

TARGAKS ! TERVEKS ! TUGEVAKS !

maadlus

1 / 2021 / HIND 6.00 €

EESTI MEISTRID

**pildid,
tulemused**

**ARVED
KÜLANURM,
TIIT USPENSKI,
MAIRON LEPIK
utsitavad
järelkasvu**

*Tallinn
Open*
EDITION

AJALUGU

**GEORG
LURICH**

**NAIS-
maadluse
pioneerid**

TULEVIKULOOTUSED:

**Artur Jeremejev
Nikolai Tarassov
Lisette Böttker**

SAALID

**VILJANDIS,
MÄRJAMAAL,
TÜRIL JA LIHULAS**

maadlus



POSTRID



CAPITAL MILL

ARMASTAB EESTI MAADLUST!



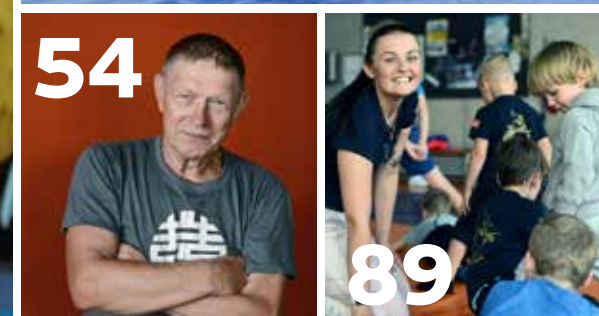
www.capitalmill.ee

SISUKORD

TARGAKS ! TERVEKS ! TUGEVAKS !

maadlus

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 5 | AVASÖNA | 54 | Põltsamaa treener
ARVED KÜLANURM |
| 6 | LÜHIUUDISED | 58 | Kehalise ettevalmistuse treener
LEVI EARL |
| 8 | INTERVJUU Eesti Maadlusliidu
juhatuse liikme TARVI THOMBERGIGA | 62 | Ajalugu: GEORG LURICH 145 |
| 10 | VÕISTLUSKALENDER | 66 | Ajalugu: 19. sajandi alguse
naismaadlejad |
| 12 | Tallinn Open, Palusalu memoriaal | 71 | Maadlusveteranide ühendus |
| 16 | EESTI MEISTRID | 74 | Maadlussaalid Viljandis, Märjamaal,
Türil, Lihulas |
| 20 | Kadettide EESTI MEISTRID | 84 | Laste maadlusemängud |
| 24 | Rannamaadluse EESTI MEISTRID | 86 | TED OLEKI maadluspere |
| 29 | Andekas noor ARTUR JEREMEJEV | 89 | KÄTRI-AVELIN SÄÄRITS ja
ANETTE TRAKS õppisid treeneriks |
| 32 | Andekas noor NIKOLAI TARASSOV | 92 | Elu maadlusele: JOHANNA KIKKAS |
| 34 | Andekas noor LISETTE BÖTTKER | 94 | KES LOEB: pildigalerii |
| 36 | Lukumaadlejaid treenib
MAIRON LEPIK | 96 | MAADLUSHOROSKOOP |
| 38 | Kohtunik JANEK REINO | 98 | RISTSÖNA |
| 42 | Orissaare treener TIIT USPENSKI | | |
| 48 | Posterid | | |
| 50 | Maadlus läbi fotosilma | | |



TARGAKS ! TERVEKS ! TUGEVAKS !

2021 **maadlus** 3



Kõik on jälle korras.

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

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

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



Eesti Maadlusliidu president Jaanus Paeväli.

MAADLUS SELJATAB KÕIK PROBLEEMID

Taas alustan ajakirja avalugu Eesti Maadlusliidu presidendi Jaanus Paeväli öeldud sügavamõttelise tsitaadiga, kus ta Eesti maadluse hetkeseisu julgelt ja optimistlikult hindas: „Naljaga pooleks võib öelda, et maadluses mitte ei lahendata, vaid tõesti julgelt seljatatakse tekkinud raskused ja nähakse tulevikku positiivsetes toonides.”

Ajakirja Maadlus eelmise numbri avasõnas nimetas Jaanus Paeväli maadlust maagiliseks spordialaks ja väga loodame, et väike osa sellise visiooni kujundamisel ja kinnistamisel on ka ajakirjal, mis tänavu loodetavasti lausa kahel korral lugejate ette jõuab.

Tänavu peetakse Tokyo olümpiamängud ning Eesti Maadlusliit vaatab olümpia suunas ootusrikkalt. Lisaks juba olümpiapileti taganud absoluutsetele tippudele jahivad mitu noort maadlejat olümpiapäaset. Nad on endale teadvustanud, et tippu jõudmine nõuab kõige kõrgemate sihtide seadmist ja et eesmärkide saavutamise nimel tuleb treeningutel vaeva näha, ennast piitsutada ja sundida, samal ajal kõike nautides, valu ning väsimust seljatades.

Selleks, et kõik andekad noored saaksid piisavalt treenida ja maadlusmatil pingutada, on vaja häid treenereid ja nüüdisaegseid spordibaase. Neid Eesti maadlejatel õnneks jagub. Kirjutame ajakirjas kogenud treenerite õpetustest ning tutvustame olemasolevaid ja uusi spordibaase, kus saab maagilise spordialaga tegeleda.

Head Maadluse lugemist ja atraktiivsete fotode nautimist, mida ajakiri ohtralt sisaldab. Öeldakse ju, et tihti kõneleb üks pilt rohkem kui tuhat sõna. Alustades kas või kaanefotost, mis Eesti aasta parimate pressifotode konkursil jõudis nominentide hulka.

Kohtumiseni pärast Tokyo olümpiamänge!

Donatas Narmont
Maadluse kirjastaja



Ajakiri Maadlus 1/2021

Esikaanel: Vabamaadluse Eesti meistrivõistluste finaalist, kus kuni 97-kiloste meeste kullaheitluses kohtusid Kuldkaru treener Timur Alikhanov ja maadlusklubi Leo esindaja Allan Devid Sevtsov.
Foto: Maria Kilk

Toimetus:

Jaanika Kaljola
Vello Leitham
Sandra Hints
Andrus Nilk
Donatas Narmont

Väljaandja: Eesti Maadlusliit

Kujundus: Illumeedium OÜ

Kirjastaja: Best Press OÜ

Trükk: Printall

Lisainfo ja tellimine:

jaanika.kaljola@maadlusliit.ee
514 9591

EPP MÄE VÕITIS KIIIEVI TURNIIRI



■ Tokyo olümpiamängudeks valmistuval Epp Mäel on hea hoog.

Tänavu on olnud vähe võistlusi, kus sportlased ennast proovile saavad panna. Seda enam tunneme rõõmu, et Epp Mäe võitis Kiievis toimunud maailma maadlusliidu heatasemelise turniiri. Mäe sai neli võitu ega loovutanud vastastele ainsatki punkti. Tubil töö, Epp!



SIMMO SÄÄRITS ASUS EESTI MAADLUSLIIDU KOMMUNIKATSIOONIJUHIKS

■ Sügisel korraldas Eesti Maadlusliit konkursi kommunikatsioonijuhi leidmiseks, kelleks sai Simmo Säärits.

„Olen alati tundnud suurt huvi maadluse kui spordi vastu. Kui meie koondised võistlevad välismaal, siis jälgin maadlejate tulemusi turniiri algusest lõpuni. Peale Eesti koondislaste on mul lemmikuid ka tippmaadlejate seas, kellele kaasa elan. Olen põnevil uute väljakutsete osas, mida ees ootav amet endast ette kujutab,” kommenteeris kandideerimisotsust Säärits.

Simmo ei ole maadlusringkonnas võõras. Selle alaga on seotud enamik ta pereliikmeid. Simmo isa on aktiivne maadlustreener Aimur Säärits, kes muuhulgas varustab maadlusvõistlusi auhindade ja meenetega. Õde Kätri-Avelin on olnud korduvalt Eesti meister naistemaadluses ning omandas hiljuti viienda kategooria maadlustreeneri kutse. Vend Mattias tegeleb samuti aktiivselt maadlusega ja saavutas 2020. aastal Eesti meistri tiitli juunioride vanuseklassis.



Simmo on lõpetanud Eesti Maaülikooli maamajandusliku ettevõtluse ja finantsjuhtimise eriala. „Simmo taust ja kogemus maadluses otsustas valiku konkursil tema kasuks,” kommenteeris Eesti Maadlusliidu asepresident Tanel Samuel. Simmo uus ametinimetus on sotsiaalmeedia spetsialist.

HARRI KOIDUSTE NIMETATI MÄRJAMAA VALLA AUKODANIKUKS

■ Märjamaa volikogu otsustas anda kõrgeima tunnustuse ehk Märjamaa valla aukodaniku nimetuse koos Maarjaristi I klassi kuldristi ja 1000-eurose preemiaga Harri Koidustele.

Koiduste on maadlusklubi Juhan rajaja ning pikaegne treener. Tema tuntum õpilane on Valeri Nikitin, kes on osalenud kolm korda olümpiamängudel. 2000. aasta Sydney olümpial teenis ta neljanda koha.



KULTUURKAPITALI AASTAPREEMIA PÄLVIS ILMAR TALUSTE

■ Jaanuari alguses toimunud galaõhtul „Eesti sporditähed” pälvis kultuurkapitali aastapreemia Ilmar Taluste, keda võib pidada üheks Ida-Virumaa spordielu silmapaistvamaks eestvedajaks.

Taluste on tegelenud Ida-Virumaal spordielu korraldamisega rohkem kui pool sajandit. Tegutsedes Kohtla-Järvel nii maadlustreeneri kui ka spordikooli direktorina on Taluste korraldanud 40 aastat Kohtla-Järvel Avo Talpase mälestusvõistlusi kreeka-romaa maadluses. Ta on tegelenud aktiivselt ka Ida-Virumaa spordiajaloo kogumisega. Sportlasena võitis ta kuuel korral Eesti meistri tiitli vabamaadluses.



MAADLUSE FOTO VALITI PRESSI-FOTO KONKURSIL NOMINENDIKS

■ Hiljuti kuulutati välja 2020. aasta parimate pressifotode nominendid.

Eesti pressifotograafide liidu (EPFL) ja Eesti meediaettevõtete liidu (EML) žürii valis koostöös Canoni ja Overall Pro Shop'iga välja 539 konkursile esitatud foto hulgast parimad. Ajakirjast Maadlus pääses nominantide sekka Maria Kilgi foto vabamaadluse Eesti meistrivõistluste finaalist, kus kuni 97-kiloste meeste kullaheidluses kohtusid Kuldkaru treener Timur Alikhanov (esi-kaanel punases trikoos) ja maadlusklubi Leo esindaja Allan Devid Sevtsov.



Tarvi Thomberg: tahaksin maadlusele midagi tagasi anda

Eesti Maadlusliidu juhatusse valitud Tarvi Thomberg loodab, et saab oma uues rollis koos teiste maadlusliidu juhatuse liikmete ja tegevjuhtkonnaga aidata noortel maadlejatel enne tavaellu naasmist endast maksimum välja võtta.

TEKST: DONATAS NARMONT FOTO: MARIA KILK



< Olümpiamaadleja Tarvi Thomberg tahab verivärske Eesti Maadlusliidu juhatuse liikmena anda panuse lemmikspordiala arengusse.

Kui meenutan oma maadluse algusaastaid eelmise sajandi üheksakümnendatel ja tolleaegseid olusid, siis paljudes kohtades oleks olnud praegune olukord meie jaoks unistus. Tolle aja võimalustest lähtudes praegu eesmärgi muidugi seada ei saa, pigem on see lohutus nendele, kellel on kehvimad olud.

On korralike treeningbaase üle Eesti, noori eestvedajaid ja liidreid, kelle üle tunne suurt heameelt. Võrreldes kümne ja enama aasta taguse ajaga, kui mina aktiivselt maadlesin, on tasapisi toimunud põlvkondade vahetus, uued tegijad loovad maadluse suurema perspektiivi. Olen inimeste usku ehk oluline on hoida ja kaasata liidreid maadluse juurde, üheskoos tegutsedes saame ka muud tingimused paremaks.

Mis momente oma sportlaskarjäärist eredamalt esile tooksid?

Arvan, et kõige eredamad momendid jätsin konkurentidele, enne suurte tiitlivõistluste medalite võitmist tõmbusin tippspordist tagasi. Ühte ajaperioodi sattus mitu asja – õlavigastus, ülikooli lõpetamise järel uued võimalused, vähene finantstugi. Eelnevad mõjutegurid kokku viisid mind tippspordist kõrvale ning 25-aastasena otsustasin, et maadlus pole enam minu esmaeelistus. Kindlasti

tekib sarnaseid mõtteid noortel ka praegu, küsitakse endalt, kuidas karjääri planeerida. Loodan, et saan oma uues rollis koos teiste maadlusliidu juhatuse liikmete ja tegevjuhtkonnaga aidata noortel maadlejatel enne tavaellu naasmist endast maksimum välja võtta.

Minu rööm oli osaleda 2004. aasta Ateena olümpiamängudel, saavutada täiskasvanute maailmameistrivõistlustel 10. koht ja Euroopa meistri-võistlustel seitsmes koht. Võitsin Põhjamaade juunioride meistrivõistlused, samuti mitmeid turniire nagu Kristjan Palusalu ja Herman Kare mälestusvõistlused.

Enamikel tippspordlastest jääb ühel või teisel põhjusel oma võimete lagi saavutamata. Mida sa oleksid võinud teha teistmoodi?

Tagantjärele tarkust on kindlasti palju. Oleks võinud rohkem röömu tunda maadleja karjäärist ja tippspordilase elustiilist. Muretsesin liiga palju tuleviku ehk elu pärast maadluse järel, oleks võinud rohkem hetkes elada ja tegevusi nautida. Tugeva distsipliini abil võib inimene igas vanuses uusi asju ette võtta ja jõuda vähemalt Eestis tipptasemele. On öeldud, et kui inimene keskendub ühe oskuse ja selleks vajaliku teadmistepagasi arendamisele 10 000 tundi, siis ta saavutab eksperdi taseme. Seega pole põhjust kiirustada sportlaskarjääri lõpetamisega enne, kui tunned, et lagi on tõesti saavutatud.

Paljudel endistel tippspordlastel on olnud tavaellu naasmine keeruline. Kuidas sinul on see õnnestunud? Millega praegu tegeled?

Minul tavaellu naasmine läks märkamatuks. Tippspordi kõrvalt õppisin

Milline võiks olla ideaalse maadleja kuvand? Enesekindel, jõuline, intelligentne, mitmekülgne, tulemuslik.

TalTechi energeetikateaduskonnas, pärast 2004. aasta Ateena olümpiat läksin Elektrilevisse praktikale.

Seejärel töötasin seal kolm aastat poole koormusega ja samal ajal tegin tippporti. Pärast tippspordist loobumist keskendusin karjäärile Elektrilevis. Panin oma teadmiste ja juhtimisoskuste arendamisele palju energiat ja aega, mis aitas mul kiiresti ametiredelil tõusta, seitsme aastaga jõudsin praktikandist juhatuse liikmeks.

Praegu juhin Eesti Energia arendusteenistuses välisprojektide ja Enefiti tehnoloogia üksust ning tütarettevõtet Enefit Outotec Technology, mis vastutab õlitootmise tehnoloogia arendamise ja müügi eest.

Maadlus on andnud mulle kindlasti palju sihikindlust, kannatlikkust ja töökust, millest on olnud palju kasu ka ärikeskkonnas.

Väga tähtis on tuua ala juurde suuri eesmärgi seadvaid noori tegijaid. Mis võiks maadluses noori motiveerida?

Arvan, et Maslow püramiidi teooria toimib ka maadlejate puhul ehk kõigepealt tuleb saada hügieenitegurid rahuldatud, söök lauale ja katus pea kohale. Kui see kindlus on olemas, siis edaspidi motiveerivad juba kuuluvustunne,

tunnustus ja eneseteostus. Paraku ei ole üht retsepti, mis kõigi puhul töötab. Mõnel juhul on toetamiseks vaja tegeleda hügieenitegurite lahendamisega, teisel juhul aga eneseteostuse võimaluse loomisega või visiooni kirjeldamise ja sinna raja leidmisega.

Maadluse positiivne kuvand Eestis on paljus ka ala kuulsusrikka ajaloo teene. Kuidas oleks võimalik seda kuvandit kõige paremini üle kanda tänasesse päeva?

Eesti maadluse kuvandit kannab ja kujundab iga Eesti maadleja. See, kuidas iga päev käitume ja oleme ning ennast välja laseme paista.

Arvan, et kuulsusrikast ajalugu ei peagi tingimata meie aega üle kandma, atraktiivsed kuvandi tunnused, mis töötasid sada aastat tagasi, ei tarvitse töötada praegu.

Milline võiks olla ideaalse maadleja kuvand? Enesekindel, jõuline, intelligentne, mitmekülgne, tulemuslik. Võime unistada ja teoks teha.

Millised kolm kõige tähtsamat ülesannet tuleks Eesti Maadlusliidul lähiaastatel lahendada?

Suures pildis konkureerib maadlus kõikide teiste spordialadega. Peame enda jaoks defineerima, mis on maadluse peamised eelised, mida noored ootavad ning suutma seda neile pakkuda. Minu hinnangul võiks maadlust eesoodata orgaaniline süsteemne areng, radikaalsete muudatuste vajadust ei ole ette näha.

Eesti maadluse pikaajalise arengukava koostamine on üks käesoleva aasta eesmärgi, see võiks anda Eesti maadlusele selgema suuna ja liikumise tempo. ■

Tarvi, oled Eesti Maadlusliidu uus juhatuse liige. Mis oli peamine ajend, et juhatusega liituda ja millised on sinu peamised ülesanded Eesti maadluse arendamisel?

