jookseks. Ma küll pole keelanud neil ka teisi alasid proovida, aga olen alati öelnud, et kui poisid tahavad teisi alasid teha, ei tohi see segada õppimist ega maadlust. Kui sobib, siis palun,“ sõnas kolme noore vägilase ema.

Üheksa-aastaselt tõsisemalt maadlema hakanud 2021. aasta kreeka-rooma maadluse kuni 82 kg kehakaalu maailma kaheksas mees, 22-aastane Ranet Kaljola ütles, et esimesed tulemused hakkasid tulema 11-12-aastaselt.

Ranet: „11-aastaselt tuli esimene Eesti meistrivõistluste medal ja pärast seda pole meistrivõistlustel kordagi poodiumilt välja jäänud. Läbimurre rahvusvahelisel areenil tuli 15-aastaselt. Põhjamaade meistrivõistlustel sain hõbeda, jäin finaalis alla rootslasele ja seda kahel aastal järjest. Sama vanalt tulin noorte EMil 11.kohale.“

Ranet lisas, et ilma maadluseta ei kujutaks ta oma elu ette.

Ranet: „Mis mind maadluse juures ära võlus, olid tegelikult inimesed. Praeguseks hetkeks pole mul ühtki sõpra väljaspool maadlust. Tuttavaid küll, jah, aga sõbrad on kõik ikka maadlusega seotud. Kõik see koos valatud higi ja pisarad põimisid eluks ajaks.“

Ranet Kaljola

Tippu vanemate toel

Ranet on lõpetanud Audentese Spordigümnaasiumi ja tegeleb praegu ainult maadlusega ning elab tippsportlase elu.

Ranet: „Selleks, et Eestis teatud rahvusvahelisele tasemele jõuda, on vanemate toetus ülioluline. Kui veel koolis käid, näiteks mina käisin Audenteses, on soe toit olemas kolm korda päevas, treeningtingiused head ja katus pea kohal, aga pärast lõpetamist kaob see kõik ära. Just siis, kui täiskasvanute klassi üleminek toimub, on vanemate toetus sportlase teel hindamatu, sest siis on valik, kas minna tööle või vanemate abiga üritada edasi tegeleda.“

Jaanika: „Praegu õnneks tänu maailma 8. kohale sai Ranet EOK toetust. Tänu sellele aitab alaliit tal katta laagrite, võistlusreiside kulud, nii on muret pisut vähem.“

Ranet ise ravib parajasti vigastust – õlasidemete rebend ei lase noorel vägilasel isegi korralikult tervituseks kätt suruda.

Ranet: „Hetkel on kuni ühe kuu pikkune paus taastumiseks, muidu oleks veebruari lõpus pidanud minema Rootsi võistlustele ja laagrisse ja seejärel oleks ees oodanud juba U23 EM.“

Vennad venna jälgedes

Jaanika nooremad pojad, 8-aastane Kener ja 12-aastane Mario on samuti vintsked maadlussellid, kel sirged sihid juba õige noorest peast silme ees.

Kener lausus, et kuigi suur vend Ranet on talle suur eeskuju, tahab ta kindlasti vanemast vennast tugevamaks saada.

Jaanika: "Kener on meil selline paras rahmeldis, kellele maadlustreening on ka korralik väljaelamise koht."

Mario ütles, et tema teeb trenni 3-4 korda nädalas, lisaks on nädalavahetustel sageli võistlused. Temal on lisaks peres valitsevatele suundadele veel üks kindel põhjus, miks ta maadlusega tegeleb.

Mario: „Kui võrrelda maadlust näiteks korvpalli või jalgpalliga, siis matil kaotades pole sul mitte kedagi teist süüdistada, ainult iseennast. Korvpallis või jalgpallis saab lüüasaamise korral hõlpsasti süü võistkonnakaaslaste kaela ajada."

„Mulle meeldib veel see, et kui lähed välismaale võistlema, siis hiljem on sul igal pool tuttavad ja sõbrad ees ja see on nii äge," lisas Mario.

Poisipurikas, kes võistleb märtsikuistel noorte Eesti meistrivõistlustel kehakaalus kuni 38 kg, ütles, et tavaliselt võistleb ta endast raskematega. „Tavaliselt teen kaasa kuni 40 või kuni 42-kiloste poiste seas. Pean juurde võtma," naljatas ta.

Nagu enamik spordialasid, pole ka maadlus ainult musklid, kiirus ja osavus, tähtis on ka vaimne pool.

Ranet: „Mentaalne pool on minu jaoks üsna raske osa maadlusest. Mida professionaalsemaks lähen, seda suuremat vastustust tunnen, see mängib vaimses plaanis suurt rolli. Audentese ajal oli spordipsühholoog abiks, proovisime igasuguseid võtteid ja nippe. Kuid mina nendes suurt kasu ei näinud, olen läbi kogemuse ise õppinud hakkama saama."

Jaanika: „Suurim vaenlane tundub eestlaste hulgas olevat võiduhirm. Maadlusliidu peasekretärina olen erinevate maadlejate käekäigu ja tulemustega päris hästi kursis. Silma torkab, et on neid, kellel Eestis vastaseid ei ole, aga lähevad Eestist välja ja tulemust ei tule... Samas on jälle sellised, kes võib olla Eestis mõnele vastasele kaotavad, kuid nad saavad sellest aru, et tal on see peas kinni ning läheb rahvusvahelisele turniirile ja võidab kõiki..."

Mario: „Olümpiavõitjaks tahan saada. Aga lähim eesmärk on õpilaste Euroopa meistrivõistlustelt medaliga koju tulla või miks mitte ära võita."

Mario: „Arvan, et vanusega tuleb julgust juurde ja hirm kaob ära."

Ranet: „Oma kogemusele tuginedes vaidleks vastu. Kui olin noor, siis puudus igasugune hirm, sest ei tundnud vastaseid nii hästi, aga nüüd, kus olen nii öelda maailmamaadlusesse sisse astumas, hakkab see üha rohkem rolli mängima. Ikka uurid, et kuidas vastane varem maadelnud on, keda võitnud, kuidas kaotanud. Olen alles hiljuti õppinud sellest üle saama, et vahet ei ole, millised tulemused vastasel on, äkki tal on täna halb päev või on just minul see superhea päev. Tegelikult see ei loe, milliseid tulemusi keegi varem näidanud on, kõik pannakse paika ikkagi matil konkreetses mees mehe võitluses."

Maadlus põhiline, kõik muu on... oluline

Huvitusime, kas vendade ellu ka lisaks maadlusele midagi mahub. Tuli välja, et nooremad poisid on kõvad näpud ühes ülipopis arvutimängus.

Mario: "Kunagi mängisin kitarri. Maadluses on kõige tähtsam kehaosa jalad, käisin varem jalgpallitrennis."

Kener: „Kui mul tunnid läbi saavad ja kuskil kella ühe ajal koju jõuan, saan vaadata kas telekat või natuke arvutimänge mängida. Lemmikmäng on Fortnite, olen selles päris hea!"

Mario: Minul lõppevad tunnid kell kolm, siis saan natuke puhata, lähen trenni ja pärast treeningut saan pisut mängida, aga ma mängin ka teisi mänge peale Fortnite`i."

Ranet: „Sain eelmisel aastal kätte abitreeneri kutsetunnistuse, nii et liigun selles suunas. Talvel käin suusatamas, suvel mängin palli, ega midagi suurt kõrvalt teha ei jõua. Praegu olen täielikult pühendunud maadlusele."

Olümpiamängudele!

Lõpuks pajatasid vennad oma sihtidest ja eesmärkidest. Üks siht on ühine – olümpiamängud.

Kener: „Kindlasti tahaks jõuda maailmameistrivõistlustele ja olümpiamängudele."

Mario: „Olümpiavõitjaks tahan saada. Aga lähim eesmärk on õpilaste Euroopa meistrivõistlustelt medaliga koju tulla või miks mitte ära võita."

Ranet: „Eesmärk on pääseda Pariisi olümpiale. See on ajaliselt nii lähedal, ma pole veel kaalukategooriat vahetanud, see saab väga raske olema, üldse on maadluses olümpiale väga keeruline pääseda. Aga praegune kindel siht on Pariis 2024. Kui tulemust ei tule, siis pärast seda istume perega koos maha, arutame ja otsustame, mis edasi."

Tundub, et Kaljolatest võib päris maadlusdünastia sirguda. Praegu on poisid hakkamist täis ning teavad, et ainult unistamine sihile ei vii.

Ranet: "Loodame, et meie lapsed hakkavad ka maadlema, siis võib tõesti dünastia sündida!" ■

UUS YARIS CROSS HYBRID

TULE PROOVI AMSERVIS!

10 **Hübriidi aku garantii** aastat

Amserv Järve
Tallinn, Pärnu mnt 232
Telefon: 650 2112

Amserv Pärnu
Pärnu, Tallinna mnt 89a
Telefon: 445 5740

Amserv Tähe
Tartu, Ringtee 31
Telefon: 730 3221

Amserv Viljandi
Viljandi, Tallinna tn 88
Telefon: 650 2170

Amserv Paide
Paide, Pärnu tn 114
Telefon: 650 2130

amservauto.ee

AMSERV 30

Helger Hallik: kui oskan aidata, siis aitan alati

Helger Hallik pole maadluses võõras nimi. Ta on tulnud 12 korda Eesti meistriks ja esindanud Eestit kolmel olümpial. Võistlustel ta end tagasi ei hoidnud ja võite niisama ei loovutanud. Vastased pidid vaeva nägema punktide saamiseks.

TEKST: **MARIA KILK** FOTOD: **MARIA KILK, ALDO LUUD**

Ka väljaspool maadlusmatti on ta teinud ära suure töö, sest tema toetusele on saanud loota nii klubid, maadlusvõistluste korraldajad, kohtunikud kui ka sihikindlad sportlased. Tänu tema panusele on tõenäoliselt Eesti maadlusele suuri saavutusi veel tulemas.

Helgeri aktiivne sportlaskarjäär sattus pöördelisele ajale, mil reeglid pidevalt muutusid ja Eesti spordis raha nappis. Võimalik, et just seetõttu aitab ta tänasel päeval leida vahendeid maadluse toetuseks.

Paljud endised maadlejad on pärast aktiivse sportlaselu lõpetamist teinud edukat karjääri mingil muul alal. Mis võiks olla selle põhjus?

Maadlus on individuaalne spordiala, ei saa loota kellelegi teisele kui ainult iseendale. Eks see teadmine paneb ka hilisemas elus asjad paika nii äris kui töös. Sellepärast lüüakse elus läbi ka. Matil peab kogu aeg ette mõtlema, taktika on oluline.

Eesti rikaste edetabelis on päris palju endiseid maadlejaid, mis võiks olla selle taga?

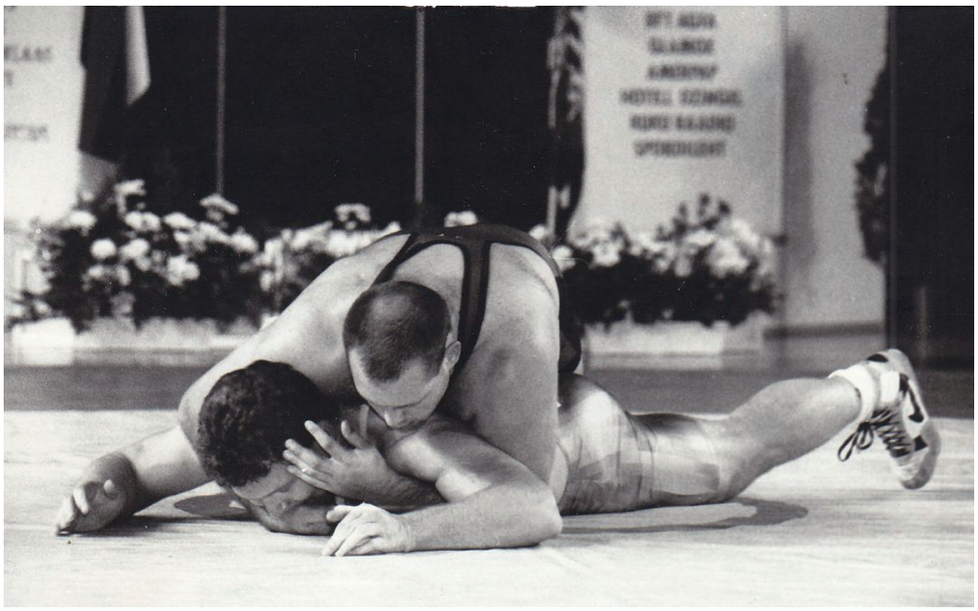
Ainult tänu heale õnnele see juhtunud muidugi ei ole, kõige taga on oskus tööd teha ja võimalusi leida. Matil ei saa ka ainult heale loosile loota. Ise peab tegema.

Oled 12-kordne Eesti meister, osalenud kolmel olümpial. Mida loed sa ise oma karjääri olulisimaks hetkeks?

Tiitlivõistlused on kõik väga huvitavad olnud. Kui tulemuste järgi võtta, siis MM-i 5. koht, sellega võis rahule jääda. Olümpiale pääsemised on minu jaoks ka tähtsad olnud.

Oled teinud häid tulemusi, kuid kas sul jäi midagi kripeldama ka?

Täiesti kindlalt ei saanud ma ennast lõpuni realiseerida. Kui mina trenni tegin, siis pidin sisuliselt kõikide asjadega ise tegelema. Ei olnud nii, et keegi oleks kõik ette-taha ära



10. Kristjan Palusalu mälestusvõistlused kreeka-rooma maadluses Tallinnas 1997. aastal. Pildil Sergei Fjodorov (all) ja Helger Hallik.

teinud. See oli aeg, kus maadluses ei olnud väga palju raha, treeningud, laagrid, treenerid, sponsorid – kõik tuli endal organiseerida.

Olen näinud sind paljudel maadlusvõistlustel. Kui palju sa ennast hetkel Eesti maadlusega kursis hoiad?

Noori on palju peale tulnud, kõiki ei tunne. Nüüd võistlevad juba minu enda sõprade ja endiste trennikaaslaste lapsed ja hoolealused. Tiitlivõistlusi jälgin loomulikult. Käisin viimastel Eesti meistrivõistlustel, mõnes kaalus oli seis hõre, see kurvastab. Siin peegeldub klubide tegemata töö. Eesti meistrivõistlustele peab kohale tulema.

Kas ei teki vahel tunnet, et tahaks matile tagasi minna ja näidata ennast näiteks veteranide MM-il?

Toonust tuleb hoida, see on selge. Selleks, et tõsisemalt tegeleda, peaks hea punt olema, seda mul Tartus tänase seisuga ei ole. Tallinnas oleks võimalusi kindlasti rohkem. Nüüd, kui Tõnis Naarits, minu toakaaslane TSIKis, koondise peatreener on, kavatsen rohkem laagrites käia. Arvan, et mul on, mida noortele edasi anda. Ka ideed veteranide võistlustel kaasa teha ma maha matnud ei ole. See mõte on kogu aeg olnud. Ehk see isegi ühel päeval juhtub.

Kas endiste trennikaaslastega on jäänud sõprussuhted püsima?

Meil on kindel punt, kellega koos käime, iga paari kuu tagant kohtume. Need, kellega ma suhtlen, on kõik tänaseni maadluse juures tegevad. Ikka arutame tänapäeva asju, et kuidas ja mis võiks kasulik olla ja kuidas maadlusele kaasa aidata saaks. Võiks kohtuda rohkem muidugi.

Olen siin rääkinud, et suvel peaks ühe suurema koosviibimise organiseerima ja endised tegijad kokku tooma. Sellest võiks isegi tänasele maadlusele kasu olla.

Sinu ettevõtte logodega käivad ringi klubi Englas maadlejad, kui palju sa maadlust rahaliselt toetad?

Englast olen toetanud nüüdseks vast 10 aastat ja teen seda ka edaspidi, siin mingisuguseid muudatusi ette ei näe. Aasta tagasi alustasin ka kohtunike toetamisega.

Sinu enda loomuses on uljust ja veidi bravuurikust. Tavaliselt sellised maadlejad lendavad esimesel minutil, kuid sina mitte.

Matil ma uljas ei olnud, seal pidin keskenduma. Kui vaja, olen ennast alati kokku võtnud. Matil bravuurikas olla pole vaja, vastane tuleb ära petta, kõik on taktikamäng. Kuigi lollusi olen mina ka teinud, hasarti peab olema. ■

Matil ma uljas ei olnud, seal pidin keskenduma. Kui vaja, olen ennast alati kokku võtnud. Matil bravuurikas olla pole vaja, vastane tuleb ära petta, kõik on taktikamäng.

Spordipsühholoogia konsultant Kristel Kiens maadluse vaimsest poolest

Alljärgnevas intervjuus pajatab spordipsühholoog **Kristel Kiens**, millised on vaimse ettevalmistuse aspektid just nimelt maadluses ja milliste probleemidega tuleb seal tegelda.

AUTOR: **AJAKIRI MAADLUS**
FOTO: **ERAKOGU**

Milline on maadluse puhul kõige sagedasem teema või murekoht, millega spordipsühholoog tegelema peab?

Tahaks öelda, et on midagi erilist, kuid vaimsed oskused on üldiselt kõigil spordialadel võrdlemisi sarnased. Väga palju oleneb indiviidist, mida keegi just vajab, mitte alast endast. Kuigi on üks pingeallikas, mida osal spordialadel pole – kaal. Nagu näiteks ka iluvõimlemine ja uisutamine, kus kaal mängib pigem suuremat rolli. Tervislik kaaluga tegelemine vajab just noorte seas eriti palju tähelepanu ning treeneri toetust.

Kas nais- ja meesmaadlejate psühholoogilisel nõustamisel on oluline vahe ja milles see eelkõige väljendub?

Mingid väikesed aspektid on, mis teevad naisest naise ja mehest mehe, kuid psühholoogilised oskused ja vaimne tervis vajavad arendamist, toetamist mõlema soo puhul. Vahel tuleb meestel emotsioonidest rääkimine, nendele avatud olemine ja vastuvõtmine, raskemini kui naistel. See tuleb paljuski ka ühiskonna mõjust, kus mehed peavad olema nii öelda tugevad, kes stoiliselt kõik ära kannatavad. Tegelikult kogevad mehed emotsioone igapäevaselt nagu ka naised. Emotsioonide pidevalt alla surumine tekitab pinget ja on vaimsele tervisele kahjulik. Seega, mida kiiremini õpime olema emotsioonidele avatud ja ennast reguleerima, seda vähem oma energiat valesse kohta suuname.

Naistel on ennast kergem avada, kuid usun, et aja möödudes saab see omasemaks ka meestele. Takistusi, millele on kaasa aidanud ka mitmete meessportlaste avatus enda emotsionaalsete raskuste osas

või psühholoogidega koostöö tegemise osas, tegelikult ei ole, kuid töö on lihtsalt rohkem aega nõudev.

Kuivõrd palju abi vajavad maadlust harrastavad noorsportlased?

Koostöös noortega on samamoodi peamised teemad alguses soorituse ja võistlustega seotud, aga tegeleme ka suhtlemisoskuste või ka spordiväliste teemadega. Samas on oluline rõhutada ka seda, et vaimsete oskuste treeningul on alati kaks poolt: üks osa on raskuste ja segavate teguritega toimetuleku oskused. Teisalt aga peame ka oluliseks seda, et arendaksime vaimseid oskusi, ilma et peaks midagi nii öelda viga olema. Mõtlen seda, et spordipsühholoogia tegeleb ka oskuste arendamisega, et ennast nii öelda stabiilsest olekust, kus midagi otseselt ei sega või ei häiri, arendada veel edasi. Mõned sooritusoptimeerimise oskused on näiteks keskendumisoskused, sooritusrutiinid, tähenduslike eesmärkide seadmine jne... Kui noored vaimsete oskuste arendamisega juba noorena kokku puutuvad, on neil lihtsam tippsporti minna ja seda ka seal jätkata.

Kas on olnud juhuseid ja millised neist on markantsemad, et spetsialisti abiga püüavad oma keerulisi suhteid lahendada õpilane ja treener?

See on väga hea küsimus, kuna tegu on tundliku teemaga. Hea, et muredest räägitakse ja mida julgemalt treener ning sportlane on valmis kedagi kaasama, et arutada koostööd ja suhtlemist segavaid faktoreid, seda parem. Omavaheline koostöö treeneri ja õpilase vahel ei pea kohe sujuvalt tulema. See ei sünni iseenesest. Mõlemad pooled saavad siin oma koostööd arendada, kui üksteist paremini mõistma õppida ja ka paremini oma vajadusi kommunikeerida. Oluline on avatud suhtlus ja usaldus. Koostöös tuleks rääkida, mis ühele sobib ja mis mitte ning suhtlus ei peagi alati olema mugav ega lihtne. Keegi ei eelda ka, et kõik suhtlemisoskused peaks treeneritel olemas olema, kuid sellele peaks tänapäeval palju rohkem tähelepanu pöörama. Nende oskuste arendamise osas võiks olla abi spordipsühholoogiast ka treenerile.

Kas üldjuhul võib öelda, et mida vanem ja kogenum sportlane, seda paremini ta probleeme hinnata oskab ja endaga hakkama saab?

Kahjuks ei saa ma seda kindlalt öelda. Sõltub väga palju individuaalsetest kogemustest ja enda arengu teel olevatest isikutest, kes toetavad, õpetavad ja märkavad raskusi ning on avatud neist rääkima. Kellel selline avatud keskkond ümber, on kindlasti parema baasiga. Olen töötanud väga toredate noortega, kes on palju teadlikumad oma sisemaailmast kui täiskasvanud. Siin ei ole üheseid reegleid, küll aga saab ükskõik mis vanuses enda vaimseid oskuseid arendama hakata, et ennast paremini tundma õppida ja ka ennast paremini juhtida.

Maadlus on kontaktne ala erinevate vastastega. Kas on olnud juhuseid, et psühholoogi abiga püütakse üle saada hirmust mõne vastase ees?

Mis puudutab hirme ja ärevust mingite sündmuste ja võistluskogemuste ees, siis sellega kindlasti tegeletakse. Kuid üsna pea saadakse aru, et hirm ei ole ainult ühe vastasega seotud teema, vaid võib väljenduda ka muudes olukordades. Vaimsed oskused on kihvtid asjad, sest neid saab kasutada nii spordis kui ka väljaspool. Kui osatakse seljatada hirm vastase ees, saab sama oskust hirmuga vastamisi seistes ka mujal kasutada. Julgelt tegutsemine, kui ärevus on sees, on oluline ka sotsiaalsetes situatsioonides. Näiteks kui on vaja kellegi uuega suhelda, esitlust teha vms.

Emotsioonide pidevalt alla surumine tekitab pinget ja on vaimsele tervisele kahjulik.

Kuivõrd palju praktiseeritakse Eesti maadluses tänapäeval nn ennetavat nõustamist, et probleeme juba eos ära hoida?

Nii paju kui tean, siis vähe. Pigem on küsimus teadlikkuses, millised on meie võimalused, kuidas seda süsteemsemalt teha. Ennetustöö vajaks palju rohkem tähelepanu. Tihti pöördutakse spordipsühholoogi poole siis, kui on juba raske. Soovin väga, et spordipsühholoogiast saaks tulevikus sportlaste ettevalmistuse normaalne osa.

Teen tööd sellel suunal, et inimestel tekiks avatust ja uudishimu enda paremini tundma õppimise ja vaimse poole arendamise vastu. Et sportlastel tekiks küsimusi, mida saan selles valdkonnas veel arendada ning kuidagi enda praktikasse kaasata. Tundub, et meie ühiskonnas ei ole väga palju avatust uute suundade või praktikate vastu võtmisele, mida võib ehk põhjustada ka see, et ei teata nende asjade kohta ja tekivad eelarvamused. Soovin väga, et inimestes tekiks rohkem huvi ka enda sisemaailma vastu. Seal on nii palju ressursse peidus. Enda vaimse poole arendamine ja avastamine võiks olla uudishimu tekitav, mitte hirmutav protsess. See ei pea olema hästi keeruline ja ainult ebameeldivusi toov. Kui ennast spordi valdkonnas rohkem ka vaimselt avastada ja arendada, siis võiks sellest kasu olla ka väljaspool sooritusvaldkonda.

Vahest on treenerite suunal spordipsühholoogia veelgi olulisem, eriti kui räägime noorsportlaste juhendamisest. Treenerite töö on tihti väga pingeline, kus tuleb enda emotsioonidega toime tulla ja ennast juhtida nagu sportlastelgi. Suur asi on juba see, kui treener toetab sportlase arengut spordipsühholoogia kaasamisega, kuid ka treener ise võiks selles osas toetust saada. Usun, et treenerite vaimse tervise toetamine ja enda vaimsete oskuste arendamine on väga oluline, mida võiks toetada ehk ka klubi või alaliidu tasandilt. ■

Küsimustele vastab spordiarst Virve Vask

Teenekas spordiarst **Virve Vask**, kes on erialal töötanud peaaegu pool sajandit, omab ka kokkupuuteid maadlusega. Kui temast sai 15 aastat tagasi Audentese Spordigümnaasiumi hooldusarst, jõudsid tema hoole alla ka maadlejad eesotsas maailmameistri ja olümpiahõbeda Heiki Nabiga.

AUTOR: **AJAKIRI MAADLUS** FOTO: **ERAKOGU**

Millised on Sinu kui spordiarsti senised kokkupuuted maadlust harrastavate sportlastega?

Lähemad ja tihedamad kokkupuuted maadlejatega said alguse umbes 15 aastat tagasi, kui minust sai Audentes Spordigümnaasiumi õppursportlaste hooldusarst. Kuidagi kujunes nii, et hoole alla jäid teisedki maadlejad. Nõnda on mul olnud võimalus lähedalt näha meie mitme praeguse tippmaadleja ja koondislase arengut ning nende tipuks kujunemist – alates Heiki Nabist, Epp Mäest, Helary Mägisalust, Ardo Arusaarest ja Artur Vititinist kuni tänaste tippupürgijateni. Maadlejad on mulle alati meeldinud oma avala ja siira olekuga ja võib-olla ka seepärast, et on enamasti pärit maalt nagu minagi.

Maadlus on omamoodi nii jõu, koordinatsiooni kui vastupidavusala. Millised näitajad koormustesti tehes on maadlejate jaoks olulised ja mida eriti peaks tippu pürgimisel silmas pidama?

Koormustestid on osa Spordimeditsiini keskuses läbiviidavast terviseuuringust, mille sihiks sportlase parem tervis ja võimalike terviseriskide ennetamine, nende avastamine võimalikult algfaasis. Koormustestidega selgitame üldise töövõime, vastupidavuse, aeroobse võimsuse (VO2max), südametöö ökonoomsuse, jälgime organismi reaktsioone testkoormusele ja hindame taastumist. Kõik need näitajad on olulised ka maadleja jaoks. Jõu- ja kiirusomaduste testimiseks korraldatakse pedagoogilisi teste. Tippu pürgijate jaoks on oluline hea üldtervis, lapsest peale mitmekülgne liikumispraktika (õuesport, proovitud mitmeid spordialasid), hea koordinatsioon.

Kui võimsad on tippmaadlejate näitajad maksimaalse hapnikutarbimise osas?

Maadlejate VO2 max on 52-65 ml/min/kg.

Millega erinevad oma testitulemuste osas meestest naismaadlejad ja tippu pürgivad noored?

Parimate naismaadlejate tulemused koormustestil kõigi parameetrite osas võivad olla võrdsed või ka paremad noorukite omadest. Ka meil on selliseid näiteid.