Maadlus on minule palju andnud ning tundsin, et tahaks maadlusele midagi tagasi anda. Ma arvan, et ilma maadluseta oleksin nii füüsiliselt kui ka vaimselt nii-öelda pehme poiss, kellel oleks probleeme nii enda seisukohtade eest seismisel kui ka diivanist istesse tõusmisel. Viimastel aastatel olen

toetanud nõu ja jõuga koduklubi, maadlusklubi Juhan. Maadlusliidu juhatusega ühinemine oli selle jätk. Üks suuremaid „süüdlasi” on ilmselt Tanel Samuel, kes kutsus mind juhatuse liikmena Eesti maadluse arengusse panustama.

Kuidas Eesti maadluse hetke-seisu iseloomustad? Tiptase, noored, treenerid, baasid, treeninguolud?

Arvan, et olukord on üsna hea, aga kindlasti on ruumi paremaks saada. Hinnangu andmine oleneb võrdlusalusest.



Aeg	Nimi	Alaliik	Asukoht
JAANUAR			
9.	Põlva SK lahtised mv,täiskasvanud	vabamaadlus	Põlva
9.	Herman Kare turniir	kreeka-rooma maadlus	Soome, Kouvola
16.	41. Avo Talpase MV	kreeka-rooma maadlus	Kohtla-Järve
		vaba- ja naistemaadlus	Kohtla-Järve
23.	EMV täiskasvanutele	kr-rooma, vaba - ja naistemaadlus	Märjamaa
30.-31.	XI Maalehe ja Maaspordikeskuse turniir	vaba- ja naistemaadlus, kehalised katsed	Türi
30.	Valga lahtised MV, noored	kr-rooma maadlus	Valga
VEEBRUAR			
6.	Martna XVI lahtised MV	kr-rooma ja naistemaadlus	Martna
7.	Laste karikavõistlus I etapp	kr-rooma ja naistemaadlus	
13.	Eesti MV juunioridele	kr-rooma, vaba - ja naistemaadlus	Lihula
19.-21.	Klippan Lady Open 2021	naistemaadlus	Rootsi, Klippan
20.	Kuldkaru Open 2021	vabamaadlus	Kohtla-Järve, Ahtme
20	Nublust Nabiks I etapp	vaba- ja naistemaadlus	Kohtla-Järve
27.	EMV kadettidele	kr-rooma, vaba - ja naistemaadlus	Orissaare
MÄRTS			
4.-7.	Matteo Pellicone 2021 - Ranking series I võistlus	kr-rooma, vaba - ja naistemaadlus	Itaalia, Rooma
6.	33.Kristjan Palusalu mälestusvõistlused, noored	kr-rooma maadlus	Tallinn, TTÜ SH
13.	EMV U15	kr-rooma, vaba - ja naistemaadlus	Põltsamaa
14.	Laste Karikavõistlus I etapp	vaba- ja naistemaadlus	Põltsamaa
18. - 21.	OM Euroopa kvalifikatsioon	kr-rooma, vaba - ja naistemaadlus	Ungari, Budapest
20.	43. Jaan Jaago MV, noortele	kreeka-rooma maadlus	Luunja
25.-28.	Tallinn Open 2021 - Kristjan Palusalu MV noortele	kr-rooma, vaba - ja naistemaadlus	Tallinn, Saku Suurhall
APRILL			
03.	Kristjan Palusalu memoriaal 2021	kr-rooma ja vabamaadlus	Tallinn, Kalevi Spordihall
10.	55.Vändra lahtine matt, õpilased-täisk.	kreeka-rooma maadlus	Vändra
10.	Laste karikavõistlus II etapp	kr-rooma ja naistemaadlus	Vändra
17.	Nublust Nabiks II etapp	vaba- ja naistemaadlus	Rakke
19.-25.	Euroopa meistrivõistlused, täiskasvanud	kr-rooma, vaba - ja naistemaadlus	Poola, Katowice
24.	Alutaguse Mõmmi 2021	vabamaadlus	Kohtla-Järve, Ahtme
MAI			
6.-9.	OM maailma kvalifikatsioon	kr-rooma, vaba - ja naistemaadlus	Bulgaaria, Sofia
8.	22. Küllo Kõiv MV/ Viljandi lahtise MV noortele	vabamaadlus	Viljandi
15.	Kehtna Liud	kreeka-rooma maadlus	Valtu
15.	Aeg Olla Tugev	vabamaadlus	Kohtla-Järve
22.	Põlva lahtised meistrivõistlused	vabamaadlus	Põlva
22.	27. Maiturniir kreeka-rooma maadluses	kreeka-rooma maadlus	Koosa
17.-23.	Euroopa meistrivõistlused, U23	kr-rooma, vaba - ja naistemaadlus	Põhja-Makedoonia, Skopje
27. - 30.	Euroopa meistrivõistlused, U15	kr-rooma, vaba - ja naistemaadlus	Bulgaaria, Burgas
JUUNI			
5.	51. Georg Hackenschmidt mälestusvõistlused	kreeka-rooma ja naistemaadlus	Tartu
8.-13.	Poland Open 2021 - Ranking series II võistlus	kr-rooma, vaba - ja naistemaadlus	Poola, Varssavi
12.	Rannamaadluse EMV 2021	Rannamaadlus	Valga

Aeg	Nimi	Alaliik	Asukoht
JUUNI			
12.	Laste karikavõistlus III etapp	Rannamaadlus	Valga
14.-20.	Euroopa meistrivõistlused, kadetid	kr-rooma, vaba - ja naistemaadlus	Bulgaaria,Samakov
28.06-04.07	Euroopa meistrivõistlused, juuniorid	kr-rooma, vaba - ja naistemaadlus	Saksamaa, Dortmund
JUULI			
19. - 25.	Maailmameistrivõistlused, kadetid	kr-rooma, vaba - ja naistemaadlus	Ungari, Budapest
24.	Laste karikavõistlus IV etapp	Rannamaadlus	Võru
AUGUST			
7	Valga lahtised MV, noored	kr-rooma maadlus	Valga
01.- 07.	Olümpiamängud	kr-rooma, vaba - ja naistemaadlus	Jaapan, Tokyo
16.-22.	Maailmameistrivõistlused, juuniorid	kr-rooma, vaba - ja naistemaadlus	Venemaa, Ufa
SEPTEMBER			
18.	Nublust Nabiks III etapp	vaba- ja naistemaadlus	Viljandi
18.	45. Eduard Pütsepa mälestusvõistlused, kadetid	kr-rooma ja naistemaadlus	Võru
25.	20. Leo Kreinini mälestusvõistlused	kr-rooma ja naistemaadlus	Paikuse
OKTOOBER			
2.	11. Gustav Vahari mälestusvõistlused	kreeka-rooma ja naistemaadlus	Lihula
02.-10.	Maailmameistrivõistlused, täiskasvanud	kr-rooma, vaba - ja naistemaadlus	Norra, Oslo
9.	Tapa maadluspäev	kr-rooma ja naistemaadlus	Tapa
10.	Laste karikavõistlus V etapp	kr-rooma ja naistemaadlus	Tapa
16.	27. Vigala lahtine matt	kreeka-rooma maadlus	Vana-Vigala
19. - 24.	Maailmameistrivõistlused, veteranid	kr-rooma ja vabamaadlus	Loutraki, Kreeka
23.	Nublust Nabiks IV etapp	vaba- ja naistemaadlus	Cesis, Läti
30.	Nublust Nabiks V etapp	vaba- ja naistemaadlus	Põltsamaa
NOVEMBER			
6.	50. Aleksander Abergi mälestusvõistlused	kreeka-rooma maadlus	Kallavere
01.-07.	Maailmameistrivõistlused, U23	kr-rooma, vaba - ja naistemaadlus	Serbia, Belgrade
7.	Eesti üliõpilaste MV 2021	kr-rooma ja naistemaadlus	Tartu
13.	Baltikarikavõistlus täiskasvanute/ Viljandi noorteturniir	vabamaadlus	Viljandi
20.	42. Vooremaa maadlusvõistlused	kr-rooma ja naiste maadlus	Jõgeva
26.-28.	Kolbotn Cup 2021, noored, kadetid, juuniorid, täiskasvanud	kr-rooma, vaba- ja naistemaadlus	Sofiemyr, Norra
20	Helsinki Open 2021	vaba - ja naistemaadlus	Soome, Helsinki
27.	Pärnumaa ja Läänemaa lahtised MV	kr-rooma, vaba - ja naistemaadlus	
27.	Haparanda Cup, täiskasvanud	kreeka-rooma maadlus	Rootsi, Haparanda
DETSEMBER			
4.	Laste karikavõistlus VI etapp	vaba- ja naistemaadlus	Koigi
4.	Arvo Haavisto turniir	kreeka-rooma maadlus	Soome, Ilmajoki
11.	59. Martin Kleini mälestusvõistlused	vabamaadlus	Viljandi
11.	61. Märjamaa Kapp	kreeka-rooma maadlus	Märjamaa
18.	Vahuri jõuluturniir Lähtel	kr-rooma ja naistemaadlus	Lähte
28.	Elu Parimad Aastad	kr-rooma ja naistemaadlus	Tartu

* Kalenderplaan 24.03.2021 seisuga. Seoses viiruse levikuga Eestis võivad mõned võistlused ära jääda või edasi lükkuda.

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 Freestyle wrestling day
- Registration closes at 2700 wrestlers
- 14 wrestling mats
- Nordic A/B Pool system guarantees two-match minimum
- 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/

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	
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
Time	+5+	66	73	76	+50		85	110	130	125
	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	Medical Control & Weigh-In of GR and WW wrestlers	Saku Suurhall - TALLINN
	16:00 - 20:00		
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

ESTONIAN
WREST
FEST



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



TALLINK



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)

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

SEE YOU IN TALLINN

Täiskasvanud konkureerisid Eesti meistritiitli pärast Jõgeval

Kevadise eriolukorra tõttu edasi lükkunud 2020. aasta Eesti täiskasvanute meistrivõistlused toimusid sügisel.

TEKST: **EESTI MAADLUSLIIT** FOTOD: **MARIA KILK**

Koostöös raskejõustikuklubiga Ramm korraldati Jõgeval pealtvaatajatele elamusi pakkunud mõõduvõtmine, kus selgusid parimad kreeka-roma maadlejad, vabamaadlejad ja naismaadlejad. Osalesid kõik oma ala tipud ja keerulise aja märgina pidi saalis istunud publik kohustuslikus korras kandma maski.

EESTI MEISTRID

Kreeka-roma maadlus

- 60 kg Helary Mägisalu, Vändra SKP
- 67 kg Denis Bolunov, Korrus3
- 72 kg Randel Uiibo, MK Leo
- 77 kg Hans Uku Leitham, Tallinn Wrestling Academy
- 82 kg Ranet Kaljola, MK Nelson
- 87 kg Erik Int, Korrus3
- 97 kg Richard Karelson, MK Nelson
- 130 kg Heiki Nabi, MK Juhan

Vabamaadlus

- 61 kg Sten Orav, MK Tulevik
- 65 kg Jaanek Lips, MK Tulevik
- 70 kg Vladyslav Khorolskyi, SK Kontakt
- 74 kg Aimar Andruse, SK Nipi
- 79 kg Erik Reinbok, SK Kuldkaru
- 86 kg Nikita Tšehhonin, SK Kuldkaru
- 97 kg Timur Alikhanov, SK Kuldkaru
- 125 kg Mihkel Allikmäe, SK Tapa

Klubide arvestuses võitis MK Juhan

Naistemaadlus

- 50 kg Kathy Carmela Klassen, EMÜ SK
- 53 kg Anita Maškina, SK Kuldkaru
- 57 kg Olga Narepekha, SK Kontakt
- 62 kg Tiia-Triin Tomson, MK Leo
- 68 kg Viktoria Vesso, SK EstWrest
- 76 kg Epp Mäe, SK Wesenberg Wrestling

Klubide arvestuses võitis MK Juhan



Kreeka-roma maadlus



-60 kg Helary Mägisalu, Vändra SKP



-97 kg Richard Karelson, MK Nelson



-77 kg Hans Uku Leitham, Tallinn Wrestling Academy



-82 kg Ranet Kaljola, MK Nelson



-72 kg Randel Uiibo, MK Leo



-87 kg Erik Int, Korrus3



-67 kg Denis Bolunov, Korrus3



-130 kg Heiki Nabi, MK Juhan

Vabamaadlus



-61 kg Sten Orav, MK Tulevik



-70 kg Vladyslav Khorolskyi, SK Kontakt



-79 kg Erik Reinbok, SK Kuldkaru



-65 kg Jaanek Lips, MK Tulevik



-74 kg Aimar Andruse, SK Nipi



-86 kg Nikita Tšehhonin, SK Kuldkaru



-125 kg Mihkel Allikmäe, SK Tapa



-97 kg Timur Alikhanov, SK Kuldkaru

Naistemaadlus



50 kg Kathy Carmela Klassen, EMÜ SK



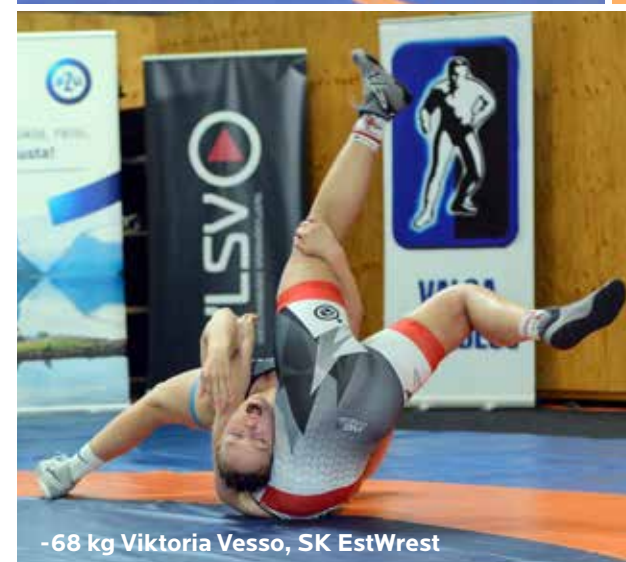
-53 kg Anita Maškina, SK Kuldkaru



-57 kg Olga Narepekha, SK Kontakt



-62 kg Tiia-Triin Tomson, MK Leo



-68 kg Viktoria Vesso, SK EstWrest



-76 kg Epp Mäe, SK Wesenberg Wrestling

Kadettide Eesti meistrid selgusid Põlvas

TEKST: **EESTI MAADLUSLIIT** FOTOD: **MARIA KILK**

Mõistevatel põhjustel korraldati 2020. aastal vähe võistlusi. Üle pika aja kohtusid maadlejad maadlusmatil suve lõpus Põlvas Mesikäpa hallis, kus selgitati Eesti meistrid kadettide vanuseklassis kreeka-rooma, vaba- ja naistemaadluses.

Võistlused viis läbi Eesti Maadlusliit koostöös kohaliku maadlusklubiga Põlva Lapiti. Mitmel võistlejal õnnestus saavutada pjedestaalikoht nii kreeka-rooma kui ka vabamaadluses.