Sinu kogemuste põhjal maadlejate tüüpilisemad vigastused ja millest on need tingitud?

Teatavasti on maadlus üks vigastusterohkemaid spordialasid nii traumade kui ka ülekoormusvigastuste poolest. Aktiivne, agressiivne, võitluslik kontaktspordiala pole võimalik ilma vigastusteta. Küllap on ka tõsi, et kuue kuu jooksul vähemalt korra saab vigastada 47-50% 15-17 aastastest maadlejatest. Ülakehavigastusi (õlavööde, küünarliiges, ranne, sõrmed, roided) on ca 60%, pea ja alajäsemete vigastusi 40%. Uuringutest/artiklitest võib leida erinevaid andmeid.

Rohkem on keskmise raskusega vigastusi, millest paranemiseks kulub 3-4 nädalat. Sagedamini vigastatakse põlve, hüppeliigest, küünarliigest, õlga, kõrva, kämmalt, kõõluseid ja lihaseid. Põhjuseks juba võitlus iseenesest, aga ka näiteks treeneri või kohtuniku tähelepanematus sportlaste poolt vigastusohtlike maadluselementide kasutamisel. Katkine või märg maadlusmatt on väga vigastusohtlik, samuti ehted (sõrmused, kaelaketid) ja pikad küüned sportlastel. Vigastustele rohkem altid on karjääri jooksul sageli suuri "kaaluvõtmisi" (1,5 või rohkem kg 3-5 päeva jooksul) sooritanud sportlased. Kaotatakse peamiselt vett ja valku, rikutakse erinevate tugikudede struktuuri, rohkem kahjustatud saavad noorte veel ebaküpsed kõhred, lihaskude, luustik. Dehüdratatsioon mõjutab peale liigeskõhrede ainevahetuse ka südame töövõimet ja aju. Rohkem tuleks kasutada kaitsevahendeid, sh põlve ja hüppeliigese ortoose veel 2-3 kuud pärast vigastust. ■

Kõik on jälle korras.

Kui oled **ootamatuste** eest kaitstud
Baltimaade suurimas kindlustuses.

Veebipoest pakkumine tavahinnast kuni **15% soodsam.**

PZU

Tutvu tingimustega www.pzu.ee ja vajadusel pea nõu asjatundjaga telefonil 622 4599. Teenusepakkuja on AB "Lietuvos draudimas" Eesti filiaal.

Anu-Liis Raudsepp tüdruk, kes otsib võimalusi teha, mitte põhjuseid tegemata jätta

Anu-Liis on huvitav ja vastuoluline. Pealtnäha haldjalikult õrn, kuid maadlusmatil terav ja kiire. Ühest küljest elav nagu tulesäde, emotsionaalne nagu orkaan. Teisalt ehmatavalt realistlik ja kahe jalaga maa peal.

TEKST JA FOTOD:
MARIA KILK, AIN LIIVA

Anu-Liis on Väike-Maarja aasta sportlane neidude arvestuses ja selle tiitli sai ta juba teist aastat järjest.

Anu-Liisi saavutusi hinnatakse nii koolis kui ka trennis, 2021. aastal tunnustas Eesti Maadlusliit teda U17 arvestuses parima naismaadleja tiitliga ning Väike-Maarja vald valis ta aasta sportlaseks neidude arvestuses. Kuid ise jääb ta kõige selle juures pigem tagasihoidlikuks.

Milles on tema edu võti? Vastuseks ütleb ta, et tulemuste taga on perekond, head treenerid ja toetav meeskond. Veel lisab Anu-Liis, et ta ei ole lihtsalt allaandja tüüp. Sihid kindlalt paigas, trennis annab endast alati maksimumi. Võistlustel on eesmärgiks ka iseennast ületada. Lemmikvõte puudub, sest ei taha olla etteaimatav. Matšis proovib olla aktiivsem pool ja alustatud võtted lõpule viia.

Muidugi on ta tegelenud lisaks muude aladega, nii ratsutamise, kergejõustiku kui ka tantsuga. Maadluse juures hoiab teda see, et tuleb individuaalselt võidu saavutamiseks palju teha. Kuna Anule hetkel teistest tüdrukutest trennis vastast ei ole, maadleb ta peamiselt poistega. Sparringupartnerite juures hindab ta tugevust ja tehnilisust.

Anu-Liis alustas maadlustreeningutega Väike-Maarjas. Nüüd elab ta nädalati Viljandis ja käib Viljandi spordikoolis. Õpib viitele ning kord nädalas jõuab muusikakooli. Tema treeneritel jätkub vaid kiidusõnu. Rain Aleksandrov, Anu-Liisi treener Viljandis ütleb, et tulevikutähe nimetuse on ta välja teeninud. Selle taga ei ole mitte juhused ja hea õnn, vaid tüdruku enda tugev töö. Trennides on ta kohusetundlik ja oskab oma aega hästi planeerida. ■

Treener Rain Aleksandrov

Ema Tiia ei kartnud tütreid maadlustrenni panna, sest mõlemal tütrel on nii temperamenti kui ka iseloomu.

TREENERI ARVAMUS

Lembit Kalter: Umbkaudu kuus aastat tagasi tuli minu tütrele kooliõde koos perega külla. Et laste aega sisustada, panin koduõuele matid maha, teeme natuke sumot. Anu-Liis torkas kohe silma. Kuna mõlemad tüdrukud, nii Anu-Liis kui õde Eva-Maria, olid väga sportlikud, tegin kohe sealsamas lapsevanemale ettepaneku, et viin su tütred Eesti meistrivõistlustele sumos.

Tüdrukute ema alguses veidi kahtles, kuid et lapsed kogu aeg ainult nina raamatus ei oleks, jäi nõusse. Küsis, mis selleks vaja on? Ütlesin, et enne võistlust tuleks kolm korda trennis käia, aga nemad käisid neli korda. Tulemuseks oli see, et Anu-Liis tuli oma vanuseklassis teiseks ja tema õde esimeseks. Sellise saavutuse tõttu tekkis Anu-Liisi vanemal õel võimalus sõita Euroopa meistrivõistlustele, kus sai kohe kahekordseks Euroopa meistriks.

Mõlemad tüdrukud tahtsid edasi teha. Probleem oli logistikas. Nad elasid 40 km kaugusel, mina tahtsin tüdrukutega treenida neli korda nädalas. Pere võttis mõtlemisaja, kuid suurele vahemaale vaatamata hakkasid trennis käima. Selle pere kasvatus on põhimõttega, et kui midagi ette võetakse, tehakse seda ka maksimaalselt. Seetõttu ei ole tüdrukutel kunagi distsipliiniga raskusi olnud. Anu-Liisi sundima ei pea, pigem tuleb teda tagasi hoida.

Treener Veiko Proovel häält ei tõsta

Veiko Proovel on pärit maadlusperest. Isa Jakob Prooveli jälgedes on ka pojast saanud maadlustreener, kuigi sportlasena oli kõige kõvem hoopis Veiko onupoeg Toomas Proovel, kes pääses ka Eestit esindama olümpiale.

TEKST **AJAKIRI MAADLUS** FOTOD: **MARIA KILK**

Sinu isa on legendaarne maadlustreener, kas sul oli üldse valikut spordiala suhtes?

Valikut ikka oli. Koolis sai proovitud korvpalli, aga ei meeldinud. Kui hakkasin käima maadlustrennis, siis meelitasin sinna ka klassivennad.

Eeldan, et oled maadlussaalis üles kasvanud?

Seda ma täpselt ei mäleta, kui varakult ma maadlussaalis isaga kaasas olin ja mida seal täpselt tegin, aga kindlasti oli lemmiktegevus maadlussaalis olnud köiega kiikumine. Samuti meeldis mulle mööda spordihoonet ringi liikuda, palli mängida ja suure saali rõdul joosta.

Mida teed teisiti, kui su isa?

Raske öelda, mida teisiti teen. Samas arvan, et kuna aeg on läinud edasi ja lapsed muutunud, siis on neid varasemast palju keerulisem motiveerida trenni tegema. Püüan alati treeningtunde korraldada vastavalt osalejatele, sest tihti on trennis väga erineva tasemega sportlasi ja seega on vaja välja mõelda kõigile tasemele vastav koormus ning harjutused.

Kas koolis kaklesid ka?

Ma ei ole kakleja tüüp ja mulle ei meeldi kaklejad. Olin pigem rahulik ja sõbralik ning ei sattunud konfliktidesse. Kas maadlustrenn mõjutas seda või mitte, ei oska öelda.

Oled maru rahulik, olen sind tundnud 15 aastat ega ole kordagi näinud, et sa oleksid närvi läinud, enesevalitsuse kaotanud või kellegi peale häält tõstnud. Kas vahel kontrolli kaotad? Mis sa siis teed?

Mind ei ole kerge närvi ajada, enesevalitsust ma ei kaota ja ka hääle tõstmine ei muuda ilmselt midagi. Tekkinud olukord tuleb peas läbi mõelda ja rahulikult tegutseda. On juhuseid, kus näiteks võistlusel tullakse valjuhäälselt oma õigusi nõudma, aga kui rahulikul toonil vastata, saadakse

aru, et karjumisega ei saavuta midagi ja rahunetakse. Meenub hetk, kus Tallinn Openil oli tekkinud arusaamatus ja väga valjuhäälselt lennati mulle „selga“ asju seletama. Reageerisin sellele vaikides ja käemärgiga näidates, et palun vaiksemalt. See mõjus ja probleem sai lahendatud. Lähedal olijad vaatasid ja imestasid.

Sulle kuulub legendaarne lause, et vabamaadlus on ebaaus, sest korralikud inimesed üksteisele jalga taha ei pane. Ometi on sul sellele aastal ette näidata nii, täiskasvanute kui ka juunioride naiskondlik võit – nemad ju panevad üksteisele jalga taha!

Eks see on naljaga öeldud lause. Ma ise ei ole otseselt vabamaadlust harrastanud, kuid olen seda proovinud ja mõned korrad ka võistelnud. Sealt saadud kogemuse tõttu, kus jalad sõlme keeratakse, sain kiirelt aru, et see maadlusstiil ei sobi mulle. Naiskondlik edu on muidugi tore, õpetan tüdrukuid nii nagu oskan ja leian igaühele sobiva liigutuse, millega vastast võita.

Sellel aastal saavutasid sinu õpilased täiskasvanute Eesti meistrivõistlustel kolm kulda ja ühe hõbeda, kas selline edulugu pead sassi ei aja?

Pead sassi ei aja, aga annab enesekindlust, et liigun õiges suunas.

Sinu onupoeg Toomas Proovel mängis filmis Palusalu, sina poseerisid Hackenschmidti kuju jaoks. Kuidas modellitöö meeldis?

Film sai valmis, aga Hackenchmidti kuju projekt on teostamisjärgus. Kuna ka kuju on veel tegemisel, siis tuleb ette olukordi, kus skulptor Tõnis Paberit helistab ja palub tulla ateljeesse. Modellitöö on küll huvitav väljakutse, aga samas on väsitav olla õiges asendis.

Kas treenisid end ka spetsiaalselt selleks?

Ei, kindlasti mitte. Kuigi õiget asendit hoida on keerulisem kui arvasin, ei ole eraldi trenni selleks vaja teha.

Sa teed päeval tööd, õhtuti on sul väikeste trenn, siis suurte trenn, nädalavahetusel võistlused, kus teed sekretäritööd. Kuidas su pere sellele vastu peab/millal perele aega leiad?

Selleks, et ei tekiks probleeme, on oluline aja planeerimise oskus. Saan oma päevakava ise sättida ja vastavalt vajadusele muuta. Kindlasti olen pidanud loobuma mõne sünnipäeva tähistamisest vms sündmusest, kuid pere on olnud mõistev. Samuti on suvine periood rahulikum ning siis on aega perega olla.

Enamikel Eestis peetavatel maadlusvõistlustel teed sa sekretäritööd, kas vahel on keegi tulnud sinu juurde sooviga end teise alagruppi sokutada?

See on hea tähelepanek. Keegi otseselt sellise sooviga ei ole tulnud või ei ole julgenud tulla, aga minu tegevust kontrollitakse küll. Võistlejate järjestuse määrab loosinumber ning vastavalt osavõtjate arvule kehakaalus on järjestuse tekkimine erinev ja jääb osadele arusaamatuks.

Varem kasutasid võistlustel enda loodud programmi, nüüd ostad sisse sakslaste loodud süsteemi. Mille poolest see parem on?

Olen sekretäritööd teinud palju aastaid ning mõtlesin välja ja kasutasin varem enda loodud süsteemi, aga kuna maadlusreeglid muutuvad, siis minu süsteem uute reeglitega enam ei sobinud. Seoses Tallinn Openiga sai ühendust võetud sakslase Klaus Armbrusteriga, kellel oli olemas programm suurvõistluse korraldamiseks. Pärast võistlust hakkasin vaikselt uurima uut programmi ja mõtlesin seda ka ise kasutama hakata. Polnud mõtet muuta enda programmi, sest nagu öeldakse: jalgratas oli juba leiutatud. Üheks plussiks sakslase programmi juures on see, et programm edastab koheselt info internetti kõigile vaatamiseks. Lisaks on selle programmi kasutajaid 13 riigis, mis lihtsustab välisvõistlejatel info kättesaadavust võistlusel.

Kas vahel on süsteem kokku jooksnud ka?

Tuleb ette. Mina nimetan selle programmi testvõistluseks Tallinn Open'it. Sellele võistlusele on alati kutsutud ka programmilooja Klaus, kellele võistluste käigus saab jooksvalt ideid ja arendusplaane edastada. Tõsisem jama juhtuski just Tallinn Openil 2014. aastal, kus teise päeva hommikul tuli Klaus rõõmsalt ja ütles, et muutis veidi programmi paremaks. Tulemuseks saatis süsteem kõigile 16 maadlusmatile sama võistluspaari. Vea parandamine võttis aega üle tunni.