Naistemaadlus >

EESTI MEISTRID

Naistemaadlus

- 43 kg Liisbet Milvaste, Caaro SK
- 49 kg Kathy Carmela Klassen, EMÜ SK
- 57 kg Jonete Visnapuu, Väike-Maarja RJK
- 65 kg Abigail Tikerpalu, SK EstWrest
- 73 kg Mirjam Kask, MK Juhan

Klubide arvestuses võitis MK Juhan

Vabamaadlus

- 45 kg Oliver Grauen, MK Nelson
- 48 kg Tristan Aleksandrov, MK Tulevik
- 51 kg Janar Lips, MK Tulevik
- 55 kg Max Hristjuk, Tartu Kalev Englas
- 60 kg Nikolai Tarassov, SK Kuldkaru
- 65 kg Artur Jeremejev, Tartu Kalev Englas
- 71 kg Hanno Käärik, MK Lapiti
- 80 kg Aleksei Saulits, SK Kuldkaru
- 92 kg Robin Krivmen, Tartu Kalev Englas
- 110 kg Kaarel Kants, MK Martna

Klubide arvestuses võitis MK Tulevik

Kreeka-rooma maadlus

- 45 kg Al-Bara Chopolaev, MK Nelson
- 48 kg Oliver Grauen, MK Nelson
- 51 kg Janar Lips, MK Tulevik
- 55 kg Max Hristjuk, Tartu Kalev Englas
- 60 kg Georg Lumila, MK Aberg
- 65 kg Kristo Merilain, MK Nelson
- 71 kg Raimond Uiho, MK Leo
- 80 kg Robin Uspenski, MK Dünamo
- 92 kg Rasmus Liisma, MK Aberg
- 110 kg Eerik Pank, RJK Leola

Klubide arvestuses võitis MK Nelson



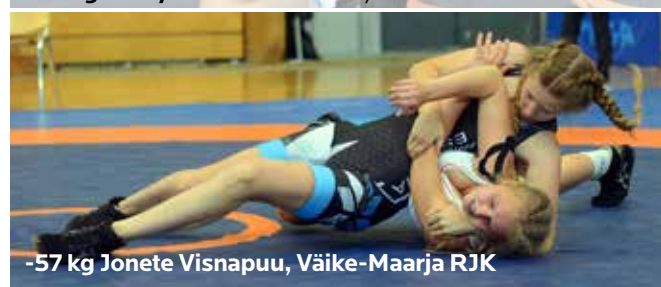
-73 kg Mirjam Kask, MK Juhan



-65 kg Abigail Tikerpalu, SK EstWrest



-49 kg Kathy Carmela Klassen, EMÜ SK



-57 kg Jonete Visnapuu, Väike-Maarja RJK

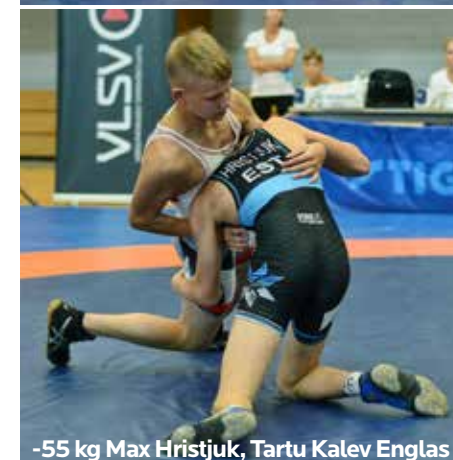
Vabamaadlus



-60 kg Nikolai Tarassov, SK Kuldkaru



-51 kg Janar Lips, MK Tulevik



-55 kg Max Hristjuk, Tartu Kalev Englas



-110 kg Kaarel Kants, MK Martna



-71 kg Hanno Käärik, MK Lapiti



-65 kg Artur Jeremejev, Tartu Kalev Englas

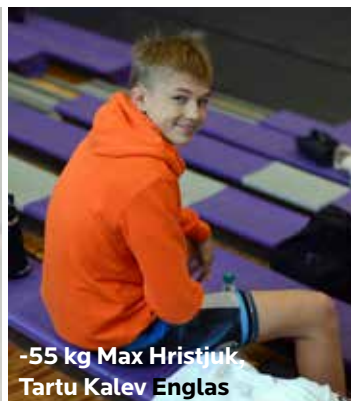


-80 kg Aleksei Saulits, SK Kuldkaru

Kreeka-rooma maadlus



-45 kg Al-Bara Chopolaev, MK Nelson



-55 kg Max Hristiuk
Tartu Kalev Englas



-65 kg Kristo Merilain, MK Nelson



-48 kg Oliver Grauen, MK Nelson



-92 kg Rasmus Liisma, MK Aberg



-110 kg Eerik Pank, RJK Leola



-60 kg Georg Lumila,
MK Aberg



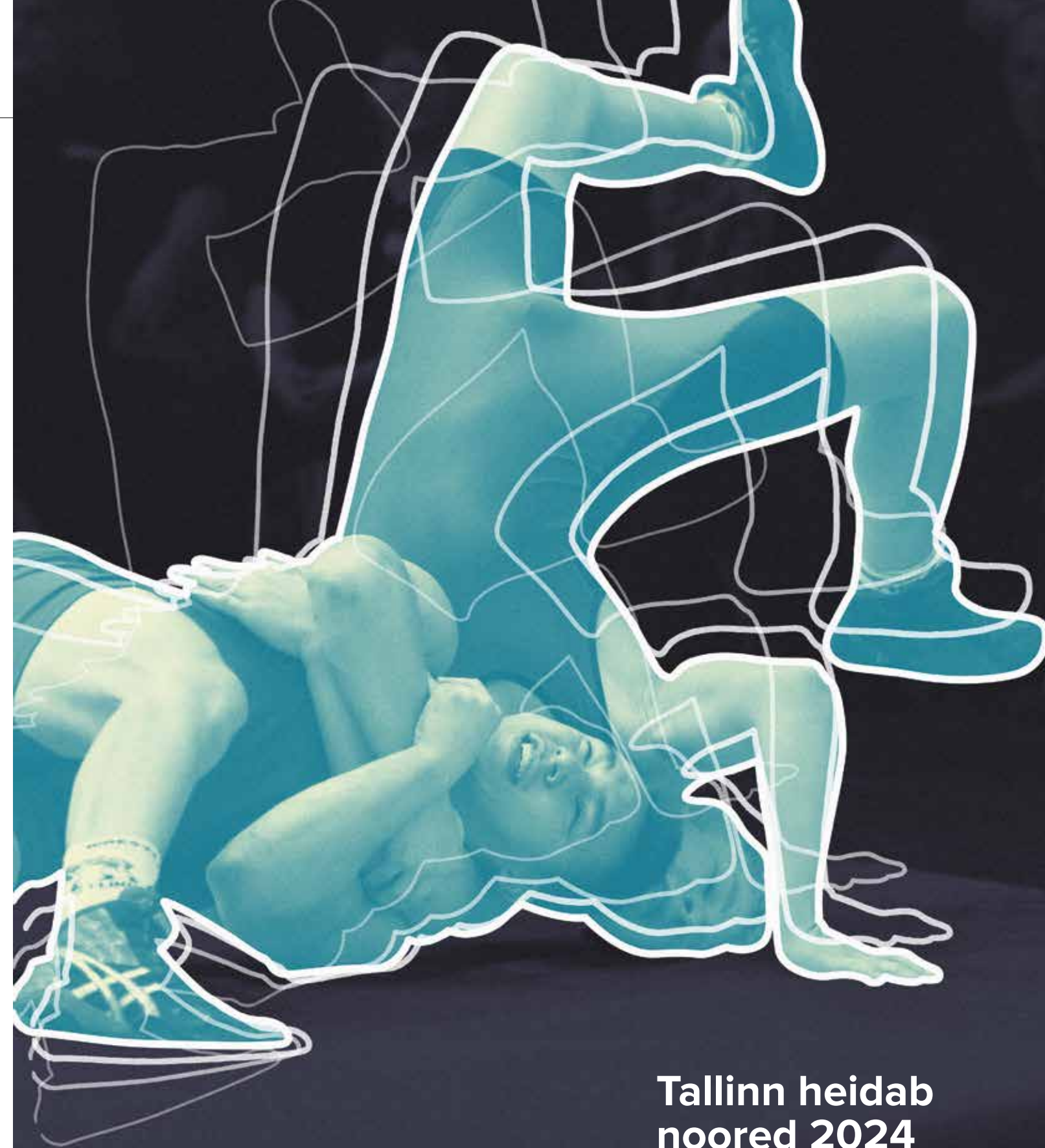
-71 kg Raimond Uibo, MK Leo



-51 kg Janar Lips,
MK Tulevik



-80 kg Robin Uspenski,
MK Dünamo



Tallinn heidab
noored 2024
olümpiale!



Tallinna
Kultuuri- ja Spordiamet

www.tallinn.ee/spordikool

Rannamaadluse Eesti meistrivõistlused

TEKST: **EESTI MAADLUSLIIT** FOTOD: **MARIA KILK**

2020. aasta rannamaadluse Eesti meistrivõistlused toimusid Pärnu rannas. Meistrid selgusid kadettide, meeste ja naiste arvestuses.

Võistluse korraldanud maadlusklubi Leo presidendile Raiko Hiiele tuli võistlust avades

üllatuseks, et kohale oli tulnud nii suur hulk maadlejaid. 78 osavõtjaga püstitati rannamaadluse meistrivõistluste osavõtjate rekord.

Raiko Hiie >



Kadetid

EESTI MEISTRID

Kadetid

-55 kg Janar Lips, MK Tulevik
-60 kg Rainer Plaser, Korrus3
-70 kg Raimond Uiibo, MK Leo
-80 kg Kalle Laisarv, Tapa VSK
+80 kg Romel Seeman, Tapa VSK

Naised

-55 kg Olga Narepekha, SK Kontakt
-65 kg Tiia-Triin Tomson, MK Leo
+65 kg Liis Järvamägi, TÜ ASK

Mehed

-60 kg Mario Mägisalu, Vändra SKP
-70 kg Jaan Grosberg, TÜ ASK
-80 kg Aimar Andruse, SK Nipi
-90 kg Erkki Alak, Caaro SK
+90 kg Mihkel Allikmäe, Tapa SK



55 kg Janar Lips, MK Tulevik



-60 kg Rainer Plaser, Korrus3



-80 kg Kalle Laisarv, Tapa VSK



+80 kg Romel Seeman, Tapa VSK



-70 kg Raimond Uiibo, MK Leo

Naised



-55 kg Olga Narepekha, SK Kontakt



-65 kg Tiia-Triin Tomson, MK Leo



+65 kg Liis Järvamägi, TÜ ASK

Mehed



-70 kg Jaan Grosberg, TÜ ASK



-90 kg Erkki Alak, Caaro SK



-60 kg Mario Mägisalu, Vändra SKP



-80 kg Aimar Andruse, SK Nipi



+90 kg Mihkel Allikmäe, Tapa SK

SAUNUM

Saunumi esindaja Valdo Vimmsaare rääkis, missuguseid uuenduslikke lahendusi pakuvad Saunumi kerised ja sisekliimaseadmed.

TEKST JA FOTOD: AJAKIRI MAADLUS

Leilisauna peamised probleemid saavad alguse väikese kivimahuga keristest, mis jätavad keriste tulikuuma metallosad või kütteelemendid paljaks ja nad puutuvad leiliruumi õhuga otse kokku, kõrvetades õhu ning rikkudes leiliruumi kliima.

Tavalise saunaga kaasneb ka tugev õhutemperatuuride kihistumine leiliruumis, nii on 20–30 kraadi põrandal ja 90–150 kraadi lae all, sõltuvalt kerise võimsusest, tüübist ja kütmise viisist. Õhutemperatuuride erinevus pole meeldiv ega kasulik vereringele ja liigestele, tekitades kehas stressi. Samuti on selliselt keriselt tulvav leil tulikuumalt kõrvetav ja lühiajaline ning tekitab hapnikupuudust, sest lakke kogunev leiliaur sisaldab vähe hapnikku.

Tavalises saunas on CO₂ tase soovitatust palju suurem. Sellises keskkonnas tekib tavaliselt kehas stressitunne, sest süda peab tegema palju tööd vere ringi pumpamiseks, et jahutada aju inimese elushoidmiseks ning ühtlustada keha temperatuuri. Enamasti tõuseb sellises saunas kiiresti pulsisagedus ja tihti esineb südameklõppimist. See võib tekitada ka peavalu ja tavalisena tunduvat saunajärgset väsimust.

Saunumi kerised ja sauna sisekliimaseadmed tagavad tänu suuremale kivimahule kauem kestva ja mõnusama leili, aga ka eelkirjeldatud probleemile lahenduse, segades leiliauru ja põranda lähedalt tuleva jahedama õhu. Selle tulemusel on pärast leili viskamist ruumis ühtlasem temperatuur ja hingamiseks rohkem hapnikku. Tänu ühtlasemale ja niiskele temperatuurile ning õhu liikumisel tekkivale paremale soojusvahetusele naha ja õhu vahel hakkab keha saunalaval oluliselt kiiremini higistama. Kiire õhu segunemisega ei teki leili viskamise järel tulikuuma kõrvetust keha ülaosas, leil jaotub ühtlaselt üle keha. Ei kaasne ka hilisemat saunajärgset rammestust, mille põhjustab vahene hapniku hulk leiliaurus.

Peale ühtlasema temperatuuri tagamise rikastab Saunumi patenteeritud tehnoloogia leiliruumi õhku Himaalaja soolaioonidega, mis puhastavad õhku, vähendavad kehalisi vaevusi, mõjuvad tervendavalt hingamisteedele ja nahale ning parandavad und.

Saunumi seadmed töötavad vaikselt, jaotades auru ning temperatuuri terves leiliruumis ühtlaselt ning tagades aktiivse ja tervisliku higistamise. Kõik Saunumi kerised võimaldavad Saunumi-funktsiooni ehk 5in1 põhimõtet.



SAUNUMI EELISED

Saunumi seadmetega saab luua järgmised funktsioonid, mida teised kerised ei võimalda:

- leilisaun – tavaline kerise funktsioon, ent Saunumi seadmega saab põrandast laeni ühetaolise temperatuuri ning hapnikurikkama õhu;
- sanaarium – tavaline funktsioon, mida kõik kerised suudavad teha, ent Saunumi seadmega saab põrandast laeni ühetaolise temperatuuri ning hapnikurikkama õhu;
- aurusaun – seadmega suudetakse suhteline õhuniiskus leiliruumis viia üle 60%;
- soolakamber – tänu Himaalaja soolale ja patenteeritud soolapihus-tamise meetodile;
- aroomisaun – uus lahendus, mida tutvustatakse aprillis.

Saunumi kerised ja sauna sisekliimaseadmed on väga hästi vastu võetud paljudes riikides üle maailma. Saunumi tehnoloogia on saanud kiidusõnu nii Soome sauna asjatundjatelt, sportlastelt kui ka inimestelt, kes varem ei soovinud saunas käia, kuid nüüd naudivad saunamõnu ja veedavad seal varasemast palju rohkem aega. Ka lapsed istuvad saunas hea meeleaga ega pea enam leili viskamise ajal alumistele astmetele ronima.

Saunumi tegevjuht Henri Lindal: „Meie kerised ja sisekliimaseadmed muudavad leiliruumi kliima ja kogu leilikogemuse mõnusamaks!”



Iga projekti algatamisel võib see kulgeda ootuspäraselt, alla ootusi või ootusi ületades. Kuidas ise-loomustaksid Saunumi senist arengukäiku sellest vaatenurgast lähtudes?

Saunumi areng pole olnud ei lihtne ega ootuspärane. 2001. aastal oli idee autoril, Andrus Varel, Saunumi lahendus kodusaunas olemas. 2014. aastal otsustas Andrus koos kahe sõbra, Lauri Paeveeri ja Lauri Meidlaga ettevõtte asutada ja 2015. aasta esimeses pooles esimesed seadmed turule tuua. Tegelikult kulus Saunumi turule toomiseks ligi 5 aastat. Tootearendus ehk töökindluse ja kasutajamugavuse loomine, tuleb välja, on väga keeruline ja vastutusrikas töö. Viie aasta jooksul tehti palju tööd, kogeti rohkelt pettumusi, vähemal määral õnnestumisi. 2019. aasta lõpus, 2020. aasta alguses oli Saunum siiski nii kaugel, et veendunult ja enesekindlalt oma revolutsioonilist patenteeritud lahendustega sisekliimaseadet ja keriseid klientidele pakkuda.

Minu jaoks isiklikult siis alles algas raske töö, sest inimeste veenmine sauna paremaks muutmise vajadusest kujunes oluliselt keerulisemaks kui me oleks arvata osanud. Samas, inimesed olid umbusklikud ka hobuselt auto kasutamisele üleminekul või nuppudega Nokia telefonilt touchscreen Iphone'ile üleminekul. Sellega tuleb leppida, et uus on hirmutav, aga kui on aru saadatud, et tegemist on tõepoolest hea tootega, siis kiidetakse taevani ja ollakse mõnisada eurot üle keskmise hinda ka maksma.

Milline oli murdepunkt, kus saite aru, et selline toode võib tõeliseks turuhitiks osutuda?

Sel hetkel kui 2020. aasta novembris tulime turule Saunum Primary kerisega oli selge, et Saunum läheb lendu. Mõõtmelt väiksem, suure kivimahu ja soodsama hinnaga keris on nii Eestis kui eksportturgudel väga hästi vastu võetud. Pealegi, tegemist on tõepoolest väga hea kerisega, mille leil on pikk, pehme ja niiske. Mina isiklikult pole elus kunagi paramat saunakliimat kogenud kui Saunum Primary'ga leiliruumis.

Õeldakse, et tihtipeale peitub edu väga lihtsates asjades. Mis on Saunumi puhul põhiline fenomen olnud?

Saunumi fenomen on tegelikult lihtne. Saunum päriselt toimib. Ta teeb täpselt seda, mida lubab. Saunumi kerise või sisekliimaga leiliruumis on lae alt põrandani ühetooline temperatuur (pea ei ole ülikuumas ega jalad külmas), leiliviskamisel selg ei kõrveda, õhk ei ole kuiv ja põlenud ning on hapnikku, mida hingata. Saunumi kerised suudavad

leilisauna kliima muuta nii heaks, nagu mitte ükski teine keris seda ei suuda.

Milline on olnud kõige tõsisem probleem, mida toote arendusel on tulnud jälgida ja ületada?

Kõige tõsisem on probleem, mille lahendamine võttis ligi kolm aastat aega, oli Saunumi seadmete ventilaatorimootori hääletuks arendamine.

Kuivõrd olete praegu saavutanud toote puhul täiuse ning kas ja kuidas on võimalik seda tulevikus edasi arendada?

Me oleme hetkel Saunumi seadmete funktsionaalusesega väga rahul. Meil on patenteeritud lahendus, mis võimaldab hapnikukvaliteeti parandada ehk CO₂ taseme tõusu korral vajadusel ka õuest õhku leiliruumi automaatselt peale võtta. See lahendus on kindlasti üks edasiarendusi, millega tegeleme. Samuti tegeleme hetkel oma automaatika arendamisega, mille lansseerimine toimub juba 2021. aasta teises pooles.

Kust tuli üldse idee börsile minna ja mis osas on sealne edukus mõjutanud ja muutnud teie tulevikuplaane?

Ühelt poolt oli tegemist vajadusega ettevõtte arendamiseks raha kaasata, teiselt poolt tundus Nasdaq First North platvorm meie ettevõttele kõige loogilisem variant. Saunumi jaoks oli tegemist suhteliselt soodsa rahakaasamise variandiga ning väga suure turundusprojektiga. Täna sel päeval on Saunumil ligi 1700 investorit ehk eelduslikult 1700 isikut, kes meie tegemistele kaasa elavad ja põialt hoiavad.

Avalikul platvormil kauplemine, suur investorite arv ja Nasdaq'i kaubamärk iseenesest lisavad ettevõttele ja tema tegemistele usaldusväärsust nii Eestis kui eksportturgudel. Tulevikuplaane First North otseselt muutnud ei ole. Plaan kasvada oli enne börsile minekut ning see pole muutunud.

Mida soovivad neile, kellel Saunumi kerist veel pole, aga tõsiselt kaaluvad selle soetamist?

Inimene elab vaid ühe korra, mistõttu soovitan ajakirja Maadlus lugejatel võimalusel tervislikult, mõnusalt ja mugavalt oma elu elada. Saunumi kerised ja sisekliimaseadmed muudavad leiliruumi kliima ja kogu leilikogemuse mõnusamaks ja tervislikumaks. Usun, et kõik meie kliendid soovivad meid ja kinnitavad, et eelistavad mitte käia saunas, kus puudub Saunumi keris või sisekliima seade. ■

Sa

Saunum Professional C Series

Saunum Professional C Series seadmed sobivad hästi suurematesse kodusaunadesse kui ka spaadesse. Sarja elektrikeris on koos sisekliimaseadmega.

Kuidas töötab?

Elektrikerise sisekliimaseade tõmbab endasse leiliruumi kuuma õhu ülemistest õhukihtidest ja jahedama õhu alumistest. Seadme sees õhukihid ja leiliaur segatakse ning seadmeist väljub jahutatud õhu-leiliauru segu, mis tagab ühtlasema temperatuuri pealaest jalatallani.

Võimsus	12-23 kW
Sauna mõõtmed	14 kuni 40 m ³
Kerisekivide maht	200-220 kg
Kivide mõõtmed	5 - 10 cm
Kõrgus	2150-2350 mm
Sügavus	813 mm
Laius	853 mm
Õhuringluse kiiruseid	3

Mis muutub?

- Leil on pikem, mahedam ja tervele kehale
- Keha higistab paremini
- Saunaseanss on pikem
- Peale leili ei tunne saunaväsimust ega peavalu

Seadmesse on lisatud Himaalaja soolapallid, mis mõjuvad hästi nahale ja hingamisteedele.

Nurga-elektrikeris sisekliimaseadmega



Tootja info:

SAUNUM SAUNAS OÜ

www.saunum.com
info@saunum.com

Tel +372 5197 5074
Järvevana tee 7b, 10138 Tallinn

KREEKA-ROOMA MAADLUS

Noormees püüdleb maadeldes paremaks inimeseks

16-aastasel Artur Jeremejevil on tänu maadlusele arenenud meeskonnatöö oskus, enesekindlus, kannatlikkus, eesmärkide seadmise võime, distsipliin ja kohusetundlikkus.

TEKST: TIIT EFERT FOTOD: MARIA KILK



< Artur kodus, koeraga.

medaleid teenis ka endast vanemate pois- tega konkureerides.

Treener Kristjan Pressi sõnul tege- les Artur esmalt judo ja kreeka-romaa maadlusega paralleelselt, aga peagi võis näha, et maadlus sobib poisile paremini. „Ta seadis eesmärgi ülerinnaheitel kii- resti selgeks õppida ja talle meeldis par- termaadlus,” sõnas juhendaja.

Arturi kõige silmapaistvam saavutus on viies koht 2019. aasta Euroopa meist- rivõistlustel kuni 15-aastaste seas. Mõõ- dunud aastal tuli ta kolmandale kohale täiskasvanute Eesti meistrivõistlustel kehakaalus kuni 65 kilo nii kreeka-romaa maadluses kui ka vabamaadluses.

Treeneri sõnul on hoolealune oma ea kohta uskumatult püüdlik: „Teeb kõik ära, mis vaja. Distsipliinist peab väga hästi kinni ja proovib tähelepanelikult kuulata. Julgeb ka riskida. Selles vanuses on tavaline, et kui mõni võte ebaõnnestub ja jäädakse vastasele alla, siis enam ei ta- heta proovida. Arturi puhul sellist küsi- must ei teki. Kui lasen poistel pingevabalt maadelda, siis proovib ka Artur tihti oma lahendusi ja variante. Pärast arutame, kuidas neid paremaks lihvida.” >>>

Juba viieaastasena spordi vastu huvi tundma hakanud Artur käis kõigepealt nii jalgpalli- kui ka judotreeningutel. Jalgpalliga tegeles ta kolm ja judoga üheksa aastat. Nii palju kui võimalik osales ta ka võist- lustel. Sõber, kes harrastas nii judot kui ka kreeka-romaa maadlust, kutsus ka teda maadlustreeningule.

„Olen sõbrale väga tänulik, tänu te- male avastasin sellise toreda spordiala nagu maadlus,” rääkis Artur, kes võist- leb spordiklubi Englas ja Tartu Kalevi värvides.

Maadlus hakkas poisile kohe meel- dima: „Avastasin enda jaoks väga palju uusi, huvitavaid ja võib ka öelda, et oma- päraseid liigutusi, mis hakkasid huvi pakkuma,” lausus ta.

Judos tuli Artur eakaaslastega maadeldes mitu korda Eesti meistriks,

„Arturil on väga hea närv, matši pingelised olukorrad keerab ta enda kasuks,” ütles treener Kristjan Press.

TARGAKS ! TERVEKS ! TUGEVAKS !

2021 **maadlus** 29



TELLI LÕUNA- VÕI ÕHTUSÖÖGID SAKU LÄTEST!



WWW.SAKULATE.EE/TOIT



TREENER: OLEME PIDEVALT AJAHÄDAS

Spordiklubi Englas treeneri Kristjan Pressi sõnul harjutab Artur Jeremejev pühendunult.

„Sügiseti järgmiseks hooajaks valmistudes on kavas pikemad rahuliku tempoga jooksud,” rääkis Press noormaadlejate ettevalmistusest. „Mida lähemale jõuame olulisematele võistlustele, seda kiiremaks läheb jooksutempo ja lisanduvad intervalljooksud. Ka maadeldes võib intervallmeetodit kasutada – tempo või ülesande raskust muutes, vastast vahetades. Kangiga ja pommiga treenimise kõrvale tuleb võistlushooaja lähenedes rohkem erialaseid jõuharjutusi, mida teeme ka koos paarilisega.”

Pressi sõnul kulub ligi kolmveerand ajast tehnikatreeningutele, samas on tarvis piisavalt tegeleda ka kehalise ettevalmistusega.

„Näiteks jõutreeningut kavandades võtan arvesse ka seda, kas poiss maadleb uues kehakaalus ja kui palju on tal vaja jõutreeningu jaoks aega, et oleks kriitiline kogus kehalist jõudu. Tegureid, mis ettevalmistust mõjutavad, on veel. Ajahädas oleme pidevalt,” lausub treener.

Järgmisel aastal võistleb Artur juunioride klassis, maadlusaeg pikeneb neljalt minutilt kuuele, mis eeldab treeneri sõnul ka ettevalmistuse muutusi.

„Vahel on ka uuest liigutusest või võttest tulevalt vaja mingit harjutust teha. Proovin sportlase keha eri treeningutega järjepidevalt ärritada, et tal ei tekiks väga suurt harjumist juba äraproovitud ülesandeid täites. Meil pole kaheksa aasta jooksul olnud ühtegi täiesti sama plaaniga treeningut, poisid on seda kinnitanud,” rääkis Press.



1 2019 valis Eesti Maadlusliit Arturi parimaks kreeka-roma maadlejaks õpilaste vanuseklassis.

Fotol koos treeneri Kristjan Pressi ja maadlusliidu presidendi Jaanus Paeväliga.

> 2020. aasta Eesti meistrivõistlustel kadettide vanuseklassis võistles Artur Jeremejev nii kreeka-roma, kui ka vabamaadluse arvestuses.

Tal oli ühe võistluse jooksul seitse kohtumist, millest kuus ta võitis ilma ühtegi punkti vastasele loovutamata. Ühe kaotusega kogu võistluse jooksul oli tulemuseks kuldmedal vabamaadluses ja pronksmedal kreeka-roma arvestuses.

△ Artur on Jeremejevite perekonna vanim poeg. Arturi selja taga tema nooremad vennad ja väike õde. Spordiklubis Englas treenivad ka Arturi kolm nooremat venda. Daniel on sündinud 2006., Artemi 2011. ja Damir 2014. aastal.



Toila noormees unistab olümpiavõidust

Ida-Virumaalt Toila vallast Järve külast pärit noor vabamaadleja Nikolai Tarassov on võtnud eesmärgi rühkida maailma tippu ning tema unistustes võiks karjäär päädida olümpiakullaga.

TEKST: TIIT EFERT FOTOD: MARIA KILK

Tegelikult on ju selge, miks noormehe huvi ja eesmärk on maadlus. Tal on suguvõsas mitmeid maadlejaid, nende hulka kuuluvad nii kaks onu kui ka isa, kes on praegu ka tema treener. „Olin viieaastane, kui isa viis mind maadlustrenni, mis huvitas mind väga, sellest ajast olengi maadlusega tegele- nud,” lausub Nikolai.

Neljakordne Eesti noortemeister

Tarassov on tulnud neli korda Eesti noortemeistriks, kolm korda U15 ja üks kord U17 vanuseklassis.

„Kahjuks eelmisel aastal ei saanud pandeemia tõttu osaleda Euroopa noortemeistrivõistlustel, kus võinuks jõuda ka tiitlini,” rääkis Tarassov.

„Vabamaadlus tuleb mulle elus kasuks, sest see tugevdab jõudu, kehalist tervist, vastupidavust, iseloomu. Sest terve meie elu on nagu maadlus,” ütleb noorsportlane Nikolai Tarassov.

Noormees unistab olümpiavõidust, püüdes samm-sammult sportlase kõige suurema eesmärgini jõuda. Ta harjutab viis-kuus korda nädalas. Ettevalmistus sisaldab jõuharjutusi, maadlust ja spetsiaalseid harjutusi nagu näiteks silla jook, sillast hüppamised ja teised. Nikolai lemmikharjutus on veski. Tal on kolm treeningupartnerit.

„Vabamaadlus tuleb mulle elus kasuks, sest see tugevdab jõudu, kehalist tervist, vastupidavust, iseloomu. Sest terve meie elu on nagu maadlus,” ütleb ta ja lisab, et elus peab võitlema kõige eest ja maadlus on kõige olulisem lahing võitluses iseendaga. „Maadlus on maagiline,” sõnab noormees.

Nikolai loodab peagi taas võistelda, et ettevalmistust ja kehalist seisundit teiste maadlejatega võrrelda.

Peale maadluse on Toila valla noormees tegelenud ka teiste huvialadega. Kaheksa aastat käis ta Kohtla-Järve koolinoorte loomemaja breiktantsuringis ja läbis kogu õppekava. Breiktantsijana saavutas ta auhinnalisi kohti nii rahvusvahelistel kui ka kodumaistel tänavatantsude võistlustel. Lisaks on ta osalenud jooksudel.

Kohtla-Järve Slaavi kooli 8. klassis õppiv Nikolai on ka vaimset pingutamist nõudvates tegevustes edukas. Ta rääkis, et sai piirkondlikul füüsikaolümpiaadil kolmanda koha. ■

< Jevgeni Tarassov on Nikolai isa ja treener, kes on ka ise maadluses häid tulemusi näidanud.



^ Alutaguse Mõmmi on Nikolai Tarassovi koduklubi korraldatud rahvusvaheline ja heatasemeline vabamaadlusvõistlus. Tarassov võitis nii Läti, Leedu kui ka Venemaa maadlejaid ja tõusis pjedestaali kõrgeimale astmele.

> v 2020. aasta Eesti meistrivõistlustel õpilaste vanuseklassis ei saanud keegi Tarassovile vastu. Enamik matse lõppesid seisuga 10:0, erandiks oli kohtumine klubi- ja trennikaaslase Mark Mensikoviga (fotol) kes suutis Tarassovilt siiski 2 punkti võtta.



Eneseületamise tahe piitsutab neitut maadlusmatil

Läänemaalt Ristilt pärit 14-aastane Lisette Böttker elab kodust kaugel õpilaskodus ja käib maadlustreeningutel Viljandis.

TEKST: TIIT EFERT FOTOD: ERAKOGU, MARIA KILK

„Kui aus olla, siis minu suur huvi ongi praegu ainult maadlus, millega tegeledes annan endast sada protsenti. Muule väga ei jäägi aega,” räägib Lisette.

Neiu elab Lahmuse õpilaskodus, õpib Suure-Jaani koolis ja treenib Viljandi maadlusklubis Tulevik. „Põneva elukorralduse eest olen tänulik oma treenerile Arvi Aavikule. Samuti treeneritele Rain Aleksandrovile ja Ahto Raskale, kelle käe all ma Viljandis harjutan,” lausub ta.

Lisettele meeldis tegeleda ka kergejõustikuga, enda hinnangul oli ta üpris hea sprindis ja kaugushüppes. „Aga maadlus jäi ikkagi peale,” ütleb ta.

Isa innustas tüdart maadlema

Maadlema viis Lisette isa, kelle suur huvi on olnud raskejõustik. Neiu alustas maadlustreeninguid seitsmeaastasena Kivi-Vigalas Jüri Nisumaa ja Olev Nisumaa käe all. Viljandis hakkas ta harjutama möödunud aasta sügisel.

„Mulle meeldib maadluse juures see, et saab kasutada nii kiirust, osavust kui ka tarkusi,” sõnab Lisette.

Samuti meeldib talle, et pingutama peab viimase sekundini: „Eneseületamine teebki maadluse minu jaoks meeldivaks.”

Lisette Böttker alustas maadlustreeninguid seitsmeaastasena Kivi-Vigalas Jüri Nisumaa ja Olev Nisumaa käe all.

Õpilaste Eesti meistriks tulnud Lisette usub, et tema suuremad saavutused on veel ees: „Aasta tagasi tulin Rootsi võistlusel teiseks. Parim koht Tallinna Openil on olnud kuues. Ka Lätis, Leedus, Soomes ja Venemaal olen saanud medaleid.”

Lisette lähim suurem eesmärk on jõuda U15 vanuseklassi Euroopa meistrivõistlustel auhinnakohale.

Kuus korda nädalas treeniv neiu alustab hommikut jooksu ja lihaseid tugevdavate harjutustega. Öhtul treenib matil või jõusaalis. „Kõige rohkem meeldib mulle treeningul olukordade peale maadlemine,” sõnab ta. ■

< Lisett Böttker esindamas Juhani klubi Tallinn Openil 2019



^ Lisette Böttker võitis Peterburi maadlusturniiril.



^ Kohtunik on tõstnud matši võitja Lisette Böttkeri käe üles.



^ Lisette Böttkeri ja Elisabeth Tikerpalu tuline sõpruskohtumine Leo Kreinini mälestusvõistlustel.



Mairon Lepik panustab järeltulevale põlvele

34-aastane lukumaadleja Mairon Lepik jõudis maadluseni koolikiusamise tõttu. Praegu on ta võtnud eesmärgi kasvatada noori lukumaadlejaid ja populariseerida lemmikala.

TEKST: TIIT EFERT FOTOD: HELE OTTI

Pikakasvuline (üle 190 cm) Lepik jõudis maadluse juurde seetõttu, et oli enda sõnul kiitsakas ja kõhn. Koolipoisina pidi ta taluma kiusamist. See oli peamine põhjus, miks ta hakkas täiskasvanuna tundma huvi spordialade vastu, milles on suur osa enesekaitset.

Kiusajatest tugevamaks

2009. aasta veebruaris astus ta esimest korda Eesti suurimasse Brasiilia jiu-jitsu ja vabavõitlusega tegelevasse klubisse 3D Treening. „See spordiala võlus mind kohe esimesel treeningul,” meenutas Mairon.

Lukumaadluses meeldib Lepikule kõige rohkem ala tehnilisus. Tegutsemisvariante on igas positsioonis tohutult palju. See teebki spordiala tema jaoks oluliselt raskemaks ja põnevamaks.

Lepik selgitas, et võrreldes vabamaadluse või kreeka-rooma maadlusega

on lukumaadluse peamine erinevus see, et lisaks domineeriva asendi saavutamisele on eesmärk vastane alistada kägistuste ja liigeselukkudega.

„Püstimaadluses on oma kaitse- ja ründeerlemendid, samuti alistused. Maas maadluses domineerivad positsioonid, nende hoidmine ja alistuste

Mairon Lepik on pärit Raplast, elas kümme aastat Tallinnas ja siis kolis väikelinna Haapsallu, kus õpetab lukumaadlust.

otsimine ning nendest põgenemine,” kirjeldas ta tehnilist eripära.

Kaheteistkümne aasta jooksul on Lepik võitnud rahvusvahelistel ja kodumaistel võistlustel hulgaliselt eri värvi medaleid nii lukumaadluses kui ka Brasiilia jiu-jitsus. Olulisemate saavutustena võib välja tuua neli Eesti meistri tiitlit Brasiilia jiu-jitsus ja lukumaadluses kehakaalus kuni 76 kg, pronksmedalit Soome lukumaadluse võistlusel Finnish Open No-Gi kehakaalus kuni 73,5 kg, pronksmedaleid Šveitsi lukumaadluse võistlusel Zürich Open No-Gi nii kehakaalus kuni 73,5 kg kui ka absoluutkaalus.

Oluliseks verstapostiks enda spordimeheteel peab Lepik ka jiu-jitsu klubi avamist Haapsalus. Sügisel täitub klubil viis tegutsemisaastat.

< Mairon Lepik aitab väikest maadlejat enne võistlust.

Lepik hindab kõrgelt kõiki inimesi, kes on end tema hoolde usaldanud. „See on tohutu vastutus ja teen selle nimel palju tööd, et igal uuel päeval teha jälle veidi paremini kui eile,” lausus ta.

Maadleb elukaaslasega

Lepik proovib intensiivselt maadelda vähemalt kord nädalas. Tal on enda sõnul tohutult vedanud, et elukaaslane samuti maadleb – treeningpartner on kodus olemas, see on olnud eriti oluline koroonaviiruse piirangute ajal. Enne seda püüdis Mairon sõita mõne korra kuus harjutama Tallinna oma esimesse koduklubisse 3D Treening. Vähemalt kord aastas on ta proovinud treenida välismaal. Aeg-ajalt võtab ta osa ka vabamaadluse treeningutest.