Kui 2014 saavutasid Eesti meistritiitli, ütlesid hiljem kommentaariks, et teisi treenides läksid ise ka tugevaks... Kuidas seda seletada?

See 2014. aasta meistritiitel ja intervjuu oli mulle suhteliselt ootamatu. Äsja matilt tulnuna astus Anu Säärits minu juurde, pistis mikrofoni nina ette ja hakkas küsima Eks ma siis midagi kokku puterdasin. Aga selle lausega mõtlesin seda, et teisi treenides-õpetades tegin ka ise matil liigutusi rohkem läbimõeldult ja täpsemalt.

Kui sul oleks valida kolme nö mänguvälja vahel a) kas olla võistlustel treener b) olla võistlustel sekretär c) olla võistlustel ise sportlase rollis, siis milline roll sulle kolmest meeldib?

Need kolm valikut on olnud kindlasti erinevatel aegadel esikohal. Treenerina tuleb põhiline töö ära teha koduses saalis. Võistlused on juba kui õpitu kontroll ja kinnistamine. Sekretäritöö võistlustel on enese pingeolukorda panek või väljakutse esitamine, et kas saan viperusteta hakkama. Kui kõrvaltvaatajale võib tunduda see lihtne, siis tegelikult on vaja palju täpsust ja teadmisi, et võistlused sujuksid. ■

Naistemaadluse laagrid Pirital

Keset suurt kaost ja segadust nii koroonarindel kui ka Tokyo olümpiamängude toimumise osas otsustas Ahto Raska korraldada Pirital naistemaadluse treeninglaagrid. Mõistagi oli laagrite peaeesmärk Epp Mäe ettevalmistus Tokyo mängudeks.

TEKST: **SIMMO SÄÄRITS**
FOTOD: **MARIA KILK**

Erica Wiebe CAN OM kuld 2016 ja Epp Mäe

Laagri kooseis oli väga tugev, esimeses laagris osales 37 maadlejat, kellest 17-l oli käes Tokyo OM-i pilet. Et kohale tuli niivõrd tugev seltskond, näitab seda, et kogu maailmas oli treenida ja olümpiaks valmistuda äärmiselt keeruline. Piritale tulid laagrisse maadlejad planeedi eri nurkadest, kaugemad külalised Ameerika Ühendriikidest, Kanadast ning Kesk-Aasia riikidest Kashastanist ja Kõrgõzstanist.

Miks üldse valiti laagri sihtkohaks Eesti ja Tallinn? Esiteks lubas Eesti Vabariigi valitsus sel ajal kolmandate riikide kodanikel osaleda siin toimuvatel treeninglaagrites. Lisaks on laagri jaoks ideaalne Pirita Marina Hotel & SPA, sest nii majutus, toitlustus kui ka treening on samas hoones. Seega oldigi justkui „mullis“ ja välditi liigseid kontakte.

Tegelikult oli kevad ja suvi Eestis koroonapiirangute suhtes üsna liberaalne. Kõiki laagrisse tulnuid testiti koroona kiirtestiga, aga siin olles näiteks maski kandma ei pidanud. Samuti said sportlased puhkepäevadel käia linnas ning tunda end seal nagu pandeemiat polekski. Saksamaa delegatsioon näiteks käis vanalinnas söömas, mida nad kodumaal polnud saanud aasta aega teha.

Eesti Maadlusliit tänab laagri korraldamise eest Epp Mäe treenerit Ahto Raskat. Lisaks andsid oma panuse Pirita Sport, Taisto Bussid, Saku Läte, Synlab ja Eesti Olümpiakomitee.

Nagu hiljem selgus, sai laagris osalenud maadlejatest Tokyo olümpiakulla sakslanna Aline Rotten-Focken, hõbeda Aisuluu Tõnõbekova ja pronksi Meerim Žumanazarova Kõrgõzstanist. Lisaks saavutasid Oslo MM-il medali kaheksa Tallinna laagris osalenud maadlejat. ■

Roksana Zasina POL MM pronks, EM kuld 2013 ja Samantha Stewart CAN

Aline Rotter-Focken GER MM kuld 2014, Tokyo olümpiavõitja

Aiperi Medet Kõzõ KGZ 2x Aasia MV hõbe, Oslo MM pronks 2021

Koumba Larroque FRA EM kuld 2021

Anna Schell GER MM pronks 2019, EM hõbe 2019, Oslo MM pronks 2021

Aisuluu Tõnõbekova KGZ MM kuld 2019, 4X Aasia MV kuld, Tokyo OM hõbe, Oslo MM kuld 2021 ja Epp Mäe.

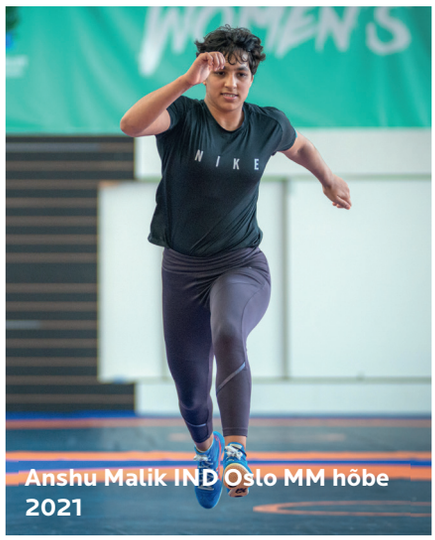
Sofia Mattsson SWE OM pronks 2016, MM kuld 2019, 4x EM kuld

Elmira Sõzdõkova KAZ OM pronks 2016, Aasia MV kuld 2021

Johanna Mattsson SWE 2x EM kuld, 2x MM pronks Oslo MM prokns 2021

Anastasia Grigorjeva LAT 2x MM pronks, 3X EM kuld

Ana Godinez CAN U23 MM kuld 2021


Anshu Malik IND Oslo MM hõbe 2021

Marwa Amri TUN 2016 Rio OM pronks, MM hõbe 207

Meerim Zhumanazarova KGZ Tokyo OM pronks, Oslo MM kuld 2021 ja Viktoria Vesso

Edvin Vesterby maadles kolmel olümpial esinelikusse

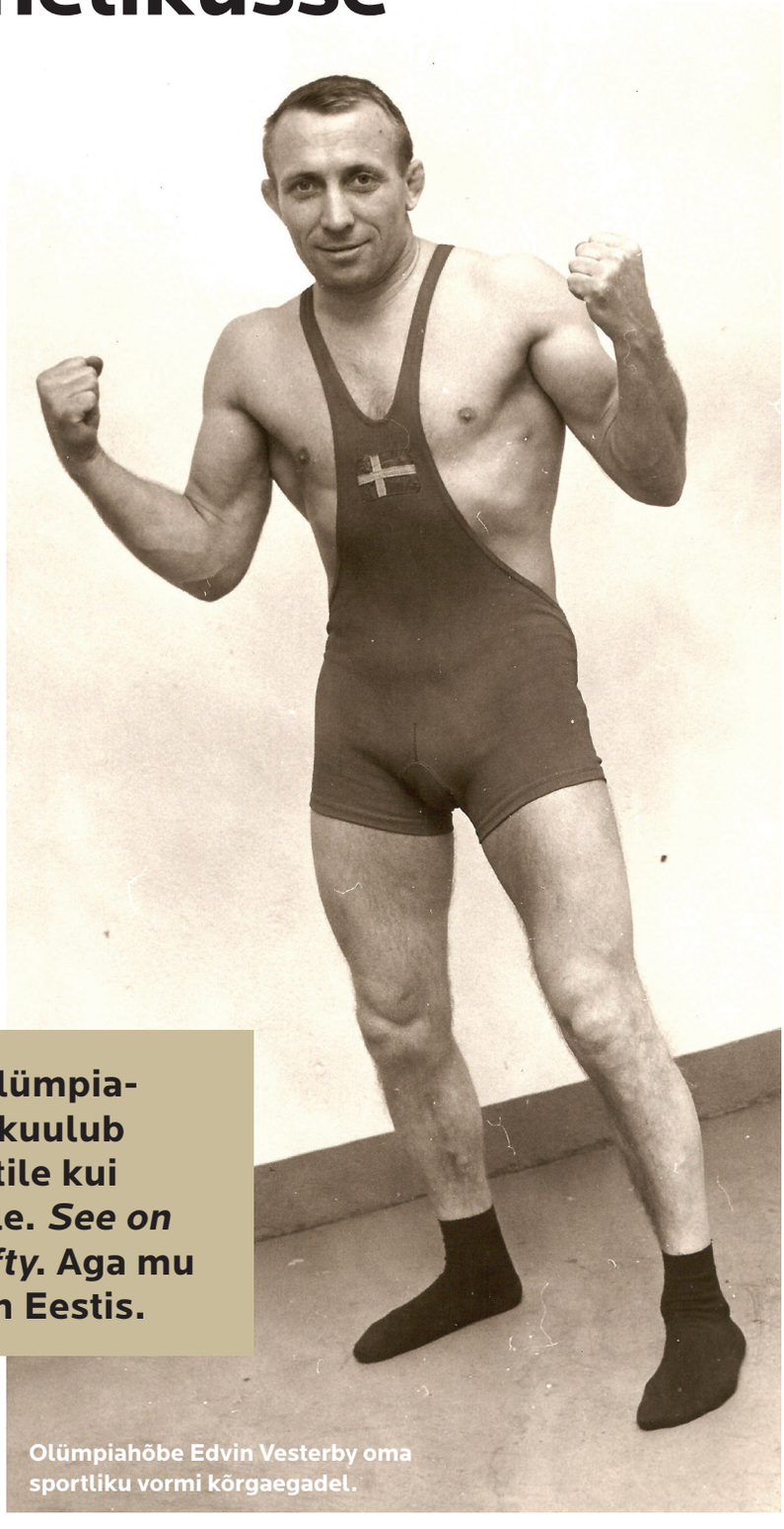
Ainus Eestist sirgunud maadleja, kes jõudnud kolmedel olümpiamängudel esinelikusse, on Stockholmis elav 94-aastane Läänemaalt pärit **Edvin Vesterby**. Aastatel 1951-1962 maailma esikuuikusse kuulunud maadleja hiilgas stabiilsusega suurvõistlustel. Nii ehivad tema sporditeed võidud neljakordse maailmameistri türklase Hüseyin Akbaşi ja NSV Liidu olümpiavõitja Boriss Gurevitši üle.

TEKST: **TIIT LÄÄNE**
FOTOD: **TIIT LÄÄNE JA ERAKOGU**

Oma tähetunnil detsembris 1956 võitis ta aga Melbourne'i olümpial hõbemedali. See medal jäi eestlastest maadlejate viimaseks olümpiaautasuks järgnenud 56 aastaks, enne kui Heiki Nabi Londoni mängudel 2012. aasta suvel sama karva medali võitis.

USA-s ilmunud väliseesti ajaleht Vaba Eesti Sõna kirjutas pärast Melbourne'i mänge: „Edvin Vesterby, 31-aastane eesti maadleja Riguldi rannast, osutus edukaimaks maadlejaks Rootsi meeskonnas olümpial. Juba aastaid maailma paremikus maadlev eestlane jätkab sellega eestlaste kuulsusrikkaid maadlustraditsioone, olles üldse ainus eestlane, kes Melbourne'is maadlusmatile pääses. Sest okupeeritud kodumaalt olümpiale kaasa võetud maadlejad jäeti varumeesteks. Vesterby

Minu olümpiamedal kuulub nii Eestile kui Rootsile. *See on fifty-fifty*. Aga mu süda on Eestis.



Olümpiahõbe Edvin Vesterby oma sportliku vormi kõrgaegadel.

hõbemedal oli Rootsi maadlusmeeskonna kõrgeim autasu olümpialt."

Vesterby lausus aastaid hiljem siinkirjutajale Melbourne'i medali kohta: „Minu olümpiamedal kuulub nii Eestile kui Rootsile. See on *fifty-fifty*. Aga mu süda on Eestis."

Seda kinnitab ka 1994. aastal tagasi saadud sünnitalu Rooslepas, kuhu ta Henn Põlluste kaasabil tegi salajase visiidi juba 1983. aastal. Rooslepas külastas Vesterbyt 1994. aasta suvel ka Eesti Vabariigi president Lennart Meri.

Robert Oksa õpilane

Vesterby lahkus Eestist sõjajalust 1944. aasta varakevadel. Siis, kui juba 1943. aasta detsembris Rootsi läinud Edvini vennad tulid salapiiritusevedajatelt ostetud väikelaevaga sugulastele järele.

„Teadsime, et vennad peaksid mingil hetkel meile järele tulema, sest me kõik kartsime Stalinit ning tahtsime igal juhul venelaste eest lahkuda. Aga millal vennad tulla võivad, seda me ei teadnud. Vähemalt mina küll mitte," on Edvin meenutanud.

Kuni 5. aprilli hilisõhtul randus võõras laev kohas, kus praegu asub Roosta puhkeküla. „Olin just sel päeval sõbraga Haapsalus ja mõtlesin veel, et lähen õhtul kinno Sarah Leanderit vaatama ja jään ööseks linna. Kuid viimasel hetkel vedas miski tunne mind koju tagasi. Ning samal ööl tulidki vennad meile järele."

Nagu meenutab Vesterby, ärkas ta veidi pärast kesköödüles, kui koputati vastu aknaklaasi. „Need olid vennad. Tulid tuppa ja ütlesid, et nüüd tuleb minna, aega pikalt ei ole. Pidime kindlasti enne hommikut, pimeduse varjus lahkuma, muidu võisid sakslased märgata."

Vesterby sõnul oli see väga raske hetk. „Minu ema ei tahtnud kuidagi minna. Ütles, et ta ei saa niimoodi lahkuda ja loomi maha jätta. Meil olid lehmad, hobused, lambad,... sest kõik loomad, ka koerad-kassid, tuli maha jätta. Ema oli väga vastu, kuid kõik teised said aru, et hiljem võib-olla enam ei pääsegi minema. Mina ei osanud siis veel midagi arvata, sest olin noor ja mulle tundus kõik eesootav põneva seiklusena."