Jõusaalis harjutab Lepik kuni kaks korda nädalas, üldjuhul tegeleb seal kogu keha ettevalmistusega. Alates sügisest kuulub tema kavva ka üks ujumiskord nädalas.

Maadlustreeningul meeldib Lepikule kõige rohkem sparringpartneri osa. Siis püüab ta kasutada palju isolatsioonisparringut, et arendada mingit konkreetset tehnikat või selle ajastust.

Selleks et olla kursis oma lemmikala tehnilise arenguga vaatab Lepik internetist peamiselt flograppling.com lehelt maadlusmatše. Seal on nii turniire kui ka lihtsalt maadlust: „Tase on erinev, sõltuvalt üritusest. Näiteks kui on turniir, siis valitakse kokku mingite kaalude parimad. Kui käib maadlemine matšide kaupa, siis on eelnevalt kokkulepitud, kes kellega võistleb. Üldiselt ikka eelkõige maailma tasemel jitsikate matše.”

Euroopa meistrivõistlustel ja maailmameistrivõistlustel jälgib ta kindlate sportlaste tegemisi.

Viimastel aastatel on võistlemine Lepiku jaoks jäänud tagaplaanile, ta on keskendunud teiste õpetamisele ja lemmikala populariseerimisele. Ta soovib üles kasvatada järgmise põlvkonna lukumaadlejaid, kes naudivad spordiala ja tegelevad sellega järjepidevalt ka pärast tema rühmast lahkumist. Üks Maironi eesmärgi treeneritöös on näha õpilastest sirgumas tipptasemel sportlasi.

Kehalise kasvatuse õpetaja, õppimise ja treeneriameti kõrvalt jäävat

Mairon Lepikule meeldivad ka laua- ja mälumängud. „Päeva vähemalt ühe malemänguta mööda ma ei saada,” ütles ta.

vaba aega püüab mees nii palju kui võimalik veeta perega. Koos elukaaslasega ollakse suured loodusesõbrad, sageli matkatakse ja nauditakse kalal käimist.

Enne maadlusega tegelemist harrastas Mairon jahilaskmist ja vibulaskmist: „Individuaalalad on mind alati rohkem könetanud.” ■

v „See on tohutu vastutus ja teen selle nimel palju tööd, et igal uuel päeval teha jälle veidi paremini kui eile,” rääkis Mairon Lepik treeneritöö vastutusest.

v v 2018. aastal krooniti Mairon Lepik (keskel) lukumaadluses Eesti meistriks.



Janek Reino: tänu kohtunikutööle saan endiselt maadluse juures olla

Janek Reino alustas maadlustreeninguid juba seitsmeaastasena ja tegeles lemmikalaga peaaegu kolmkümmend aastat. Armastusest maadluse vastu on ta praegu rahvusvahelise kategooria kohtunik.

TEKST: ANTS PÕLDOJA FOTOD: MARIA KILK

Mis spordialadega tegelesite lapsepõlves?

Valisin kohe maadluse, juba esimeses klassis läksin Võrus trenni. Treener oli Johannes Kert, hilisem kindral. Kahe aasta pärast läks ta sõjaväkke tööle ja siis tuli tema asemele Vladimir Sokolov. Mu kaksikvend käis ka samal treeningul. Võistlustel läks päris hästi. Kõige parema tulemuse sain 1988. aastal kreeka-rooma maadluse noortevõistlustel Novomoskovskis, kus Võru võistkond oli kokkuvõttes viies. Kaks meie poissi olid oma kehakaalus esimesed, mina teine ja veel üks poiss kolmas. Minu kehakaalus oli kõige rohkem võistlejaid, 32. Otsustavas matšis läksin kokku meistikandidaadiga ja kuigi ma ei olnud veel mitte keegi, kaotasin ainult 1:2.

Miks just maadlus meeldis?

Meil oli palju poisse, kellega lävisime ja ühe sõbra vanem vend juba käis maadlemas. Tal olid ka head tulemused ja siis mõtlesime, et läheme proovima. Lõpuks maadlesin 36. eluaastaseni.

Olen mitmekordne Eesti noorte meister. Põhiliselt oli mu võistluskaal 68 kuni 72 kilo. Hiljem läksin Eesti Kaitsevähke, keda esindades sain ka palju esikohti. Mul on kodus üle kahe-saja diplomi ja 68 medalit, aga need kõik ei ole tiitlivõistlustel saadud.

Kas maadlesite ka rahvusvahelistel võistlustel?

Eriti mitte. Moskvas võistlesin kuni 68-kiloste seas, osales 58 maadlejat ning võistlus kestis kolm päeva. Sain 15. koha. Suurematele võistlustele ma ei pääsenud.

Järelikult olid Eestis teie kaalus tugevamad konkurendid?

Jah, eelkõige Valeri Nikitin, kes tuli Euroopa meistri-võistlustel pronksile ja Sydney olümpiamängudel neljandaks. Oleme laagrites ka koos treeninud. Minu treener ütles, et kui mul oleks olnud parem partermaadlus, siis võinuksin Nikitini ära teha. Aga see oli mu kõige nõrgem koht.

< Janek Reino lõpetab poiste maadlusmatši.

Kui pikali matile lendasin, siis mõtlesin, et parem siin lamada, kui liigutama hakata. Mõistsin, et tuleb paus teha ja hakkasingi kohtunikuks.

Kuidas jõudsite kohtunikutöö juurde?

Haigestusin 1993. aastal meningiiti, mind pandi kaheks nädalaks haiglasse ja arstid keelasid maadluse. Läksin ikkagi kuu aja pärast Eesti meistrivõistlustele. Minuti jõudsin maadelda ja siis ei suutnud enam midagi teha. Kui pikali matile lendasin, siis mõtlesin, et parem siin lamada, kui liigutama hakata. Mõistsin, et tuleb paus teha ja hakkasingi kohtunikuks.

Mingit koolitust te ei pidanud läbima?

Olin enne pisut kohtunikutööd proovinud kohalikel võistlustel. Teadmistest, mida sain maadlejana, piisas, sest rahvusvahelistele võistlustele nagu näiteks Kristjan Palusalu memoriaal, siis ma veel ei saanud.

Mis kohtunikutöös haaras?

Paljudele meeldib jalgpalli vaadata, mind huvitas eelkõige maadlus. Kohtunikutöö võimaldab võistlustel edasi käia ning neid jälgida.

Mis oskusi kohtunikutöö ikkagi nõuab?

Töö on ikka kõik sama, mida ise oled maadlejana kogenud. Sa ju tead võistlemise ajast, millised võtted on keelatud, kui palju iga võte punkte toob. Kõik on veres. Aga kui sa ise ei ole alaga tegelenud, on ettevalmistus null. Kõige hullem on see, et algaja kohtunik, kes pole lubamatute võtetega kursis, ei vilista õigel ajal ja siis võib sel põhjusel mõni maadleja saada vigastuse.

Kui kaua olete tegutsenud kohtunikuna kõige tähtsamatel võistlustel?

Alates ajast, kui tegin 2007. aastal Poolas rahvusvahelise kategooria kolmanda taseme. Algul õppisime natuke teooriat, praktikaks ja ühtlasi eksamiksid olid meile kadettide Euroopa meistrivõistlused. See oli sama võistlus, kus Epp Mäe teenis pronksi.

Põhjust närveerida polnud. Pead kindlalt otsustama, paljud hakkasid enda otsuses kahtlema. Lõpuks said 32 taotlejast ainult 11 rahvusvahelise kategooria ja mina nende hulgas. Näiteks oli seal mitu juhtumit, kus näitasin punkti ühtmoodi, aga teine küljekohtunik ja peakohtunik vastupidi. Siis vaadati video üle ja leiti, et minul oli õigus. Siis sain eksamil plusspunkti.

Kas siis saite ka välisvõistlustele?

Jah, Eestis sain teha kaasa juba rahvusvahelistel võistlustel, aga FILA erinevatel jõuproovidel käisin Soomes, Norras, Poolas, Venemaal ja veel mitmes riigis.

Kui 2018. aastal tegin ära rahvusvahelise kategooria teise taseme, siis käisin Permis seenioride maailmameistrivõistlustel, kus võistlesid kuni 60-aastased. Tol hetkel oli vanuse ülempiiriks 65 eluaastat.

Tänaseks on see piir langetatud 60-le eluaastale. Tore, et sain Permis kohtuda ja teha foto koos kolmekordse olümpia-võitja Aleksandr Kareliniga.

Minu treener ütles, et kui mul oleks olnud parem partermaadlus, siis võinuksin Valeri Nikitinile ära teha.

Mis olukordades võivad maadluskohtunikud erinevalt tõlgendada?

Mõnes mõttes on see isegi hea, kui juhtub eriarvamusi, siis saad videolt oma vead teada. Võte võib olla selline, et ühe nurga alt nähakse seda teistmoodi, aga kohtunikud istuvad eri kohtades. Kõige rohkem tuleb erinevusi ikkagi võtte väärtuse hindamisel. Kui maadleja haarde laseb lahti, siis ei ole enam nelja punkti vääriline.

Valeri Nikitin rääkis Sydney olümpial, kuidas mõnda rivaali upitatakse ehk teisisõnu on kohtunikud selle mehe suhtes soosivamad. Mil viisil taoline upitamine on võimalik?

Võib arvata küll, et olümpial mõne suurema riigi maadlejaid rohkem soositakse. Võimalik on see nii, et kui mees, kes ei tohi võita, hakkab midagi tegema, siis kohe lastakse vilet ja maadlusasend võetakse uuesti sisse. Või antakse hoiatus iga väiksema asja eest.

Lätlasest olümpiakategooria kohtunik rääkis, et austatakse ikka neid kohtunikke, kes on oma otsustes kindlad ega hakka kellegi kasuks midagi parandama.

Kas teil on juhtunud, et mingi riigi esindaja tuleb paluma oma meest võistlustel aidata?

Viis aastat tagasi ja vist samuti Poolas tuli Kasahstani esindaja mind meelitama. Ütlesin, et jätku raha taskusse ja hakaku maadlema.

Tundub, et kohtunikutöö on teile südamelähedane. Kas teete seda endiselt huvi ja entusiasmiga?

Jah, kindlasti. Näiteks näed noort maadlejat kasvamas ja kuidas ta võtteid teeb, siis jälgid teda täiskasvanute klassis. Sest lastel on oma nipid, aga täiskasvanutel teised. Kuidas nad hakkavad aja jooksul asju õigesti tegema, on huvitav kõrvalt vaadata.

Eriti kreeka-rooma maadluses võib tekkida probleem, et kahe võrdse heitluses võtteid eriti ei tehta ja siis peab kohtunik otsustama, kumb neist on passiivne. Kuidas seda peaks otsustama?

Seda ei tohi tõesti vaadata, kui palju keegi liigutusi teeb. Mõni võtab ja laseb haarde lahti, siis teeb sama uuesti ja blokkib vastast. Ta võib olla liikuvam, aga tegelikult teine mees üritab haaret saada. Liigsest rabelemisest ei tohi lasta end petta. Muidugi saab vaadata ka selle põhjal, kes rohkem peale tuleb ja kes taganeb. ■

VALITI PARIMAKS PIIRI- VALVURIKS, KUI PÄÄSTIS PIIRIRIKKUJA UPPUMISEST

Pikka aega töötas Janek Reino Eesti Kaitseväes, kus ta 1999. aastal sai ka kõrge tunnustuse – ta valiti parimaks piirivalvuriks. Juhtus omapärane lugu, mis tõi Reinole aukirja uppuja päästmise eest.

„Olin jaanipäeval Narva jõe ääres valvepostil torni otsas,” meenutas Reino. „Minu valvekord oli õhtul kella üheksast kuni kella kolmeni öösel. Jälgisin binokliga jõge, kus oli tol ajal üsna tugev vool. Midagi ei näinud, aga kuulsin, et keegi justkui ujub. Vaatasin, et on midagi valget – küllap haned või pardid. Siis kadus see valge vaateväljast ära, aga keegi hakkas karjuma. Läksin postilt ära, kuigi instruksiooni järgi poleks tohtinud. Kuid ma ei saanud jääda vaatama, kuidas inimene upub. Pärast ülemus manitses: „Sa päätsid inimese, aga kui su endaga oleks midagi juhtunud ja valvepostile poleks kedagi jäänud?”

Jões ujus Venemaalt tulnud 25-aastane mees, kes ei saanud pikendada Eestis elamise luba ja otsustas jõge ületades riigipiiri rikkuda.

„Paraku ta ei saanud kõva vooluga hakkama. Päril keeruline oli teda vee alt välja tõmmata, maadleja jõud ja haare aitasid. Hiljem mõtlesin, et riiete ja saabastega ei tohi enam kunagi vette hüpata, sest see tegi päästmise raskemaks. Ülemus ütles irooniliselt, et järgmine kord helista päästeametile. Kuid aukirja ja preemia ikkagi sain.”

Reino lisas, et on tänukirja saanud ka Kaitseväge judovõistluste võitmise eest: „Ajasin kohale kõik, kes on judo, kreeka-rooma või vabamaadlusega tegelenud ja 2000. aastal sai piirivalve võistkond ainsal korral meeskondliku esikoha.”

Janek Reino.



OlyBet



KÕIK ON VÕIMALIK



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

Tiit Uspenski süstib Saaremaa noortesse maadluspisikut

Hiljaaegu 57. sünnipäeva pidanud maadlustreener ja endine Eesti maadluskoondise liige Tiit Uspenski tundub olevat mees, kes teab, mida tahab ja teeb. Ta asus koos abikaasa Reine Uspenskiga Saaremaale naise Orissaares asuvasse vanematekoju elama eelmisel sajandil, kuid maadlustreeneri tööd alustas maadlusklubis Konnonkonn alles 2015. aastal.

TEKST: GUNNAR USIN FOTOD: MERILIIS METSAMÄE



1988. aasta Lurichi mälestusvõistlustel, mis oli tol kümnen-dil tugevaim rahvusvaheline kreeka-rooma maadluse turniir Eestis, jõudsid finaali neli Eesti sportlast (vasakult): Aap Uspenski, Tiit Uspenski, Madis Õunapuu ja Arne Parm.

Tiit, öeldakse, et ega käbi kannust kaugele kuku. Sinu isa Izmail Uspenski oli samuti maadlustreener ja spordiorganisaator. Räägi pisut isast!

Isa maadluse tulemused olid tagasihoidlikud. Ta tegeles ka tõstmisega. Aga treenerina oli ta meie (pojad Tiit ja Aap, toim) vastu väga nõudlik ja karm. Ühes olen kindel – ilma isa mõjutuse ja õpetuseta poleks minust ega minu vennast maadlejat saanud.

Oled sünnilt Mulgimaa mees ja elasid hiljem Jõgeval. Kuidas Saaremaale sattusid?

Jah, minu sünnilinn on Viljandi, kuid koolieelikuna elasin Mõisakülas. Kooli läksin Tapal ja Jõgevale kolis meie pere siis, kui läksin kolmandasse klassi. Elasime perega Jõgeval kuni aastani 1998. See tundus tol ajal suhteliselt surnud koht ja seepärast mõlgutasime mõtteid, et võiksime elukohta vahetada. Poeg Paap hakkas sel aastal kooli minema ja ma ei soovinud, et ta peaks hiljem hakkama koole vahetama, nii nagu mina tegema pidin. Valikud olid Tartu, Tallinn ja Saaremaa. Otsustasime minu naise Reine Orissaares asuva vanematekodu kasuks.

Eesti maadlushuvilised teavad, et vennad Uspenski tegid Eesti koondises mehetegusid. Kui vana on nüüdseks sinu vend Aap ja millega ta praegu tegeleb?

Aap sündis 1966. aasta juulis. Ta on minust seega pisut rohkem kui kaks aastat noorem ehk 54-aastane. Aap elab Haapsalus, on sealse lillepoe omanik ja teeb samuti treeneritööd.

Kumba teist isa töö ja eeskuju enne nakatas?

Kasvasime suuresti koos ja käisime Aapiga ühte jalga juba enne kooli. Käisime isaga koos Tapal trennis ja tol ajal kujutas see endast pigem müramist, aga isa eeskuju oli kahtlemata olemas. Ega me vennaga kooliajal peale sportimise muud teinudki. Põhiliselt kergejõustik ja maadlus. Teised võisid haiged olla, aga meie puhul Aapiga see vabandus ei kehtinud.

Vanema venna eest olin siis, kui läksime TSIK-i (Tallinna spordiinternaatkool, toim). Mina asusin üheksandasse ja Aap seitsmendasse klassi.

Mida ütleksid 1970. aastate kehalise kasvatuse õpetajate taseme kohta oma koolis?

Tapa õpetajaid ma ei mäleta, kolmandast klassist alates asusin õppima Jõgeva keskkooli. Selle kooli kehalise õpetajate kohta ei oska midagi halba kosta. Nad olid nõudlikud ja mõistvad.

Kas läksid pärast TSIK-i lõpetamist ametit õppima?

TSIK-is õppisin neli aastat, seal sain keskhariduse. Siis as-tusin EPA-sse (Eesti Põllumajanduse Akadeemia, toim) met-sanduse ja maaparanduse erialale. Pärast esimest kursust võeti mind sõjaväkke, sealt naasnuna jäi kõrgkool mitmel põhjusel siiski lõpetamata. Lõin pere ja algas tippmaadleja elu.

Vennad Uspenski olid 1980. ja ka 1990. aastatel Eesti maadlusmaastikul tuntud. Kumb oli parem kreeka-rooma maadleja, kas Tiit Uspenski või Aap Uspenski?

Eks ikka Aap. See on objektiivselt nii, sest tema saavu-tused on minu omadest paremad. Aap oli ju ka sumomaad-leja ja rammumees. Ka mina olen aeg-ajalt rammumehe võistlustel osalenud. Näiteks 1992. aastal võitsin Tartumaa rammumehe tiitli. Konkurente oli kümnekond ja võitsin üksnes seepärast, et vend Aapi ei olnud sellel võistlusel kohal (naerab).

Võitsid Eesti meistritiitli 1990. aastal kreeka-rooma maadluses kuni 90-kiloste meeste seas? Oled sa pidanud arvet, mitu Eesti meistri-tiitlit oled võitnud?

Kolm. See, mida nimetasid, oli minu ainus tiitel täiskasva-nute klassis. Seitse aastat varem ehk 1983 võitsin juunioride tiitli, ka tol korral kuni 90-kiloste meeste seas. 1981. aastal tulin Eesti meistriks noorteklassis kehakaalus kuni 81 kilo.

Esindasid kaheksa aastat (1983–1991) Eesti koon-dist. Mida pead maadlejakarjääri kõige säravamaks saavutuseks?

Kõige kõvem tulemus oli 1983. aastal Taškendis peetud NSV Liidu maanoorte meistrivõistluste hõbe kehakaalus kuni 82 kilo.

Kuidas läks rahvusvahelistel tiitlivõistlustel?

Tiitlivõistlustel ma käinud ei olegi, sest NSV liidu koon-disesse ei pääsenud. Eesti koondise ja tippmaadleja karjääri lõpetasin 1991. aastal ehk enne kui Eesti trikoloor olümpial, maailmameistrivõistlustel ja Euroopa meistrivõistlustel leh-vima hakkas. Aap võistles maailmameistrivõistlustel Ateenas, kuid ei pääsenud maadlema, sest ei saanud õigeks ajaks kaalu maha.

Treener Tiit Uspenski juhendab Orissaare ja Leisi maadluspoisse.

TIIT USPENSKI

Sündinud 5. veebruaril 1964
Viljandis
Koolid: Tapa 1. keskkool,
Jõgeva keskkool, Tallinna
spordiinternaatkool ja Eesti
Põllumajanduse Akadeemia
(lõpetamata)
Saavutusi: kolmekordne
kreeka-rooma maadluse
Eesti meister
Ametid: maadlustreener
Orissaare klubis
Konnonkonn, varem
oli Jõgeva Virtuse
spordikeskuse, Muhi
spordihalli ja Orissaare
spordihooone juhataja.
Pere: abikaasa Reine
Uspenski, 28-aastane tütar
Paula ja 30-aastane poeg
Paap
Hobid: reisimine, kokkamine
ja massaaži tegemine



Mis kaalus oled maadelnud?

Kuni 90 kilo ja absoluutkaal. Ühel korral tuli vennaga ka maadelda ja siis tuli kaotus vastu võtta (Aap on Tiidust kümme kilo raskem, toim).

Maadlejad on rääkinud imelugusid, kuidas nad langetasid võistluspäevaks kaalu. Mis oli sinu põhiline meetod?

Ei midagi uut. Istusin koos teistega saunalaval sajakraadises leilis, dressid seljas ja suusamüts peas. Mütsi alla panin jääd. Ühe kilo mahavõtmiseks kulus mul 15 kuni 30 minutit. Enne saunaminekut sai kaalu ka toitumise abil reguleeritud.

Mis oli sinu lemmikvõte, mis sul kõige paremini õnnestus?

See oli ülerinnaheide. See on nii, et võtan vastasel ümber kere kinni, seon tal nii käed ära ja viskan ta üle pea taha pikali.

Kindlasti leidub ka Eesti tegevmaadleja, kellele põialt hoiad.

Need on kaksikud Robin ja Kevin Uspenski, minu venna-pojad. Mõlemad saavad 18-aastaseks. Tuleb tõdeda, et Eesti maadluse tase tervikuna on viimastel aastatel tõusnud. Seega loodame parimat.

Kes on sinu arvates kõikide aegade parim Eesti maadleja?

Me ei saa võrrelda Johannes Kotkast Georg Lurichiga, samamoodi ei saa võrrelda Kristjan Palusalu Georg Hackenschmidtiga ega ka August Englast näiteks Ants Nisu või vendade Kiirenditega. Seega ei soovi ühte nime välja tuua, sest igal ajastul on omad kangelased.

Kes maadlustreeneritest on andnud sulle eeskuju?

Ilmar Reinumägi TSIK-is ja Jakob Proovel Tartus. Nende õpetus kandub justkui alateadlikult tänapäeva üle. Treeningusse suhtumist olen eelkõige isalt õppinud.

Kuidas suhtud nn valemängijatesse maadlusmatil?

Selge on see, et tänapäeval maailma tippu üksnes hapukurgi ja sealihaga ei jõua. On keelatud ained ja lubatud ained. Eesti meistrivõistluste tase võrreldes maailma omaga on aga nii madal, et siin võitmiseks ei pea keemiat sööma. Üldjuhul on nii, et kes ei ole vahele jäänud, see on õige. Samas valede ainete tarvitamisega kaugele ei purjeta.

Mis spordialasid sa telerist meelsasti jälgid?

Vaatan kergejõustikku tiitlivõistlusi. Eriti siis, kui ka eestlased osalevad.

Mis spordialasid praegu harrastad?

Kahjuks on mu vasak põlv rivist väljas. Seega kontaktalad jäävad suuresti ära. Jalgrattaga sõidan meelsasti 20 kuni 30 km päevas. Sõudeergomeetriga jändan ka. Pean seda

sisetingimustes üheks paremaks treeninguvahendiks.

Kas oled mõne spordiala alles hiljaaegu enda jaoks avastanud ja mõelnud, et seda võiks ju ka teha?

Ketasgolf ja golf. Mõlemad on sobivad pühapäevased alad värskes õhus, millega kaasneb ka härrasmehelikkus.

Mis tööd pärast maadlejakarjääri lõppu tegid?

Tegelesin turvateenistusega. Algul töövõtjana, hiljem tööandjana.

Oled juhtinud ka Jõgeva Virtuse spordikompleksi, Muhu spordihalli ja Orissaare spordihoonet ning kuulunud aastaid ka Saaremaa valdade spordiliidu juhatusse. Kuidas spordi juhtimise kogemuse kokku võtaksid?

Tööandjate sporti suhtumised on olnud väga erinevad. Aga töö ise oli mõistagi väga mitmekülgne.

Miks ja kuidas sai sinust maadlustreener?

Maadlustreeneri karjäär algas Jõgeval juba 1983. aastal, tegelesin isa kõrvalt kohalike poistega. TSIK-i lõpetajad said peale keskhariduse ka treenerikutse.

2015. aastast oled Saaremaal maadlusklubi Konnonkonn treener. Kust tuli klubile selline nimi ja mida see tähendab?

See on minu naise ja tema kahe sõbranna loodud klubi, mis algselt pidi tegelema kunstiasjadega. Nimigi on Reine vaimusälvatus. Esindan selle klubi sportlikku poolt, treenin Orissaare kandi poisse ja noormehi.

Millised iseloomujooned peavad olema, et olla edukas laste- ja noortetreener?

Eelkõige on vaja kannatlikkust. Usku endasse ja oma tege- mistesse, usku õpilastesse.

Kas on õige, et käid ka Leisi kooli lapsi maad- lema õpetamas? Miks mitte Kuressaares?

Kaalusingi, kas Kuressaare või Leisi, sest ajaliselt ei oleks mõlemas kohas käia jõudnud. Leisi koolis võeti mind kohe väga hästi vastu ja nii ma käin kolm korda nädalas nüüd seal ka.

Kas maadlus on Orissaare ja Leisi laste hulgas populaarne või mitte?

Nii ja naa. Nii kaua kui treeningud on kergemad ja mänguelementi rohkem, käib lapsi rohkem saalis, aga kui jõuame kehakultuuri juurest spordi juurde, siis read hõrenevad. Arvan, et maadlus on meie kandis piisavalt populaarne ala.

Kui palju koroonaviirus klubi tööd on seganud?

Omajagu. Lasteaialaste ja 1. kuni 4. klassi õpilaste tree- ningud on ära jäänud. Nii 2020. aasta kevadel kui ka nüüd.



Hää treeningkaaslane!

Mõjub värskendavalt ja aitab väsimusest üle saada.

Teistega on vähe paremini läinud.

Kui palju loeb sinu kui endise Eesti koondislase eeskuju?

Suuremad poisid vist teavad, väiksemad mitte. Ma ei ole pidanud vajalikuks sellest väga rääkida. Võib olla peaks ...

Oled Eesti Olümpiakomitee kutse kvalifikatsiooni järgi viienda kategooria maadlustreener. Sinu tõus treenerikutse redelil on olnud imetlusväärne. 2017. aastal sooritasid abitreeneri, aasta hiljem nooremstreeneri ja eelmise aasta oktoobris treeneri-eksami. Kust tuleb sinu õpihimu ja motivatsioon?

Õpihimuga pole siin väga midagi pistmist. Motivatsiooni oli küll, sest ma lihtsalt pidin need eksamid sooritama, et igapäevatööd teha saaksin.

Kui palju aitab sind treeneritöös tippmaadleja kogemus?

Palju. Asi on tihti kinni tehnilises pooles ja nüanssides, mida alaga tegelejagi ei pruugi teada.

Kuidas maadluskaugele inimesele selgitad, mis on vabamaadluse ja kreeka-rooma maadluse põhilised erinevused?

Vabamaadluses võib haarata altpoolt vööd ja ka jalast või kasutada jalga vastase mahatõmbamiseks. Kreeka-rooma maadluses on need võtted keelatud.

Nimeta õpilasi, kelle üle sa eriti uhke oled!

Vanemate poiste seas on mul 2020. aasta Eesti meistri-võistlustelt kolm medalimeest ette näidata. 17-aastane Martin Oll ja 15-aastane Ojari Pöld teenisid hõbeda, 16-aastane Gregor Andreas Amelkin pronksi. Tahaksin esile tõsta ka 17-aastast Karmo Kaske, kes teeb palju tööd, kuid medalit veel ei ole, aga küll see tuleb.

Kas klubi Konnonkonn on sõnastanud ka mõne kaugemaleulatuva eesmärgi?

Hoida Saaremaa maadluse head mainet.

Kuidas suhtud tüdrukute ja naiste maadlusesse?

Positiivselt. Olen korra Orissaares välja kuulutanud tüdrukute treeningkogunemise, aga kahjuks kedagi ei tulnud.

Mis rollis oled end kõige paremini tundnud, kas varem maadlejana või praegu maadlustreenerina? Või hoopiski abikaasa ja isana?

Praegu tunnen end kindlasti paremini treenerina, kuid samas, mu hing on mati peal. Üks on enesepiinamine, teine on teiste piinamine. Abikaasa ja pereisa roll on mulle samuti oluline, sest pere toetuseta pole sporditegemine samuti võimalik.

Sinu poeg Paap Uspenski on intervjuus öelnud: „Olen lihtne Orissaare poiss. Mul on maailma toredaim pere – ema Reine, õde Paula ja isa Tiit.” Kas ka sina arvad, et teil on maailma toredaim pere?

Lastel ja vanematel on peres eri rollid, ühed kasvatavad, teised kasvavad, aga kui poeg ütleb, et tal on maailma toredaim pere, siis järelikult nii ongi, sest lapse suu ei valeta.

Paap on elamusfestivali I Land Sound südadena nüüd juba 30-aastasena tuntud mees. Ta on mulle rääkinud, et selle taga on olnud terve pere. Kuidas sa festivali ideesse algul suhtusid, mida ütled nüüd, kui mitu festivali on peetud ja mis on olnud sinu roll Paapi meeskonnas?

Olen olnud ILS-i turvajuht algusest peale. Festivali ideesse suhtusin positiivselt, kuigi teatud eelarvamustega. Praegu võin öelda, et ILS on kõige turvalisem festival Eestis, milles on kindlasti oma roll rahumeelsel ja mõistval festivali külastajal.

Kas Aigi Viira raamat „Joel Juht. Võitlus EI-vastustega” on sulle tuttav? Teda peetakse pigem koreograafiks ja tänavatantsijaks. Kes on sinu jaoks Joel Juht?

Tean, et raamat on ilmunud, aga ei ole veel lugenud. Joel Juht oli üks mu õpilastest, kellega oli raske, aga samas oli ta väga sihikindel. Puhas rõõm, kui sinu õpilastel elus hästi läheb ja treeningutel omandatu ei ole tühja läinud. Pean silmas keha valitsemise oskust, mis on tema praeguste tegemiste juures väga vajalik.

Oled sa mõelnud, kui sa ei oleks maadlustreener, mis tööd siis teeksid?

Ei ole mõelnud. Usun, et poisse ja tüdrukuid, kes maadluse vastu huvi tunnevad, jätkub ka edaspidi.

Tegelikult on treeneri töö ju huvitav. Sa oled nagu skulptor, kas savikamakast voolib taiest, aga loomisega paralleelselt elab looming oma elu või mingil hetkel laguneb koost ja sa hakkad uuesti otsast peale. Aga päris skulptoriks ma ka ei hakkaks, sest piisab, kui mu naine on kunstnik. Aga kes ma oleks, kui ei oleks treener, ma tõesti ei tea. Ahjaa, olen õppinud tavalist massaaži ja spordimassaaži, sekka ka muid erisusi – mee-, kupu-, lümfimassaaž jne. Alustasin Jõgeval, kus mul oli saunas pisike kabinet, vahepeal sai tegeletud aktiivsemalt, aga praegu teen rohkem oma lõbuks, kui mõnel tuttavaval või tuttava tuttavaval on häda käes. Võib-olla oleksin siis äkki masseerija.

Millise sõnumi poistele ja tüdrukutele edastaksid?

Tegelege spordiga! Kindlasti ei saa kõigest sportlast, veelgi vähem teist jõuab tippsporti, aga te saate teadmised ja oskused, mis hilisemal eluteel marjaks ära kuluvad. ■

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.

maadlus



Need on tehtud higit, tööst ja tahtejõust.



WRESTLING I MISS YOU

See fotoseeria sündis kevadise isolatsiooni ajal, mil maadlussaalidesse treenima ei lubatud.

Projektis osales umbes 40 maadlejat, kes treenivad tavaolukorras viiel päeval nädalas. Kevad 2020 lõi nende harjumuspärase elurütmi sassi.



maadlus



Kuldmedalid pole tegelikult kullast.

Magnus Grosberg Lurichi maadlusklubist ja Rasmus Proovel Tartu valla spordikoolist maadlevad Tartumaa meistrivõistlustel kuni 35 kg kaalukategoorias.

maadlus

Abigail Tikerpalu
EESTI MEISTER 2020

Maadleja hingega maksimalistist treener

72-aastane Arved Külanurm on üheksa korda valitud Jõgevamaa parimaks treeneriks ja tänavu möödus 55 aastat ajast, mil ta hakkas aktiivselt maadlusega tegelema.

TEKST: ANTS PÕLDOJA FOTOD: MARIA KILK

Külanurm sai nooruses mitmekülgse ettevalmistuse ja treenerileiba on sõõnud mitmel alal. Poisse ja tüdrukuid õpetades on ta talletanud rikka kogemustepagasi, milles leidub palju kasulikku ja õpetlikku.

Setomaa poiss, kes jõudis Põltsamaale

„Ma ei häbene öelda, et olen seto,” rääkis Võrumaal Meremäe vallas sündinud mees, kelle teod töös ja spordis lubavad teda pidada hoopis Põltsamaa meheks. „Minu kodukandis oli kaks sitket meest, üks tõstja ja teine maadleja, mõlemad saanud Eesti meistrivõistlustel pronksi. Olin viiendas klassis, kui nad tegid Obinitsa koolis demonstratsiooniesinemise. Siis käis krõps peast läbi, et hakkan sporti tegema. Kooli kehalise kasvatuse õpetaja Nikolai Mehilane oli läbi ja lõhki suusataja ning see oligi mu esimene ala. Ümbruskonna maastik on künklik, ka slaalom ja suusahüpped polnud mulle võõrad.”

Külanurm on teinud kaasa Eesti meistrivõistlustel suusatamises, murdmaajooksus, orienteerumises, tõstmises, kreeka-rooma maadluses ja vabamaadluses. Multisportlane, nagu ta ise ütleb. Aga mitmekülgse tõttu ei jõudnud ta ühelgi alal Eesti paremikkudele.

Nooruses oli Külanurm enda sõnul rohkem põllumees kui spordimees, ta lõpetas Tihemetsa tehnikumi mehhaniseerimise erialal: „Tehnikumi õppima



minnes olid mul suured eesmärgid. 25 aastat lõhkusin trenni teha kaks korda päevas, kehaliselt olin väga hea.”

Tihemetsas oli Külanurmel hea maadlustreener, kes aga lahkus peagi vanuse tõttu ametist.

„Aastakese sain tema käe all harjutada, siis jätkasin iseseisvalt ja natuke juhendasin teisi. Mu treeneritöö algas 1. jaanuaril 1966, järelkult sai äsja 55 aastat täis.”

Teine nooruki lemmikala oli tõstmine. Olümpiavõitja Jaan Talts lõpetas Tihemetsa tehnikumi, kui Külanurm sinna õppima läks: „Talts oli kõigile suur eeskuju. Hakkasin tõstmises võistlema siis, kui surumine kaotati. Kõige ilusam tulemus on Eesti edetabeli viies koht rebimises 95 kiloga kehakaalus kuni 67,5 kilo. Kuid medali sain alles seenioride klassis, tõstmine oli ikkagi kõrvalala.”