EDVIN VESTERBY

- Sündinud 23. oktoobril 1927 Rooslepas Riguldi vallas Läänemaal
- Lahkus Eestist Rootsisse 5. aprillil 1944
- Sportima hakkas 1946
- Olümpiahõbe kreeka-rooma maadluse kärbeskaalus 1956 Melbourne'is
- Kuulus maailma esikuuikusse aastatel 1951 – 1962
- 17-kordne Rootsi meister
- Kuulus 50 korda Rootsi koondisse
- Rahvusvahelise kategooria maadluskohtunik (1967)
- Elab Stockholmis

Maadlusmeister Edvin Vesterby oma koduõuel 2014. aasta suvel

9. aprillil jõuti Stockholmi. „Kõigepealt saadeti meid sauna, vaadati üle, et meil täisid kaasas poleks. Seejärel pandi meid elama hooldekodusse, kus olime ühe kuu. Mina jäin aga Rootsis olles raskesse kõrvapõletikku, mis oli mind vaevanud juba Eestis. Lõpuks pandi mind Stockholmi haiglasse, kus raviti seda põletikku mitu nädalat."

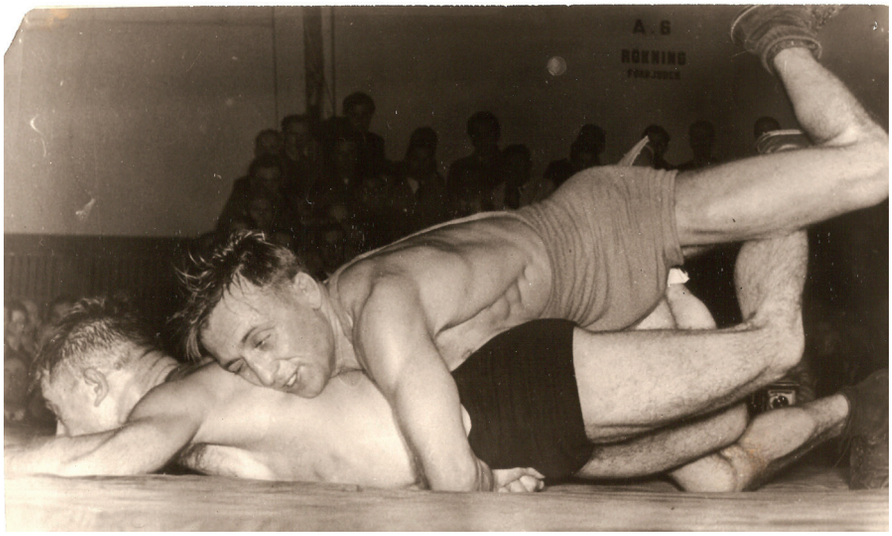
Edvini esimene töökoht Rootsis oli Stockholmist mõne kilomeetri kaugusel metsas, kus tuli küttepuid teha. Seda tööd oli paariks nädalaks, siis sai temast juba ühe kaupluse jooksupoiss, kes rattaga pidi kaupa laiali vedama. Kuni Edvin leidis oma kiindumuse – elektrikutöö. Sellest kujunes tema elukutse paljudeks aastateks.

Juba Eestis oli Edvin puutunud kokku spordiga, harrastanud koolipoisina kergejõustikku. Kuni Rootsis kutsus üks sõber, kes käis kuulsas Djurgården'i klubis treeningutel, teda maadlema. „Läksin ja jäingi, kahekümneks aastaks," räägib Vesterby oma maadlejatee algusest.

Kui ta 1946. aastal Stockholmis maadlustreeninguid alustas, sai ta treeneriks maailmakuulsa Robert Oksa. Mehe, kes 1924. aastal pani olümpiatreenerina aluse ka Eesti maadluse eduaastatele. Oksa põhimõte oli lihtne: „Hea maadleja peab olema selline mees, kes suudab süüa madudest keedetud suppi." Ja seda suppi oli ta ise varmas oma õpilastele keetma.

„Oksa oli hirmus treener, ei andnud kellelegi armu. Ta polnud inimene," ütleb Vesterby veel nüüdki. „Kui sa tema käsku ei täitnud, võis ta su kohe koju saata. Kord pärast kümnepäevast treeningtsüklit olid lihased nii tulist valu täis, et õhtul voodis oli ainult üks mõte: oh, oleks treener surnud," meenutab Vesterby. Aga ei olnud.

Oma eriliste treeningumeetoditega teenis Oksa ka hüüdnime „Orjapidaja". Aga neist, kes tema mahvile vastu pidasid, said ka suurvõistluste medalimehed. Ja sama rada käis Vesterby. Treeningud Oksa juures viisid ta nelja aastaga maailma paremikku. 1951. aastal teenis ta kärbeskaalus esimese Rootsi meistrikulla ja vabamaadluse MM-võistlustelt 4. koha.



Edvin Vesterby toomas Rootsi koondisele võidupunkti maavõistlusel Ungariga.

Elu vormis Melbourne'is

Vesterby pikka sporditeed jäid kaunistama ka neli neljandat kohta tiitlivõistlustelt. 1952 tegi ta Helsingis oma olümpiadebüüdi ja sai vabamaadluse kärbeskaalus kolme võidu ja kahe kaotusega 4. koha.

Helsingi olümpiaturniiri kohta arvab Vesterby, et nooruse rohelus jättis ta medalist ilma. „Ega ma vabamaadlust suurt osanudki. Ma ei olnudki väärt enamat kui neljandat kohta."

Vesterby oli esimene eestlane, kes jõudis pagulasena olümpiamedali võitmiseni. See sündis 1956. aasta olümpial. Aastaid on Vesterby kinnitanud, et maakera kuklapoolel peetud olümpiamängudel oli ta elu parimas vormis. Terve aasta polnud ta kaotanud ainsatki matši. Ei kodus, ei võõrsil. Olümpial oli tal üks eesmärk – võita kreeka-rooma maadluse kärbeskaalus kuldmedal. Kuid juba esimene ring lõi kaardid segi. Rootsi dressis maadlev eestlane kaotas punktidega bulgaarlasele Dinko Stoikovile. Edasi tuli küll võit austerlase Brunneri üle, aga et esimeste hulka jõuda, tuli seljatada järgmine vastane, nimekas türklane Yilmaz. Vesterby suutiski sellega toime tulla – poolteist minutit enne maadlusaja lõppu.

Neljandas ringis jäi Vesterby loosiga vabaks. Et kaotuspunktidega langesid välja Alfred Kämmerer (Saksa) ja tiitlikaitsja Imre Hodos (Ungari), oli medalikolmik selgunud. Viiendas matšis läks eestlane kokku Rumeenia esindaja Francise Horvathiga. Vesterby pidas seda rumeenlast oma tugevaimaks konkurendiks.

„See oli tegelikult kärbeskaalu sisuline finaal, mis mul õnnestus punktidega võita." Kümme minutit pärast võidukat matši pidi Vesterby aga minema venelase Konstantin Võrupajevi vastu, kes oli rumeenlasele kaotanud. „Palusin küll veel kümme minutit lisapuhkust, aga seda mulle ei antud. See oli õhtu viimane matš ja publik ootas. Nii pidin asuma ebavõrdsesse heitlusse puhanud venelase vastu. Kaotasin seljaga ja sain hõbemedali.

Kodus arvasid kõik, et olen väga rõõmus ja õnnelik selle hõbemedali üle, aga seda ma tegelikult polnud. Usun tänaseni, et võrdsetes tingimustes oleksin ka venelast võitnud, sest rumeenlane oli tunduvalt kõvem tegija."

Rootsi esimaadlejaks tuli Vesterby 17 korda ja kui ta 1965. aastal teiseks jäi, siis otsustas ka lõpetada.

Olümpial veelkord neljas

Rooma olümpiamängudel 1960 oli Vesterby jälle matil. Seekord võistles ta kaasa nii kreeka-rooma kui vabamaadluses. Kreeka-rooma kärbeskaalus kuulus talle 28 maadleja konkurentsis taas 4. koht. „Ma olin siis juba vana, puudus motivatsioon. Sellepärast polnud ka sportlik vorm kiita," ütles ta hiljem.

Seitse korda käis Vesterby Basilica di Massenzio võlvide ja kõrvetava päikese all matil. Rooma olümpiaturniir läks ju ajalukku selle poolest, et üle pikkade aastate maadeldi taas lageda taeva all. Päike kõrvetas maadlusmati tuliseks nagu praepanni. Kes esimesena matile langes, see kõrvetada sai. Vesterby teenis vaid ühe punktikaotuse, kuid sellest piisas, et taas esimesena medalita jääda. Vabamaadluses, mis algas kohe järgmisel päeval, lõpetas ta kahe kaotusega, seejuures avaringis pidi ta tunnistama tulevase olümpiavõitja ameeriklase Terrence McCann'i paremust.

1964. aastal võitles 36-aastane Vesterby endale neljandat korda välja koha Rootsi olümpiameeskonnas. Kuid sõidust kaugesse Tokyosse ta loobus.

„Jäin koju toeks last ootavale abikaasale. Selles kaalus jäigi Rootsil olümpiamaadleja välja panemata. Olin just samal aastal võitnud venelast Trostjanskit, kes võitis olümpial hõbeda. Arvan, et neljandaks oleksin Tokyos küll tulnud."

Kokku 50 korral kaitses Edvin Vesterby Rootsi spordiau maadlusmatil. Oma trumbiks maadluses peab ta ise head võhma, mille poolest võinuks saada kas või maratonijooksjaks. Rootsi esimaadlejaks tuli Vesterby 17 korda ja kui ta 1965. aastal teiseks jäi, siis otsustas ka lõpetada.

„Tahtsin lõpetada siis, kui lipp võidumastis. Mulle ei meeldinud spordis kaotada." Imetlusväärne, et kuue lapse isana püsis ta ligemale 20 aastat tippspordis igapäevase elektrikutöö kõrvalt.

Tänavu oktoobris täitub Edvin Vesterbyl 95. eluaasta. Viimased 30 aastat on ta elu jaganud Stockholmi ja Rooslepa vahel. ■

BENU

Teeni tervist.

BENU Apteegi püsiklient

- Teenib kuni 7% boonusraha järgmisteks ostudeks
- Saab ahvatlevaid personaalseid pakkumisi
- 60+ vanuses püsiklient valib ise, kas teenida boonusraha või kasutada kohest allahindlust

2019. a Euroopa mängud Minskis. Vasakult Artur Vititin, Helary Mägisalu, treener Ivar Kotkas.

Helary Mägisalu: välislaagrid avardavad silmaringi!

Maadlusklubi "Vändra Suure Karu Pojad" liige **Helary Mägisalu** on seni võitnud Euroopa juunioride meistrivõistlustelt kreeka-rooma maadluses ühe pronksi (2017) ning täiskasvanute seas hõbeda (2018) ja seda kuni 55 kg kaalukategoorias. Viimastel aastatel on suure karu poeg kasvatanud tublilt kehamassi ning hetkel võistleb juba kuni 60 kg kaaluvate meeste hulgas.

TEKST: **KÄRT RADIK** FOTOD: **ERAKOGU**

Helary kaalukategoorias on Eestist, aga ka lähiriikidest väga raske häid sparringupartnereid leida. Sellepärast käiakse nii tihti kui võimalik välislaagrites. Suuremates riikides on ideaalseks treenimiseks ehitatud spetsiaalsed nn olümpiabaasid, kus kõik käe-jala juures. Kas treeningute ja võistluste kõrvalt jääb aega ning tahtmist ka turistina ringi vaadata. Räägimegi lähemalt, mida põnevat talle silma on jäänud.

Maadlus võlus esimesest hetkest

Maadlustreeningutega alustas Helary juba esimeses klassis vanema venna eeskujul ning ka vanemad on poegade sportimist alati toetanud. "2000-ndate alguses oli maadlus Eestis väga populaarne ning enamik mu klassivendi käis samas trennis," põhjendab ta alavalikut. Esimesed treeningud toimusid Vändra Gümnaasiumi kitsastes oludes, keldris, kuhu ka 7-aastane Helary viidi.

Juba esimese nädala lõpus toimusid Kehtnas "Kehtna Liud" nimelised võistlused. Viimase võistluseelse treeningu lõpus rivistati kõik poisid üles ning treener uuris, kes sooviks võistlema tulla. "Tõstsin samuti käe, kuid minu kurvastuseks teatas treener, et nii vähe trennis käinuna ei saa ta mind ikkagi kaasa võtta. Pärast nutma hakkamist võeti mind ikkagi kaasa," kirjeldab ta esimesi emotsioone.

Samuti Vändrast pärit kuulsad ratturid Rein Taaramäe ja Tanel Kangert alustasid ka kunagi maadlustreeningutega. "Mina olen alati tahtnud maadlusega tegeleda, aga mõnel aastal käisin paralleelselt näiteks kergejõustikus, jalgpallis ja võrkpallis, sest sõbrad kutsusid. Minu treener hoolitses selle eest, et ma pärast kooli ikka maadlema tuleksin, sõitis mulle autoga vastu," on maadlus alati tema jaoks olnud kõige tähtsamal kohal.

Edasi jätkusid treeningud Audenteses, kuhu noormees esimesel katsel sisse ei saanud, kuid ootamatult vabanenud koht viis Helary siiski Tallinna treeningutele. "Tollal oli seal treeneriks Henn Põlluste, hiljem Ivar Kotkas, kes kuni eelmise aastani oli ka koondise peatreener," kasutas ta süllekukkunud võimaluse ära. Audentese kooli lõpetas noormees 2016. aastal.