ARVED KÜLANURM TREENER

Sündinud 9. septembril 1948
Täaglova külas Meremäe vallas
Võrumaal

Lõpetas 1969 põllumajanduse mehhaniseerimise erialal Tihemetsa sovhoostehnikumi ja 1974 kehalise kasvatuse erialal Tartu pedagoogilise kooli Pärnu filiaali, õppinud ka Tartu Riikliku Ülikooli kehakultuuriteaduskonnas. 1970–2000 Põltsamaa põllu- ja kodumajanduskooli kehalise kasvatuse õpetaja, aastast 2000 Põltsamaa spordiklubi Nipi maadlustreener (7. kutsetase, 2012). 1975–1978 Eesti orienteerujate noortekoondise ja 2003–2007 Eesti sumo noortekoondise treener, 2006–2007 Eesti naistemaadluse treener. Õpilasi: Hergo ja Aimar Andruse, Aavo Olgo, Johanna Kikkas. (Eesti spordibiograafiline leksikon).

Töömeheteed alusas Külanurm Põltsamaa ametikoolis traktorite õppesõidu õpetajana. Kui kehalise kasvatuse õpetaja lahkus, pakuti seda ametit talle. Tõstmiseks seati pedagoogilise hariduse

omandamine. 1974. aastal lõpetas ta kaugõppes Tartu pedagoogilise kooli Pärnu filiaali.

„Hiljem läks see õppeasutus Tartu Ülikooli alla ja nii on mul olemas raketiduslik kõrgharidus kehalise kasvatuse õpetaja-treeneri erialal. Sellise diplomiga võis taotleda eri spordiala treeneri kutseid ja esimesena sain treeneripaberid suusatamises,” meenutas ta.

Tartu pedagoogilises koolis võttis Külanurm ette teadusliku töö NSV Liidu koondise vabamaadlejate võimetest: „Selle järgi sättisin eesmärgi, aga mul ei ole elus olnud ühtki treenerit ja selle taha asi seisma jäigi.”

Õpetajaameti kõrvalt oli Külanurm ka Jõgeva noorte ja laste spordikooli tõstmistreener. Aastatel 1975–1978 tegutses ta Eesti orienteerumise noortekoondise treenerina: „Olin noorte orienteerumise

esimeste sammude juures. Ka kutsekoolides sai orienteerumine populaarseks, tegelesime alaga ka Põltsamaal. Talvel tegin poistega maadlust, kevadest sügiseni panin kõik maadlejad orienteeruma. See oli ilus aeg, käisime noortekoondisega teistes liiduvabariikides võistlemas. Mu esimene õpilane, kellest sai meistersportlane, oligi orienteeruja Mairo Kaljur. Hiljem on ta võitnud rogaini maailmameistrivõistluste medaleid seenioride vanuseklassis.”

Viimaks hakkas maadlustreeneriks

Viimasel kahekümnel aastal on Külanurm töötanud maadlustreenerina: „1995. aastal läksin spordikooli maadlustreeneriks, samal ajal töötasin täiskohaga kehalise kasvatuse õpetajana. Kuskil tuleb inimvõimete piir ette ja seisin teelahkmel, olla õpetaja või treener.

EESTI MEISTER ÜLLATAVAL ALAL

Arved Külanurm on tulnud Eesti meistriks üllataval alal – autoorienteerumises: „Võistlus viidi läbi Põltsamaal, olin kaardilugeja. Tänu ümbruse tundmisele võitsime. Minu jaoks on see rohkem viktoriiniküsimus, millele keegi ei oska vastata.”

Valisin teise variandi 2000. aastal, kui õpetajaametis sai täis 30 aastat.”

Külanurm oli üks esimesi maadlustreenereid Eestis, kes võttis juhendada tüdrukuid. Tema tuntumad õpilased on Johanna Kikkas ning õed Velja ja Airika Andrused.

v Treener Arved Külanurm oma õpilastega (vasakult).



v Arved Külänurm ol üks esimesi treenereid, kes hakkas õpetama maadlust tüdrukutele.



v Johanna Kikkas tuli rannamaadluses juunioride maailmameistriks.



„Mu treeneritöö algas 1. jaanuaril 1966, järelikult sai äsja 55 aastat täis.”

„Tol ajal Eestis naiste maadlust ei tunnistanud, aga mujal maailmas nad juba tegelesid alaga aktiivselt ja naistemaadlus võeti 2004. aastal olümpiamängude kavva. Võtsime Epp Mäe isa Rihoga asja käsile ja kolm aastat läks aega, kui saime ree peale,” meenutas Külänurm.

Treeneri sõnul tuli tüdrukuid juhendada kasuks, et 2000. aastal hakati Eestis tegelema sumoga. Aastatel 2003–2007 oli ta Eesti sumo noortekoondise treener.

„Sumo oli minu jaoks uus asi, aga lastele andis hüppelaua suurde sporti. Väga atraktiivne ala läks lastele hästi peale. Paljud treenerid on aru saanud, et maadlus on nii tehniline, et väikestele lastele on seda kohe meeldivaks teha raske. Alustasime sumost ja kui see sai selgeks, läks tee suurde maadlussporti,” selgitas Külänurm.

Külänurme rühmast võrsus tüdrukuid, kes löid laineid nii sumos kui ka naistemaadluses. Johanna Kikkas on tulnud juunioride vanuseklassis sumos Euroopa meistriks ja rannamaadluses maailma-meistriks, naistemaadluse Euroopa meistrivõistlustel jõudis esikümne piirimaile.

„Epp sai Soomes treenerina töötanud Ahto Raska juurde trenni, aga Johanna läks õppima meditsiini ja jäi suurest spordist eemale, millest mul on kahju. Nüüd töötab ta Põltsamaal treenerina ja loodan, et temast tuleb minu mantlipärija,” rääkis Külänurm.

Külänurme kasvandikest on rahvusvahelisel areenil esile tõusnud ka Kai Pähkel, kes tuli 2019. aastal sumos noorte maailmameistriks.

Treenerile teeb rõõmu, et tema õpilasi on ka teisel viisil maadluse juures: „Kolmandik Eesti rahvusvahelise kategooria kohtunikest on Põltsamaalt. Meie pundist on pärit ka maadlusliidu projektijuht Velja Andruse ning alaliidu juhatusse kuuluvad Johanna Kikkas ja tema elukaaslane Hergo Andruse.”

Kuidas lapsi juhendada?

Külänurmel on välja kujunenud filosoofilised vaated treenimise ja sportimise kohta: „Olen töös maksimalist, kas kõik või mitte midagi. Treener peabki olema natuke kiiksuga, teed tööd pere arvelt ja vabu nädalavahetusi pole. Mõni ütleb, et võistlustest osavõtt on tähtis. Ei, võit on tähtsam! Olen ka aru saanud, et edu saavutavad treenerid, kes on aktiivsed suhtlejad. Mitte mobiilis või internetis, vaid näost näkku. Hea sõnaga võidavad võõra väe!”

Praegu treenib Külänurm Põltsamaal esimese kuni kolmanda klassi lapsi, vanemate poiste ja tüdrukutega tegeleb Johanna Kikkas.

„Kui öeldakse, et lapsed ei taha enam maadelda, siis see on rohkem treeneri viga,” sõnas Külänurm. „Mul pole olnud grupi kokkusaamisega probleeme. Igas lapses on midagi, aga see on vaja üles leida ja sealt edasi minna. Mõni ütleb, et näe, tal ei ole eeldusi. Mu rühma on tulnud lapsi, kes alguses

ripuvad kangi otsas nagu märg pesu, aga möödub viis aastat ja neist saavad Eesti meistrid.”

Külänurm arutles edasi: „Sport pole ainult treenimine, see koosneb paljudest pisiasjadest. Pole nii, et mida rohkem, seda parem. Vaimne ja füüsiline osa ettevalmistuses peavad olema täiesti tasakaalus, muidu hakkab see lapse arengut pärssima. On öeldud, et tehnika kinnistub, kui oled liigutust tuhat korda teinud. Ainult sellest põhimõttest ei saa lähtuda! Kuidas ütlen lapsele, hakka nüüd järjest sama asja tegema! See harjumus tekib aja jooksul iseenesest.”

Külänurm peab iga last isiksuseks, õppigu ta kas või esimeses klassis: „Laps on tulnud treeningule vabatahtlikult. Treening peab lõppema nii, et järgmisel korral tuleb ta rõõmuga tagasi. Oluline on vastastikune usaldus ja austus, treener peab selle välja teenima oma töö, käitumise ja hoiakuga, ka suhtlemine on väga tähtis. Lapse soove peab arvesse võtma, tema mure on ka treeneri mure. Arusaamatusi peab lahendama. Maadlus on kontaktne ala, minu juures treenivad poisid ja tüdrukud koos. On võimatu, et ei teki konflikte, aga need tuleb kohe summutada.”

Kogenud õpetaja sõnul on treening lapse jaoks mäng: „Mida noorem, seda rohkem. Kui hakkame esimese klassi õpilastega maadluse põhielemente õppima, ei tule sellest midagi välja. Põhisjade juurde tuleb jõuda tasapisi aja jooksul. Lapsed tulevad trenni otse koolist ja raske on nendega tegelda, sest neis on veel koolistress. Mäng on parim vahend, et sellest vabaks saada. Lapselt ei tohi võtta lapsepõlve, ei pea esimesest tunnist alates silme ees olema tulemus. Meil tehakse treeningulaagreid koolivaheajal, et seal siis kõvasti harjutada, aga minu kreedo on, et koolivaheaga ei tohi tõsise trenniga sisustada. Pereüritused ja loodusmatkad tulevad rohkem kasuks.”

Sportlased võrsuvad maakohas ja suures peres

Külänurm toob esile pere tähtsuse: „Pole midagi teha, lapse sportimine

algab lapsevanemast. Kui lapsevanem pole huviga haaratud poja või tütre tegevusse, siis treener ei tee midagi ära. Kui vaatan, keda tahaksin trenni võtta ja keda mitte, siis see riivab paljusid treenereid, aga praegu on aeg, kus on palju katkisi peresid, üksikvanemaid, kärghperesid. Solvata kedagi ei taha, aga nendega on raske koostööd teha, neil on muud mured tähtsamad.

Kõige paremad trennilapsed tulevad maalt. Kui vaatame kas või meie

olümpiamängude medalivõitjate päritolu, peaks asi olema selge. Maakohast pärit lastel on tohutu töövõime. Olen rohkem panustanud ka suurte perede lastele, kes on harjunud iseenda eest võitlema ja tööd tegema.”

Külänurm mõistab, miks maadlus on olümpiaalana ohus – peaaegu igal spordialal on võrdsete duell põnevaim, aga kui võrdväärset konkurentid nülivad teineteise jõu, siis sageli midagi maadlusmatil ei toimu.

„Ei tahaks saagida oksa, millel ise istun, aga vaatamängulisuse mõttes pooldan vabamaadlust. Naistel on see niikuinii ainus ala. Nõukogude ajal läks treenerite tasakaal paigast ära, vabamaadluse juhendajaid oli kolm korda vähem. Eeldatavasti tuuakse 2024. aasta Pariisi olümpiale ka naiste rannamaadlus. Rahvale on vaja tsirkust ja leiba. Kui kuus minutit ei juhtu midagi ja kohtunikud otsustavad, kes võitis, siis vaataja ei mõista, mille alusel võitja välja kuulutati,” lausus treener.

Külänurm kiirustas kelgumäele. Kui lugesite eelmisi lõike, siis mõistate, miks vahel lapsed ka sellises paigas tahavad treenida. ■

v Põltsamaa maadlusklubist sirgunud Aimar Andruse pürgib olümpiamängudele.



Jõutreener Levi Earl: igast treeningust tuleb võtta kõik, mis on võimalik

Suurbritannias Middlesbrough's sirgunud ja 2011. aastast Soomes elav Levi Earl juhendab Eesti koondise liidrite ja paremate noormaadlejate kehalist ettevalmistust.

TEKST JA FOTOD: AJAKIRI MAADLUS

Levi, Londoni olümpiamängude hõbemedali-omanik, kahekordne maailmameister Heiki Nabi rääkis, et teie koostatud kava järgi harjutades on ta õppinud paremini keskenduma väikeste lihaste tegevusele. Ta selgitas, et teie soovitatud jõutreeningu ja kehalise ettevalmistuse eesmärk on parem töövõime ja vigastuste ennetamine, lisades, et harjutused on väga paeluvad. Mis nõu olete Heikile andnud?

Esimest korda kohtusin Heiki Nabiga Ameerika Ühendriikides Colorados, ta tuli treenima mu mentori Charles Poliquini juurde. Siis algas tema koostöö Charlesiga ja sealt

alates olen olnud temaga seotud. Pärast Charlesi lahkumist meie seast maadles Heiki 2018. aasta maailmameistrivõistlustel, kus sai viienda koha. Hakkasin käima Eestis, et toetada Heikit, kui ta harjutas veel Charlesi kirjutatud treeningukavade järgi. Seejärel algas meie tihedam treeningualane koostöö, mille eesmärk on tagada võimalikult hea ettevalmistus rahvusvahelisteks suurvõistlusteks.

Mis aga puutub Heiki väiksematesse lihastesse, siis ma pole kindel, kas olen üldse näinud tal väikseid lihaseid (☺).

Niisiisi, minu ülesanne on lülitada Heiki ettevalmistusse lisaharjutusi, mis vastaksid veel täpsemalt maadluse nõuetele ja sobiksid tema biomehaanikaga. Keha on just nii tugev kui tugev on selle kõige nõrgem lüli!

Teete koostööd ka Epp Mäe ja Helary Mägisaluga. Kuidas nad on teie koostatud treeningutega kohanenud?

Epuga alustasin koostööd 2020. aasta alguses, Helaryga mõni kuu varem. Mõlemad on kohanenud treeningprogrammiga väga hästi. Helary sai äsja rahvusvahelistel võistlustel medalikoha ja Epp võitis rahvusvahelise turniiri, kaotamata vastastele ainsatki punkti. On väga märkimisväärne, kuidas nende jõud, võimsus ja kiirus ning kehaline seisund on meie koostöö ajal arenenud. Euroopa meistrivõistlused pakuvad võimaluse hinnata, mille kallal tuleb Tokyo olümpiamängudeks valmistudes veel tööd teha.

Euroopa meistrivõistlused pakuvad võimaluse hinnata, mille kallal tuleb Tokyo olümpiamängudeks valmistudes veel tööd teha.

< Treener Levi Earl jälgib Epp Mäe kangiharjutust.



Usun, et kui oleksin teinud kasvueas õiget jõutreeningut, oleksin palju suurema tõenäosusega ennetanud vigastusi ja mu sooritusvõime oleks paranenud silmanähtavalt.

< Treener Levi Earl hindab kontrollttesti põhjal Richard Karelsoni lihaste jõunäitajaid.

Te juhendate ka Eesti paremaid noormaadlejaid. Mida nad on suutnud teie koostatud kava järgi harjutades saavutada? Mida võiksite veel ühiselt teha?

Koostöö algjärgus, üldise kehalise ettevalmistuse etapil oleme keskendunud keha struktuursele tasakaalule. Näiteks võib noormaadleja sel ajal saavutada vasaku ja parema keha-pole sümmeetria, eri lihasrühmade jõu tasakaalu. Sellel etapil keskendume üldjuhul korraga ühe kehapole harjutustele. Järgnevatel etappidel on siht rajada lai alus jõu järk-järguliseks suurendamiseks. Lähitulevikus, pean silmas võistluste eelset perioodi, tulevad treeningute kavva plahvatuslikumad ja dünaamilisemad liigutustegevused.

Oleme koostööd teinud neli kuud. Näiteks alustasid noored maadlejad kangil rippes kätekõverdustega oma keha ras-kusega, nüüd suudab enamik neist teha juba kaks kordust 20-kilose lisaraskusega.

Liigume samm-sammult, mu eesmärk on arendada noor-sportlastes harjumusi, mis püsiksid kogu nende edasise sportlas-karjääri. Näiteks tuleks jõusaali treeningule keskenduda samamoodi nagu matitreeningule, töötada sihipäraselt. Iga treening on võimalus, millest tuleks võtta kõik, mis on võimalik.

Mis spordialadega tegelesite lapsepõlves ja nooruses? Kuidas mõjutas sportlik tegevus teie kehalist ja vaimset tervist ning külvab energiat igapäevasteks toimetusteks?

Mulle meeldis tegeleda igasuguste spordialadega. Tahtsin teha kaasa igas võistkonnas ja hasartse iseloomu tõttu tahtsin kõiges võistelda. Tegelesin jalgpalli, ujumise, kergejõustiku,

korvpalli, karate, rulasõidu ja golfiga. Lõpuks sai jalgpallist number üks. Spordiga tegeledes võisin kasutada oma energiat ja tõsta vaimset heaolu.

Igaüks teab, kui oluline on lapsele sportlik aktiivsus, kuid tema vaimset heaolu alahinnatakse. Treeningud ja võistlused õpetavad olulisi tõekspidamisi nagu näiteks meeskonnatöö ja raskuste ületamine.

Te talletasite sportlasena kogemusi ja teadmisi. Hiljem olete õppinud mitmeid sporditeadusi. Kui vaatate kasvuaja tegevuskavale tagasi, siis missuguseid muudatusi ja täiendusi teeksite selles praegu, et valitud spordialal saada paremaks?

Lõpetasin jalgpalli mängimise vigastuste tõttu. 15–16-aas-tasena muutusid vigastused sagedasemaks ja traumad saat-sid mind jalgpallurikarjääri lõpuni. Praegu tean, et umbes 11. eluaastast alates oleks pidanud mu tegevuskavas olema rohkem jõutreeningut ja kehalisi harjutusi. Usun, et kui oleksin teinud õiget jõutreeningut, oleksin palju suurema tõenäosusega ennetanud vigastusi ja mu sooritusvõime oleks paranenud silmanähtavalt.