Pärast kooli lõpetamist jõudis Helary käia ka kaitseväes ning seejärel asus kaalu tõstma, sest olümpiamängudel ongi esimene kaalukategooria 60 kilogrammi. "Tavaolukorras kaalun 63-65 kg ning enne võistlusi jõuan mõnepäevase nö nälgimisega normi. Unustan õhtusöögi ja teen portsud väiksemaks," selgitab ta, kuidas kolm kilo kiirelt alla võtta.

Kuubale läheks iga kell tagasi, inimesed on nii lahked ja meeldivad, kuigi vaesus lokkab igal sammul.

2020. a laager Kuubas koos Argentiina, Tšiili ja Kuuba koondisega.

Mägede võlu Armeenias

Hiljutine, kolm nädalat kestnud laager Armeenias võimaldas leida arenguks tugevaid partnereid, aga avardas ka silmaringi ning kohanemisvõime tuleb alati elus kasuks. "Sihtkohana oli täitsa mõnus, hinnatase odavam kui Eestis. Mulle meeldib alati mägedes viibida – ilusad vaated, värske õhk," kiidab ta eeskätt just loodust.

Pealinnast Jerevanist sõideti vaid läbi. "Jerevan oli selline hall, aga mägedesse jõudes läks pilt oluliselt ilusamaks. Tsahkadzoris, kus meie baas asus, on turistil võimalus veeta väga mitmekülgselt oma aega. Sealt leiab korralikke elamisi kuni rahvusvaheliste kettide hotellideni välja. Samuti on seal täiesti arvestatav mäesuusakeskus, heas korras murdmaarajad. Suvel on avatud seikluspargid," kiidab ta mõnusat atmosfääri ja tegevusi.

Viimane, kolmas nädal oli aga natuke keeruline, sest toit muutus üksluiseks. Armeenias pakuti maadlejatele peaasjalikult nende moodi valmistatud nuudleid-spagette-makarone. Olulisi valguaineid saadi kanakoibadest, mida tehti vees või ahjus. Kõige suuremat puudust tunti korralikust lihast, mida sportlaste sööklas ei pakutud. Helary kiidab aga kohalikku kohupiima ja hapukoort, mis aitasid treeninguid püsti hoida. Pakuti ka kodujuustu laadset toodet, millel oli tugev lambavilla maitse, kuid see eestlaste hulgas suurt populaarsust ei pälvinud. Turistidel on muidugi laiem valik oma kõhtu täita.

Lahkus ja vaesus Kuubal

"Kuubale läheks iga kell tagasi, inimesed on nii lahked ja meeldivad, kuigi vaesus lokkab igal sammul," ütleb Helary kohe, kui küsin tema lemmiksihtkohta, kuhu ta läheks ka turistina tagasi. Kuubal käidi 2020. aastal kolmekesi, lisaks Helaryle ka Heiki Nabi ja nende treener.

Kõvasti plusspunkte annab muidugi soe kliima. Kuubal elati turistidele mõeldud hotellis ning seetõttu saab ka toitlustus rohkem plusspunkte. "Meile praeti seal liha ja hommikuti omletti. Kui natuke viriseda, siis sealses söögisaalis oli mingi väga spetsiifiline lõhn, mis lõpuks vastu hakkas. Seetõttu otsisime linnast

2019. a Venemaa treeningbaas Elbrusel 1800 meetri peal. Pildil koos Heiki Nabiga.

mõnikord muid võimalusi söömiseks," lisas ta.

Kuubal valitsev üldine vaesus hakkas muidugi kõvasti silma. Näiteks hambapasta oli selline toode, mida kõik elanikud endale lubada ei saa, sest on ühteaegu nii kallis kui ka defitsiitne. Poeletid on valdavalt kas tühjad või ühte sorti tooteid täis laotud. "Saabudes pidime mitu poodi läbi käima, et saaks vett hotellituppa kaasa osta," kirjeldab Helary. Ta soovitab kui vähegi võimalik vältida taksosõitu, sest see on kallis, kuna ainult turistid kasutavad seda.

Linnapildis hakkasid silma veel pikad järjekorrad kütusejaamades nagu meil nõukogude aja lõpus ja taasiseseisvumise algusaastatel. "Laagrist lahkudes jätsime kohalikele nii vanu trennisokke, aga ka riideid, mille üle inimesed olid siiralt õnnelikud," kirjeldab Helary värvikalt.

Maadleja kirjeldab tänutundega olukorda, kui kohalikud teda kohe teisel päeval aitasid. "Kukkusin teise maadleja küünarnuki vastu oma kulmu lõhki nii hullusti, et pidin õmblema minema. Havannas tegeleb vaid üks haigla turistidega. See kogemus oli muidugi teistsugune. Tagasi nõukaaega, kus pehme voodi asemel on külm plekklaud, tavaline põrandalamp suunatakse näkku ning õmblusniit meenutab pigem tamiili. Niitide väljavõtmisel kohalikele mõeldud haiglas ei läinud ka kõik lepase reega, aga inimesed püüdsid tõesti aidata võimaluse piires," lõppes kõik siiski õnnelikult. Üldine kehv olukord peegeldus ka haiglas, kus arstidel olid kasutada kõige suuremas mõõdus kummikindad, sest väiksemaid lihtsalt polnud.

Maadlustreeningud ise olid väga rasked ja professionaalsel tasemel läbi viidud ning mees läheks sinna kindlasti tagasi, kui vähegi võimalus avaneks. "Kohalike noorte jaoks on sport päästerõngas, et saada eluga järje peale ja üldse kuhugi välja pääseda. See ongi peamine põhjus, miks Kuuba on erinevatel spordialadel maailmas nii tugev," selgitab Helary.

Tuttav ja turvaline Saksamaa

Saksamaa on riik, kus Helary ja mitmed teised meie maadlejad on tihti võistlustel ja ka laagris käinud. "Mulle väga meeldib Saksamaal. Sportlasena ei ole mul küll ülemäära aega vaatamisväärsustega tutvuda, kuid inimesed on seal väga lahked. Nende loodus on väga mitmekesine. Samuti ei ole nende toit meie jaoks võõras. Kohaliku köögi hõrgutised on väga sarnased Eesti toitudele, samuti pakutakse laia valikut erinevatest Euroopa köökidest," külastaks Helary turistina kindlasti seda riiki.

Eksootiline ja modernne Aserbaidžaan

"Kui laagrid toimuvad lähiriikides, Baltikumis või Põhjamaades, siis pigem tegeleme ainult trenniga ja ringi ei käi. Kaugemates riikides proovime ühel-kahel puhkepäeval nädalas ka kohalike vaatamisväärsustega tutvuda," ütleb Helary.

Bakuu mereäärne bulvar paikneb paralleelselt rannajoonega ning alates Vabaduse väljakust linna keskel on sellel pikkust lausa kuus kilomeetrit. Promenaadi äärde jääb näiteks laulev purskkaev ja kuradiratas, samuti väga omapärase arhitektuuriga kuuekorruseline kaubandus- ja meelelahutuskeskus nimega "Park Bulvar". "Vähegi erilises riigis katsun ühe päeva ikka ringi käia. Bakuu arhitektuur on väga põnev – segu uuest, vanast ja eksootilisest. Samuti sõitsime seal metrooga," lisab ta.

Igavene linn Rooma

Roomas viibis Helary võistlustel ning pinge ja väsimuse tõttu linna peale ei jõudnudki. Samuti tegi meele kurvaks luhtaläinud võistlus. "Roomasse ma lähen kindlasti tagasi. Ma sain seda imelist linna vaid nuusutada. Colosseum, Pantheon, Rooma Foorum, Trevi purskkaev ja Vatikan jäävad järgmiseks korraks," loodab ta.

Austus kohalike vastu

Uurin Helarylt ka seda, et kuidas ta on erinevates riikides keeltega hakkama saanud. "Kuubas räägivad sportlased valdavalt inglise keelt, hispaania keelt ma eriti ei oska. Meie spordialal räägitakse väga palju ka vene keelt ja see praktika on mul juba väga korralik, saan ka tavaelus hakkama, sest Eestis on töötanud mitmed treenerid Ukrainast. Uude riiki minnes olen alati enne püüdnud ära õppida mõned viisakusväljendid ja olulisemad sõnad. Püüan kohalikele näidata oma austust kultuuri ja inimeste vastu," peab ta esmamuljet oluliseks.

Suur eesmärk – Pariisi olümpiamängud 2024

2022. aasta järgmised laagrid viivad Rootsi ja Ungarisse. Aprilli alguses toimuvad Euroopa ja septembris MM-võistlused. Pariisi olümpia on juba kahe ja poole aasta pärast ning kogu tänane töö käib selle nimel, et seal hästi esineda.

Soovime Helaryle jõudu ja edu! ■

PIRITA sport

EESTI MAADLUSLIIT TREENIB PIRITAL KOONDISLASI

Armastusest spordi vastu kasvas välja vastutusrikas töö maadluse MM-võistlustel

Vähesed saavad öelda, et lapsepõlve armastusest spordi vastu on kasvanud välja töö, mida tehakse kire ja armastusega. Mina olen üks neist õnnelikest. Kui tulin 2015. aastal maadluse juurde vabatahtlikuna, poleks osanud arvata, et seitse aastat hiljem olen loonud karjääri maailma tasemel võistlusi korraldades.

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

Minu teekond maadluse juurde algas koos vendade ja õega trenni minnes aastal 2001, kui olin 11-aastane. Trenniga kaasnes rõõm sõpradest ja rahulolu võitudest. Hinges olen alati kaasa elanud spordile, mida armastan. Kui sportlaskarjäär aastal 2008 lõppes, olin ikka hiljem kaasa elamas vendadele ja sõpradele mati ääres.

2015. aastal kutsus vanem vend mind vabatahtlikuks Tallinn Open võistlusele, võtsin vaba nädalavahetuse ja sain esmakordselt võimaluse kaasa lüüa rahvusvahelise võistluse korralduses. 2017 sain võimaluse proovida kätt Tallinn Openi peakorraldaja Vello Leithami assistendina, kui olin abiks suhtlusel klubidega, et pakkuda kvaliteetset võistluskogemust osalejatele erinevatest riikidest. Sellest kogemusest sain oskusi, mis on mind aidanud ja suunanud erinevate maadlusvõistluste korraldamisel.

Kogemus juunioride MM-il viis suurema tööni

Vello usaldus ja abi suunasid mind edasi tööle Eesti Maadlusliidus. 2017 suvel sain telefonikõne, mis muutis mu elu täielikult, kui Eesti Maadlusliidu asepresident Tanel Samuel pakkus tööd EML projektijuhina, et korraldada 2019. aasta juunioride MM-võistlused Tallinnas.

Sellest kogemusest tulid tutvused, mis aitasid edasi pakkumistele rahvusvahelisel areenil. Pedro Silva, kes osales Eestis

toimunud MM-il tehnilise delegaadina (valitud UWW juhatuse liikmed on kõigil UWW egiidi all peetavate võistluste juures jälgijatena, et võistlused oleksid vastavalt reeglitele korraldatud) soovitas mind isiklikult Norra korraldusmeeskonnale. See oli suur au, kui minuga 2020 kevadel ühendust võeti ja öeldi, et ollakse huvitatud koostööst.

Norra Maadlusliidu peasekretär Morten Sandnæs pakkus võimalust aastase lepinguga töötada nendega koos võistluse mänedžerina, et panna kokku edukas Oslo 2021. aasta MM, loomulikult olin kohe nõus. Selle võimalusega kaasnev kogemus oli minu jaoks kutsuv. Samal ajal sain teada, et ootan esimest last, olin sunnitud neile paar kuud hiljem tagasi helistama ja head uudist jagama, samas oli hinges hirm, et äkki koos beebiga on see nende jaoks liialt riskantne.

Minu õnneks nad sellest probleemi ei näinud. Kinnitasin, et kaasa tuleb ka elukaaslane Henri, kes lapsega kaasnevad kohustused enda peale võtab ja jätab mulle võimaluse olla täiskohaga tööl, aga mul peab selleks olema piisavalt suur elamine. Õnneks leiti meile korter. Tööd alustasin 2020 oktoobris ja koha peale sõitsime perega järgmise aasta juulis. Algne plaan oli minna Oslosse mais, aga koroonapandeemia piirangud ei lasknud nii vara kohale sõita.

Maadluse eripära tundmine tagas olulise rolli

Septembris 2020 käsin tutvumas meeskonnaliikmetega ja vaatamas üle esmaseid plaane. Tundsin, et klapp minu ja teiste liikmete vahel oli hea ja saan nendega edukalt koostööd teha ning andsin oma viimase nõusoleku. Meeskond oli suurte kogemustega erinevatelt spordialadelt, aga kellelgi neist ei olnud kogemust maadlusvõistluste korraldamisel, sellest tulenes ka minu rolli tähtsus projekti juures. Kõik spordialad on oma eripäradega – mis ühe spordi juures võib olla aktsepteeritav, on teise juures täielikult keelatud ja vastupidi. Minu teadmised maadlusvõistlustest olidki sellepärast neile hädavajalikud.

Velja Andrus tööhoos.

Oktoobrist 2020 alustasin poole kohaga tööd arvuti vahendusel. Kõik koosolekud ja ettevalmistused toimusid MS Teams keskkonnas, kus jagati infot ja ülesandeid. Kuna olin võistluste tehnilist poolt eelnevalt teinud, polnud selles midagi uut, aga uus oli teadmatus, kas võistlused tulenevalt koroonapandeemia olukorrast maailmas üldse toimuvad.

Selles hirmus töötasime kuni augustini 2021. Norras olid ühed karmimad sisserände reeglid Euroopas, ilma läbipõdemistõendi või vaktsiinipassita sind naljalt riiki sisse ei lastud, mais ja juunis ei saanud isegi nende abil siseneda. Rohkem piiranguid oli ka nendel sportlastel ja meeskonna liikmetel, kes tulid väljastpoolt Euroopat.

Lasime ennast vaktsineerida , et saaksime Oslosse sõita. 15. juulil pakkisime auto vajalikke asju täis ja Paldiski sadamast hakkasime koos elukaaslase ja pojaga Rootsi poole liikuma, kus ootas ees kuus tundi autosõitu Oslosse. Meie õnneks sujus kõik hästi ja jõudsime ilusti oma uude Oslo koju, seal võttis meid vastu MM-i projektijuht Sara, kes andis üle korteri võtmed ja soovis ilusat sisseelamist.

Esmaspäeval alustasin tööd kontoris. Selleks ajaks oli tehtud suur töö ettevalmistuses, tellitud võistlus- ja treeningmatid, valitud koostööpartnerid erinevates valdkondades. Esimese asjana vaatasime koos projektijuhiga üle, kas asjad, mida olime arutanud arvuti vahendusel, on töös ja ette valmistatud. Käisime uuesti läbi võistluspaiga, minu õnneks paiknes valitud üürikorter spordihallist jalutuskäigu kaugusel. Esimestel kuudel ma kõigil päevadel kohapeal ei käinud, aga alates võistluseelsest nädalast tegin tööd igapäevaselt.

Rahvusvaheline alaliit hindas võistluse kordaläinuks

Lisaülesannetena aitasin meeskonnal ette valmistada viisasid ja lisaks õppisin tundma Norra seadusandlust seoses COVID-19 piirangutega, millega ma Tallinna võistluse ajal tegelema ei pidanud, aga tuli kasuks teadmiste valdkonnas. Naljatades viskasime töökaaslastega kildu, et lõpuks tundsin Norra seadusi paremini kui norralastest meeskonnaliikmed.

Kõige intensiivsem periood hakkas pihta septembri viimasel nädalal, tiimid jõudsid Oslosse ja kogu võistlus läks tööle juba sellest nädalast, telefon helises pidevalt. Olime meeskonnaga üles seadnud kontori Jordal Amfi jäähokihallis, kus võistlus toimus. Oktoobri keskpaigaks olime taas korraldanud UWW hinnangul ühe edukama võistluse nende egiidi all ja võisime rahulikult nautida väikest puhkust pärast intensiivseid nädalaid maadluslainel.

Huvitav fakt on see, et tulenevalt ohutusnõuetest Norra saalidesse enam saunu ei ehitata ja selleks tuli tellida Eesti ettevõttelt Emotion Walls neli väljas paiknevat erikujulist sauna.

Elukaaslane ja poeg olid terve võistlusnädala minuga koos kohapeal. Pojast kujunes omamoodi maskott, kellega korraldusmeeskonna liikmed ja osalejad palusid pilti teha.

Olen tänulik kõigile inimestele, kelle abiga on mul tekkinud võimalusi sellistest projektidest osa võtta, eriti elukaaslasele Henrile, kelle toeta poleks mul olnud võimalik neid pakkumisi vastu võtta. ■

KRISTJAN PALUSALU
MÄLESTUSVÕISTLUSED
KREEKA-ROOMA MAADLUSES

KRISTJAN PALUSALU

33nd MEMORIAL

IN GRECO-ROMAN AND FREESTYLE WRESTLING

November 4-6, 2022 in Tallinn

TOURNAMENT VENUE: KALEVI SPORTS HALL, Juhkentali 12, Tallinn

KALEV
ASUTATUD
1901

EML

UNITED WORLD
WRESTLING

PENOSIL · reiven · KORRUS3 · VIKING LINE · cha TEA FOR ALL · Premia · ROI · EOLTAS

EESTI KULTUURKAPITAL · CAPITAL MILL · HG KURRIBussid · PZU · VLSV · Digistep · BENU · SCHÜCO

XXXIII KRISTJAN PALUSALU MEMORIAL
IN GRECO-ROMAN AND FREESTYLE WRESTLING

4.- 6.11.2022 Tallinn, Kalev Sports Hall

WE INYITE YOU TO PARTICIPATE IN THE XXXIII INTERNATIONAL KRISTJAN PALUSALU MEMORIAL GRECO-ROMAN AND FREESTYLE WRESTLING TOURNAMENT, HELD ON NOVEMBER 4-6, 2021 IN TALLINN

Weight classes:

GR Weight categories**:** -55, -60, -63, -67, -72, -77, -82, -87, -97, -130kg (+2 kg)
FS Weight categories**:** -57, -61, -65, -70, -74, -79, -86, -92, -97, -125kg (+2 kg)

Entries:

All entries should reach the Estonian Wrestling Federation (est@unitedworldwrestling.org) at latest by following deadlines:

Preliminary entry: **October 4th** (number of wrestlers/coaches/leaders/officials) Final entry (by name): **October 21st**

Entries:

The best wrestlers in each weight category will be awarded accordingly:

Weight categories: GR -55, -60, -63, -67, -72, -77, -82, -87, -97
1st place - diploma, medal, 200€
2nd place - diploma, medal, 100€
3rd place - diploma, medal, 50€

Weight categories: FS -57, -61, -65, -70, -74, -79, -86, -92, -97
1st place - diploma, medal, 200€
2nd place - diploma, medal, 100€
3rd place - diploma, medal, 50€

PARTICIPATION FEE

The participation fee is **210 EUR** per person
The daily cost per person is **70 EUR**

THE PARTICIPATION FEE INCLUDES:

- participation according to the program;
- three nights in a hotel with breakfast: 5-7th of November 2022;
- Lunch on the 4-6th of November 2022
- Dinner on the 4-6th of November 2022

*extra night in the hotel costs 50 EUR, breakfast included

REGISTRATION

- e-mail: est@uww.org
- Accommodation, transport, registration: Jaanika Kaljola +372 514 9591 EST; RUS
- Accommodation, transport, registration: Simmo Säärits +372 5342 4567 EST; ENG

THE TOURNAMENT WILL BE CONDUCTED UNDER UNITED WORLD WRESTLING RULES.

PROGRAM

FRIDAY, 4 November
14:00-20:00 Training area time
12:00-14.00 Lunch
16:00-20:00 Accreditation of participants, all weight categories
18:00-19:00 Competition: Estonia vs Finland
18:00-20:00 Dinner

SATURDAY, 5 November
8:30-9:00 Medical examination and photographing of participants
9:00-9:30 Weigh-in, all weight categories
12:00-14:00 Lunch
11:00-16:00 Competition
Greco-Roman wrestling
Freestyle wrestling
16:00-20:00 Dinner
21:00 Official banquet

SUNDAY, 6 November
9:00-9:15 Weigh-in, all weight categories
11:00-13:00 Competition
Greco-Roman wrestling
Freestyle wrestling
12:00-14:00 Lunch
13:00-13:30 Opening ceremony
14:00-17:00 Finals

THE TOURNAMENT IS ORGANISED BY THE ESTONIAN WRESTLING FEDERATION AND ESTONIAN SPORTS ASSOCIATION KALEV.

INTERNATIONAL TRAINING CAMP 2022

7. -12. November 2022, The participation fee is 65 EUR per day
After the competition, there will be a training camp for a Greco-Roman adult team.
Head coach: Tõnis Naarits, head coach of the Estonian Greco-Roman adult team
Camp info: est@uww.org

MAADLUSHOROSKOOP 2022

TEKST: **MARIA MANG**

JÄÄR
ca 20. märts - 20. aprill

Jäär oli eelneval Pühvli aastal koos Sõnniga haljal aasal ja hea toitumuse peal. Kaalu on ehk juurde tulnud ja sellega koos ka laiskust tegutseda. Aasta esimene pool selles mugavustsoonis liigubki, kuid tasub siiski arvesta, et tiigriaastal peab vaatama oma söömisharjumused üle, sest mugav jäär võib muidu ise tiigri söögilauale sattuda. Samas kevadel oled päris sõnakas ja sinu väljaütlemistega arvestatakse. Aasta teine pool juba alates varasuvest oled taas karja juht ning paned end areenil selgelt maksma. Augusti ja detsembri võistlused kujunevad sulle võidukaiks.

Parimad vastased/ trennikaaslased: jätkuvalt teised sarvilised või sõralised – Sõnn, Ambur, Kaljukits.

Parim strateegia: Sarve vahelt süga!

KAKSIKUD
ca 21. mai - 21. juuni

Saturn, kivine planeet, on Veevalajas terve aasta. Ja kuidagi õnnestub sinul pigistada sellest kivist vett välja. Oled hästi loominguline ja seetõttu avanevad uued võimalused, kas treeningruumide osas või paraneb sissetulek. Sinu treenerioskusi hinnatakse ja trenni tuleb palju õpilasi. Või oled saavutanud maadlejana taseme, kus pöörad oma maadlusoskused heaks sissetulekuks. Töö, millele eelmine aasta keskendusid, saab tasutud. Kõige võimsamad kuud on aprill ja august. Nõrgimaks lüliks võib olla see, et jääd vahepeal liiga unelema ja unustad päris tavaune ära. Mais tasub endale puhkust lubada.

Parimad vastased/ trennikaaslased: Kaalud ja Veevalaja.

Parim strateegia: Kahe käega võttesse!

LÕVI
ca 23. juuli - 22. august

Lõvi ja tiiger võiks justkui nagu kaslastena sobida, kuid nende maailmad on nii erinevad, et siin peab kassitarkust säilitama. Lõvi peab olema alandlikum ja leplikum sel aastal. Mis ei tähenda, et võimaluse tulles ta ei peaks oma jõudu näitama. August annab selleks kindlasti võimalusi. Siiski on aasta läbiv teema, et tasub toetuda partneritele ja elukaaslasele. Lähedal seisvad inimesed aitavad paljudel asjadel teostuda. Oktoober ja detsember on kuud, kus lõvi teeb eriti suuri hüppeid. Kas hüppab kodulinnas poodiumile, esindab Eestit välismaal. Kui tuleb ette reisimist, siis uutest paikadest leiad häid mõttekaaslasi.

Parimad vastased/ trennikaaslased: Ambur.

Parim strateegia: Tasane käpalöök kohe matši alguses.

SÕNN
ca 20. aprill - 20. mai

Sõnn, kellel eelmise aasta teises pooles hakkasid olud matil tema kasuks pöörduma, siis Tiigri tulekuga tabavad teda ootamatused. Aasta esimesel poolel on need positiivsed, aasta teises pooles ehmatavamad. Kevadel on palju mõttevahetust trennikaaslaste ja kolleegidega. Leiad endale hea liitlase, kes aitab sind edasi maadluskarjääris. Märts saab olema saatust muutev. Suvekuud pakuvad võistlusi väljaspool kodumaad. Augustis võib neist osavõtt jääda küll raha taha, aga see-eest sügisel pakuvad sulle rõõmu su enda tublid lapsed või on trennis käivail lastel head tulemused võistlustel.

Parimad vastased/ trennikaaslased: sinusugused sarvilised – Kaljukits ja Jäär.

Parim strateegia: Looda, et said loosiga sinise trikoo ja vastane punase!

VÄHK
ca 21. juuni - 22. juuli

Õnneplaneet Jupiter liigub aasta esimene pool kalades. Ja vähile kalad meeldivad. Kui me siia juurde arvestame veel Vesitiigri aasta, siis paistab aasta ikka väga mõnus. Ole avatud kõigele uuele! Uued võimalused, võistlused, uued sõbrad, treeninglaagrid välismaal. Mai ja juuni võivad selles ootamatus kingituste süllesadamises teha vähikäiku, kuid kõik pöördub lõplikult õnnelainele septembrist. Kui oled olude sunnil pidanud peituma mõned kuud kivi all, siis nüüd on aeg tagasi päikese kätte tulla või sukelduda vetevoogudesse. Oleneb, mis plaanid sa endale aasta algul seadsid.

Parimad vastased/ trennikaaslased: Kala, Veevalaja ja Ambur.

Parim strateegia: Ikka edasi ja edasi ja siis kiirelt samm tagasi!

NEITSI
ca 23. august - 22. september

Neitsil ei tasu sel aastal tagasihoidlik olla. Palju on õppida ja sel aastal on selles osas tal sõpradest kasu. Aasta esimene pool tuleb teha ettevalmistusi ja teine pool juba vaadata, kuidas kõik paika pandu kulgeb. Märtsis tegutseb ta väga eesrindlikult mõne suurema eesmärgi nimel. Aprillis-mais saab Neitsi sõna ja tema väljaütlemised, mõne võistlusega seotult, saavad tähelepanu. August võib siiski olla asju pahupidi pöörav. Kes säilitab arukuse, siis september saab siin päästvaks ja üheks aasta parimaks kuuks. Ehkki oktoober tuleb veidi kodusemalt veeta, siis ülejäänud sügis kulgeb aktiivselt võistlustel.

Parimad vastased/ trennikaaslased: Sõnn.

Parim strateegia: Kuula, mis teised mati ääres karjuvad!

Horoskoobi koostaja usub siiski, et maadluses toob edu korralik füüsiline ja tehniline ettevalmistus ning hästi sooritatud võtted. Horoskoopi on soovituslik lugeda peale trenni ja võistlusi!

Aasta alguse raskused ja majanduslikult keerukad olud võivad kergesti panna maadlejat mõtlema, et aasta lõpul tuleb võistelda juba madalamas kaalukategoorias. Aga ei ole raskusi, mida tubli trenniga ei ületaks ja võib-olla avab just see aasta tee päris uute võitude ja võimaluste poole. Arvestama muidugi peab, et tegu on vesitiigri aastaga, mis tähendab aasta läbi päris higiseid matše. Kuid, kes higistada kardab, see tiigriks ei saa!

KAALUD

ca 23. september - 22. oktoober

Kaaludele meeldib üldjuhul teha pikalt kaalutud otsuseid. Ta planeerib kaua oma võistlusgraafikut, mõtleb läbi strateegiad jne. Aga sel aastal ei anna Tiigri kiired hüpped talle aega kaua mõelda, vaid talle langeb osaks palju kiireid kohustusi. Aga kuidagi kujunevad need kohustused siiski lõbusalt hallatavaks. Ehk tuleb küll oludest tingituna teha korrektuure, kuid vastasjõust sünnivad uued võimalused. Kevadel peaks siiski kaaluma aja mahavõtmist ja end päikese käes turgutama. Ka seda võib võtta kohustusena ja kohustuste täitmine aitab igal juhul sinul tasakaalu hoida.

Parimad vastased/ trennikaaslased: Kaksikud ja Lõvi.

Parim strateegia: Tee ära!

AMBUR

ca 22. november - 22. detsember

Ambur on selle aasta esimesel poolel kodusem ja trennielu kipub ka unarusse jääma. Samas leiab ta endale hea sõbra ühe Vähi näol, kellega trennitegemine arendab teda isegi paremini. Pigem eelistad sa üldse sel aastal väiksemaid võistlusi ega kipu nii palju välisvõistlustele kui tavapäraselt. Selline kodusem olek võib põhjustada seda, et armud mõnda individuaalspordialasse. Suvel pead selles osas otsuse tegema, kas uus treeningala või vana hea maadlus. Suve teisest poolest pole välistatud, et paned alguse ka oma kodukoha maadlusvõistlusele või kodukandi maadlusesiisa pärandit austavale mälestusvõistlustele.

Parimad vastased/ trennikaaslased: Vähk ja Lõvi.

Parim strateegia: Kohe vastane selili ja medaliga ruttu koju!

VEEVALAJA

ca 21. jaanuar - 18. veebruar

Oled viimastel aastatel tarkust kogunud, kuidas ühe või teise vastasega toime tulla. See teadmine tuleb sel aastal kasuks, kuid sinu võidud tulevad siiski suure higi ja vaevaga. Matt on märg. Aga võidud on magusad ja teenitud, seega lase küllusesarvel voolata. Kevadel aitab sind karisma, märtsis on oht traumadele. Oled lihtsalt väikeste asjade suhtes tähelepanematu. August ja septembri algus tõotavad põnevaid välisvõistlusi. Sügisel vaadatakse sulle kodu- ja välismaal igal võistlusel alt üles. Kui ka alati pole medalid tulemas, siis head vaatemängu ja keerulist võitu pakud vastasele kindlasti.

Parimad vastased/ trennikaaslased: Kalad ja Vähk, kes sinu oskusi hindavad ja ka kaljukits (kes pooleldi saba vees) sulle väga tugevaks vastaseks on.

Parim strateegia: Higine heide.

SKORPION

ca 23. oktoober - 22. november

Skorpionile tõotab uus aasta õnne nii mitmelgi rindel. Kindel on see, et võistlustel, kust ta osa võtab, saadab teda loosiõnn ja medalikoht on lihtne tulema. Võistlustel kohtab ta ka oma rüütlit või südamedaami, kelle kohalolu annab jõudu, et häid tulemusi saavutada. Märts ja november annavad võimalusi, kus skorpion saab enda tugevamaid külgi näidata. Ja häid külgi tal jagub – ta on tähelepanelik, nupukas, hea strateeg. Ainult vahel kipub liigne mõttetöö maadlusest vahetut rõõmu tundmast. Mõnikord tasub arvestada, et vastasel ei olegi keerulisi plaane, millele ta kehaasend võiks viidata, vaid ta seisabki matil teadmata, mida edasi teha.

Parimad vastased/ trennikaaslased: Kaljukits.

Parim strateegia: Terav näpistus.

KALJUKITS

ca 22. detsember - 20. jaanuar

Kaljukits kogub sel aastal vastaste kohta uut ja huvitavat infot, mis aitab tal väga hästi oma vastaseid tundma õppida ja seega ka nende nõrku punkte oma sarvedega tabada. Võimalik on ka palju treeninglaagrites osalemist Eestis ja välismaal ja üldse on palju läbikäimist trennikaaslastega. Julgelt võib Kaljukits võtta sel aastal ka sõna, tema arvamust hinnatakse ja tema ettepanekutel on mõju. Märts on selles võtmes hea kuu. Juunis ja novembris on suuremat sorti väljaminekud. Kas oled ise võistlustrikood ära kaotanud või on lapsed maadlussaapad sussiks kandnud. Muretsema aga ei pea, trikood saavad sügisel olema võidukad ja lapsed toovad ka medaleid koju.

Parimad vastased/ trennikaaslased: Jäär, Skorpion ja muud seesugused.

Parim strateegia: Jalavõtted, seda ei oska keegi sirgeselgselt kitselt oodata.

KALAD

ca 19. veebruar - 19. märts

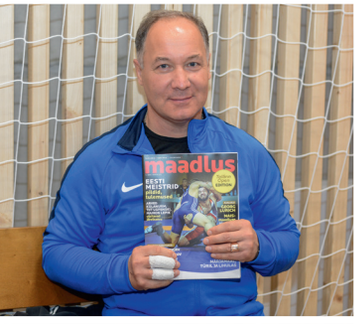
Ma ei tea, mis kala see oli, et viimased kuus aastat pole väga libedalt läinud. Aga nüüd on küll tulemas üks tegus ja toimekas aasta. Võtad agaralt osa kõigist võistlustest ja higistad võitluslikult matšides kuni lõpuni. Loodetavasti on sul aastaplaanid juba esimestel kuudel tehtud. Ehkki on tulemas ettearvamatusi, ära lase end kalamehel tüssata kireva söödaga. Pea meeles, et sel aastal oled sina Kuldkala. Augustis-septembris kujuneb veidi küll sekelduste kuuks. Paljud ei paista taipavat, et oled Kuldkala ja valmis ka teiste soove täitma. Lõpuks lastakse sind tagasi vette (loe: matile) ja kokkuvõtteks ei ole sa pidanud kellegi teise jaburaid soove täitma.

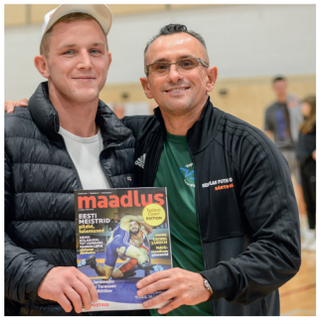
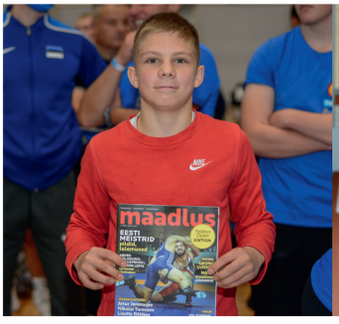
Parimad vastased/ trennikaaslased: Vähk (kellega on sul palju „maid" jagada) ja Veevalaja, kes su tiiki vett lisab.

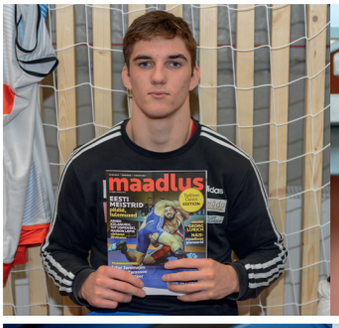
Parim strateegia: Tee meeletult enesekindel nägu ja küsi vastaselt, et mis on ta 3 viimast soovi.

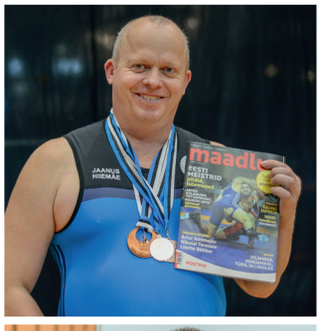
KES LOEB

FOTOD: **MARIA KILK**



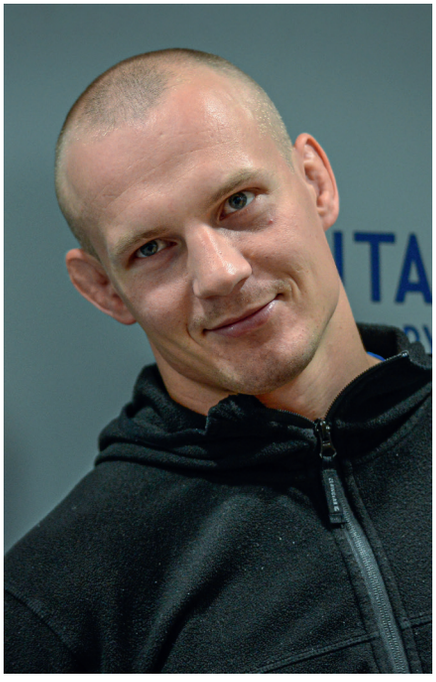




maadlus
EESTI MEISTRID
START YOUR IMPOSSIBLE

Küsimustele vastab **Raido Liitmäe**

KÜSIS: **AJAKIRI MAADLUS** FOTO: **ERAKOGU**



Milline on sinu esimene mälestus maadlemisest?

Maadlusega olen tegelenud juba algklassidest saadik ja esimest konkreetset mälestust justkui polegi. Küll aga mäletan, kuidas kodukohas plaanisin minna jõusaali, kuid trenn kulmineerus sellega, et olin kõrvalruumi maadlusmatil. Treener tuli pärast soojendust küsima, kas olen varem neid harjutusi teinud? Vastasin, et kuna ma olin algklassides käinud paar korda maadlustrennis, siis vast miskit meelde jäi. Jutu jätkuks pakkus treener mulle võistlustele minekut, mille muidugi rõõmuga vastu võtsin. Neil võistlustel sain esimese Eesti meistrivõistluste medali õpilaste vanuseklassis, milleks oli kolmas koht.

Missuguste teiste spordialade kaudu maadluseni jõudsid?

Olen terve elu sporti teinud. Algklassides käisin maadlemas, aga sel ajal ma veel ei pühendanud ennast sellele alale nii palju. Samal ajal tegelesin ka koolis kergejõustikuga. Paar aastat käisin ka peotantsus, mida saab vast ka spordiks nimetada. 5.- 8. klassini mängisin võrkpalli, millele lisaks plaanisingi jõusaali juurde teha, kuid siis leidsin ennast hoopis maadluse juurest.

Kes oli sinu esimene treener ja keda hilisemast ajast esile tõstaksid?

Minu esimene treener oli Olev Nisumaa, ta on siiani minu treener. Audentese spordikoolis käies oli minu treener Henn Põlluste.

Kui ruttu said selgeks, mis maadluse liik sulle enim sobib?

Kuna seal, kus pärit olen, tehti ainult kreeka-rooma maadlust, tegelen sellega tänaseni. Mõnel vabamaadluse võistlusel olen ka osalenud, kuid tundub, et kreeka-rooma on see, mis mind enim kõnetab.

Millise stiiliga maadleja sa oled, kas pigem ründav või kaitsev ja oma võimalust otsiv?

Ma ei oskakski kindlat stiili välja tuua. Väga palju oleneb sellest, millise vastasega tuleb kohtuda ning sellest tulenevalt valida strateegia, kuidas peaks vastavat matši maadlema.

Millised on olnud sinu karjääri parimad matšid?

Ei tea, kas just parim matš, kuid endale väga oluliseks pean esimest Eesti meistritiitlit, mille nimel olin pingutanud *ca* kuus aastat.

Kas sul on ka eeskujusid maailma tippmaadlejate hulgas?

Häid maadlejaid ja maailma tippe, kes motiveerivad edasi töötama, on palju ja erinevaid. Just erinevate tippude pühendumist vaadates tekib tunne, et kui nemad saavad, siis miks mina ei võiks olla sama hea, või veelgi parem? Aga selle jaoks peab kõvasti tööd tegema.

Kui oluline on maadluses varustus?

Maadleb mees, mitte varustus, kuid usun, et hea ja mugav varustus on kindlasti oluline.

Üks hea soovitus, mida võiks veel Eestimaal maadluse heaks ette võtta?

Konkreetset soovitust ei oskagi välja tuua, kuid kindlasti tasuks maadlust Eestis veelgi rohkem populariseerida, et see jõuaks rohkemate inimesteni. Maadlusoskused on kogu eluks, see on investeering iseendasse. ■

Just erinevate tippude pühendumist vaadates tekib tunne, et kui nemad saavad, siis miks mina ei võiks olla sama hea või veelgi parem? Aga selle jaoks peab kõvasti tööd tegema.

Nuti
ristsonad.ee

FOTO: MARIA KILK

Kreeka täht Asesõna
Matimees fotol
Hundi ulg
Puidust löögiriist Puhkepäev
Tahtmine
Võrgunõel Curly String-si Eeva
Närvikõdi 500.
Sipsiku hoidja Puhkeseisund
Linn Soomes
Matimees, Pariisi OM-i kangelane
Endine peaminister
Endine riigivanem Peaasi
Ühing Näost nagu ladvaõun
Cimbler ***
Matimees, Amsterdami OM-i kangelane
Nakatumiskoefitsient
Luhvt
Koormat peale panema
Lavrentsium
Hääl laudast Kaotusejärgne tunne
Plaatina Beib; tibi (kõnekeeles)
Tegelane Ellen Niidu lasteraamatust
Probleem ... pasun (valju häälega inimene)
Äss
Konto
Ületoidetud
Mordvalane Lõuna ja lääne vahel
Inglase kaart Kongrueerus
Suhtekorraldus
Teadus moraalist
Lihakeha Saare Talutehnika
Rõngasse, keerdudesse
Kapriis Monitooring
Tund Kaardimast
Õpilaskogu End. nahkkindamees
Paljunemisvahend (5 tähte)
Ida
Higivastane pulber Lamekaan
Valgusallikas Priima
Koht pjedestaalil
Hääl kuudist Audiovideo-
Siili eksitaja Mõõtühik köögis
Seleen
Rida Lennuk
Palju varandust omav
Tulevased malelipud Piano
Paigalpüsimatu
Matimees, Berliini OM-i kangelane

PENOSIL

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

EESTI TOODE

EESTI MAADLUSLIIDU TOETAJA