Väga oluline osa kehaliste võimete arengus on ka toitumi-sel. Olen noortega töötades aru saanud, et treeningmeetodi-te ja spordialale vajalike oskuste arendamisele pööratakse põhitähelepanu, samas võib söömisharjumusest saada suurim arengut pidurdav tegur. Näiteks ma ise võisin teismeeas terve päeva tegutseda ilma söömata ja alles õhtul süüa kausi müs-lit. See polnud taastumisele ja sooritusvõime arengule eriti hea, ka tervisele mitte. Minu tähelepanekute põhjal on see-sugused söömisharjumused teismeliste seas üsna tavalised,



Mu järgmine eesmärk on aidata koostööpartneritest sportlastel, klubil või riigil võita medal.

ka täiskasvanud sportlased toituvad üpris sageli kehvasti. Seetõttu õpin praegu keskendunult ka sportlase toitumist.

Mis põhimõtteid peaks järgima ja eesmäärke seadma 11-aastaste ja vanemate teismeliste jõutreeningus?

Kuni 11. eluaastani peaks last arendama eri spordialadege tegelemine, rõhuasetusega koordineerimise arendamisel. Pärast 11. eluaastat omavad suurt tähtsust bioloogiline vanus

NOORMAADLEJATE JÕUNÄITAJAD ON PARANENUD

Eesti koondise peatreener õpilaste ja kadettide vanuseklassis Kristjan Press rääkis koostööst Levi Earliga noormaadlejate ettevalmistuses: „Ootan koostööst, et Levi näitaks noormeestele, kuidas jõusaalis professionaalsemalt treenida, pakuks võimalusi, kuidas tõhusalt jõunäitajaid parandada. Hoolealuste jõunäitajad on juba paranenud ning tänu raskuste ja korduste mõõdetavusele on kindlasti ka nende enesekindlus tõusnud. Loodan, et suudame noorte potentsiaalse füüsilise jõu ka ilusasti maadluses rakendada.“

Olen pannud tähele, et meil on Leviga mitmeid sarnaseid treeningute ülesehitust puudutavaid mõtteid. Oleme samal lainel, tänu sellele on kindlasti lihtsam teha koostööd.“

< Maadlejad Richard Karelson (vasakul) ja Aimar Andruse kuuluvad treener Levi Earli selgitusi.

ja kasvuspurdid, mida tuleks täpselt jälgida ja treeninguid kavandades arvesse võtta. Näiteks võib 14-aastane poiss või tüdruk olla kehalise arengu järgi veel justkui 11-aastane või siis vastupidi. Arusaamine, mis võimekus on noorukil kasvuspurdi ajal ja mis harjutusvara teatud arenguetapil oluline, võib anda suure eelise tema arengus teismee viimastel aastatel.

On üsna levinud, et kasvueas suureneb tõsiste vigastuste oht, kuid paljusid traumasid saab ennetada, kui olla teadlik, missugused füsioloogilised muutused noorsportlase organismis aset leiavad ning kuidas õige kehalise ettevalmistusega kasvavat organismi tugevdada.

Heiki Nabi tegi koostööd maailmakuulsa jõutreeningu ja kehalise ettevalmistuse õpetlase ja treeneri Charles Poliquiniga, kelle teoreetilised teadmised ja praktiline kogemuse selles valdkonnas on kõrgelt hinnatud. Mis mõju avaldasid Poliquini loengud ja praktiline tegevus teile?

Charles Poliquin oli selle valdkonna pioneer ja olen väga tänulik, et võin öelda, ta oli mu mentor. Ta mõjutas mind mitmeti – selgitas enesearendamise olulisust ja õpetas mind erialaliselt. Olen õppinud ja end täiendanud väga paljude eri valdkonna asjatundjate käe all teemades, mis puudutavad jõutreeningut ja kehalist ettevalmistust, tervist ja sooritusvõimet. Enne siit ilmas lahkumist lisas Charles ka mind valdkonna 50 parema treeneri hulka. Mu järgmine eesmärk on aidata koostööpartneritest sportlastel, klubil või riigil võita medal. ■

CAPTODOR

CAPTODOR Sport Gear ja CAPTODOR Footwear kasutab unikaalset TRIPLE ACTION tehnoloogiat võrreldamatu efektiivsusega. CAPTODOR tooted on kolmekordse toimega ebameeldivate lõhnade vastu. Neutraliseerimine, bakterite hävitamine, lõhnastamine)

Neutraliseerimine – Captodori tooted ennetavad ebameeldivate lõhnade eritumist, mille kasutamisel kapseldab see lõhnatekitavad osakesed, tekitades kohese higilõhna vähenemise.

Bakterite hävitamine – Mikroorganismid, mis sisalduvad Captodori toodetes, muudavad lõhna tekitavad bakterid lõhnatuteks molekulideks. Captodori mikroorganismid reageerivad vaid orgaanilise materjaliga olles seega ohutud spordivarustuse, -riiete ja -jalanõude vastu.

Lõhnastamine – Captodor Sports Gear Fresh Rain ja Captodor Footwear Pure Freshness jätavad teie asjadele diskreetse värskuse lõhna pikaks ajaks.



CAPTODOR Sports Apparel

Laundry Detergent Odor Destroyer spordiriietusele

- Captodor Sports Apparel on unikaalse koostisega pesuvahend, mis on optimeeritud efektiivselt eemaldama mustust ja ebameeldivat lõhna sünteetilistest materjalidest riietelt. Samuti on see väga efektiivne naturaalsetest kiududest valmistatud toodete puhul.
- Pesuvahend mõjub igasugusele mustusele (rasv, muru, muda jne)
- Piisab väikesest kogusest sellest kõrgtehnoloogilisest pesuvahendist ühe pesukorra jaoks.
- Meeldiv lõhn jääb pesule külge ka peale pesu ja kuivatamist.
- Toode ei muuda tekstiili värvi ega erksust.
- Ennetab pestavate asjade muutumist kollakaks ja hallikaks.
- Mõjub nii külma kui ka kuumaga veega.
- Neutraalne pH tasemega toode
- Ei sisalda fosfaate
- Toode on keskkonnasõbralik

Kidasport Proshop

Haabersti 3, 13516 Tallinn

Veebis oleme www.kidasport.ee või siis <https://epood.kidasport.ee/>

Meenutades rahvuslikku uhkust Georg Lurichit

„Georg Lurich – Eesti suurim atleet, rahvuslik uhkus,” kirjutas Eesti Spordileht 1926. aasta 22. aprillil ilmunud erinumbris, milles meenutati legendaarset jõumeest tema 50. sünniaastapäeval. Kunagi varem ega hiljem ei olnud ükski Eesti Spordilehe number olnud kaanest kaaneni pühendatud ühele sportlasele. Georg Lurichi sünniaastapäeva auks otsustati aga täita väljaande kõik kaheksa külge lugudega varakult lahkunud suurmehest. Erinumber trükiti Lurichi auks ajalehepaberi asemel valgele kriitpaberile, mis toona oli ennekuulmatu luksus.

TEKST: TIIT LÄÄNE FOTO: ARHIIV

Spordi ärataja

Kõige selle taga oli Lurichi fenomen, mis oli ta 20. sajandi kahe kümnendiga vorminud Eesti spordi rahvuslikuks suurkujuks. Lurichi populaarsus levis üle Eestimaa kui kulutuli meediakana-lite olematust toest hoolimata, sest spordiajakirjandus oli alles lapsekingades. Tema kangelase oreooli kujundamise eest kandis hoolt rahvas ise.

„Jäädav on ta mälestus seni, kui veel Eestis leidub mehi,” kirjutati Lurichi kohta mälestusnumbris.

Võib-olla oli erinumber justkui toimetusepoolne palsam tulemustele, millega lõppes Eesti Spordilehe 1924. aasta lõpul välja kuulutat referendum Eesti kõigi aegade suursportlaste valimiseks. Rahvalt saadud 1721 häälega asetus Georg Lurich küsitluses alles viiendaks, eespool olid neli tegevspordlasest olümpiasangarit – kergejõustiklane Aleksander Klumberg 2759, maadleja Eduard Pütsep 2173, kergejõustiklane Jüri Lossman 2095 ja tõstesportlane Alfred Neuland 1948 häälega.

Aga Lurich oligi mees teisest arvestusest. Kuigi ta ei olnud Eesti jõumeestest esimene, kes jõudis suurvõistluste

võiduni, pälvis just tema Eesti spordielu rahvusliku ärkamisaja esijõukangelase tiitli. Nii rahvajuttudes, legendides kui ka meenutustes.

Lurichi tegudes nähti kaugelt rohkemat kui tema võite maadlusmatil. Eelkõige oli ta oma spordikarjääri jooksul eestluse ja spordivaimuse kujundaja ja kandja. Õigemini selle looja 19. sajandi lõpul ja 20. sajandi algul lapsekingades olnud Eesti spordis.

Lurich polnud ainult kuulsaim jõumees, maailma tippmaadleja, vaid ta oli kõige tuntum ja populaarseim eestlane nii kodus kui ka võõrsil.

Elukutseline maadleja

Väike-Maarja taluniku ja poepidaja poeg sirgus maadlejaks Tallinnas, kus ta alates kümnendast eluaastast õppis

reaalkoolis. Lurichi esimene õpetaja oli Gustav Boesberg.

Nõrga kehaehituse ja kehva tervisega Lurich oli koolipoisina võimlemisest vabastatud. Kuid seda innukamalt treenis ta oma keha ja vaimu, et saada suureks.

„Igaüks võib tugevaks saada, sest inimene sai juba siis, kui ta hällis lamas, looduse käest passi kaasa, et ta niisama tugevaks võib saada, nagu näiteks mina,” iseloomustas Lurich inimvõimete arendamist.

Juba 1898. aastal kirjutas Eesti Postimees tema kohta: „Tähelepanemata sellest, et meie rahva arv väike, on meil mitugi rammumeest, kelle tähtsus üle terve jõuilmal ulatab. Kõigi nende võimulaste kuningaks tuleb 22 aastast Georg Lurichi pidada.”

Lurich polnud ainult kuulsaim jõumees, maailma tippmaadleja, vaid ta oli kõige tuntum ja populaarseim eestlane nii kodus kui ka võõrsil.

GEORG LURICH

- Sündis 10. aprillil 1876 Virumaal Väike-Maarjas.
- Suri 22. jaanuaril 1920 Venemaal Armaviris.
- Eesti spordi rahvuslik ärataja ja valgustaja.
- Sportima hakkas 1890. aastal Tallinnas.
- 1896. aastast elukutseline maadleja.
- Elukutseliste maailmameister 1901., 1902. ja 1907., Euroopa meister 1906. aastal.
- Soome ajakirjandus valis ta 1937. aastal maailma kõigi aegade parimaks elukutseliseks maadlejaks.

> Georg Lurich 1895.

Lurich tee tippsporti jätkus 1895. aastal Peterburis dr Władysław Krajewski juhendamisel. Seal alates hakkas ta sammuma võidult võidule nii Venemaa kui ka teiste Euroopa riikide võistlustel. Püstitas maailmarekordeid kangitõstmises.

Vahel ka kodus rahva ette astudes oli tema menu enneolematu, inimesi tuli kokku lähedalt ja kaugelt.

1897. aasta suvel sai Lurichist elukutseline maadleja ehk rahvakeeli öeldes jõumees. See aeg oli nii maailmas kui ka Eestis spordi ärkamisaeg, kus erilist rolli etendasid elukutselised jõumehed. Nende etteasted turniiridel ja võistlustel olid kui elav spordipropaganda.

Sama aasta septembris maadles Lurich teise Eestist pärit tõusuteel suuruse, Georg Hackenschmidtiga. Esimesel päeval jäi nende maadlusmatš otsustamata ehk viiki. Teisel päeval alistas aga Lurich väheste kogemustega Hackenschmidt 17 minutiga. See jäigi kahe suure maadleja viimaseks omavaheliseks heitluseks.



Edaspidi vältisid nad teineteisega konkureerimist ega osalenud kunagi samal turniiril.

Lurich filmilindil

Eestis rassis 20. sajandi alguses ka kolmas maailmakuulus maadleja, Aleksander Aberg. Soome spordiloolane

Heikki Lehmusto kirjutas möödunud sajandil ilmunud maadluse ajaloos „Painin historia” kuldsed sõnad: „Georg Lurich koos Georg Hackenschmidt ja Aleksander Abergiga moodustavad nii silmapaistva ja kuulsa maadluskolmiku, et ühelgi teisel rahval peale eestlaste pole sellist välja panna.”

„Täiuse tipuni arenenud vaim viletsas, kõdunevas kehas on nagu liiva peale ehitatud loss,” kirjutas Lurich.

Lurich vallutas maailma 1901. aastal. Selle aasta esimesel päeval Hamburgis avatud elukutseliste maailmameistri-võistlustel kreeka-rooma maadluses tegi kaasa 40 maadlejat. Kolm nädalat hiljem, 22. jaanuari õhtul krooniti maailmameistriks Lurich.

Võidusoonel jõumees võitis järgmise aasta 17. jaanuaril Riias teise maailmameistritiitli. Ühtlasi oli see esimene toonase Venemaa alal peetud elukutseliste MM-turniir.

Samal ajal jätkus Lurichi ja Georg Hackenschmidt korrespondentsvõistlus, kumb võib rohkem MM-tiitleid. 1904. aasta 30. jaanuaril alistas Hackenschmidt Londonis „kohutava türklase” hüüdnime teeninud Ahmed Madrali 44 sekundiga, märtsis krooniti ta Londonis maailmameistriks ka vabamaadluses.

Märkimisväärne sündmus nii Eesti spordi kui ka maadlusajaloo seisukohalt leidis aset 1904. aasta aprillis. Siis filmiti Londonis Lurichi demonstratsioonmatši sakslase Siegfriediga (kodanikunimega Ernst Reiter) ja filmi näidati mitmel pool Euroopas. Teadaolevalt sai Lurichist esimene filmilindile jäädvustatud eestlane.

Terves kehas terve vaim

Lurichile heideti Euroopa ajakirjanduses 1902. aastal ette, miks ei ole ta osalenud Moskva turniiridel. Põhjust ei tasunud otsida sportlase valikust, pigem ei tahetud eestlasele Moskvast stardiluba anda. Kardeti, et Eesti jõukangelane võib oluliselt kõigutada venelaste võitmatuse oreooli.

Suvel pöördus Lurich stardiloo saamiseks palvega Peterburi Atleediklubi esimehe krahv Ribeapierre poole. Aga seegi püüde ei andnud tulemusi – vastus oli eitav. Krahv vastas, et publiku

ajakirjanduse kaudu esitatud nõudmine näha Lurichit Moskvast maadlemas oli Vene politsei andmetel jõumehe enda korraldatud reklaamitrikk.

Lurichi sõnul kardeti teda Moskvast aga tõsiselt, sest ta võis võtta meistrikohta venelaste ebajumalalt Ivan Podubnõilt. Järgnenud aastatel siiski blokaad rauges ja Lurich pääses taas maadlema ka Moskvasse, maadeldes mõistagi edukalt.

Lurich oli samal ajal ka väsimatu spordi eest võitleja ja eeskõneleja, kes rõhutas inimese vajadust olla võrdsest arenenud nii vaimult kui ka kehalt: „Kehaline ja vaimne arenemine peavad käima kooskõlas ja käsikäes, sest ühe hooletusse jätmine mõjub ka teise peale kahjulikult. Sest ainult terves kehas elab terve vaim. Täiuse tipuni arenenud vaim viletsas, kõdunevas kehas on nagu liiva peale ehitatud loss.”

Seepärast oli loomulik, et kuulus skulptor Amandus Adamson valis harmoonilise Lurichi oma modelliks.

Kuulus sild

Lurichi aegumatut tähtsust maadluses on rõhutatud sageli tööga, et ta täiendas oluliselt kreeka-rooma maadluse võtete arsenali. Kui enne tema võidukäiku tunti selles maadlusviisis vaid paarikümmend võtet, siis eestlase tulek tõi juurde üle poolesaja uue tehnilise võtte. Lurichit on nimetatud ka vana hea kreeka-rooma maadluse kaasajastajaks.

Lurichi suurimaks panuseks maadlusesse on peetud tema kuulsat silda, tehnilist võtet, mis muutis maadlust nii sportlase kui ka publiku jaoks.

Lurich armastas võrrelda maadlust malega, millega ta samuti tegeles, mängides kirimalet mitme kuulsa

malemängijaga nagu Mihhail Tšigorin ja Siegbert Tarrasch.

””See maadlus ei ole ju enam sport – see on otse teaduseks saanud ja endale aupaiga šahhi kõrval pärinud!” hüüdis tulises vaimustuses maailmakuulus maletaja dr Siegbert Tarrasch minuga tuttavaks saades. „Rohkemgi veel – igas maadluses on tosinaid partiisid, nimelt – iga üksik atakkide seeria ja tsükel on üks partii,” kirjutas Lurich.

Lurich oli väga kiire ja taibukas maadleja, mistõttu teenis hüüdnime „kautsukimees”. Tänu painduvale kehale suutis ta välja libiseda ka kõige raskemat haaretest.

Võõras mullas

Lurich lahkus Eestist Saksa okupatsioonivägede saabumise kartuses 1918. aasta 23. veebruaril, päev enne omariikluse sündi. See oli omamoodi tähenduslik ja sümbolne. Spordisangar, kes kõigist rohkem andis endast Eesti ja eestlaste tutvustamiseks maailmale, ei jõudnud sünnimaa vabaks saamist kodus ära oodata.

Lurich läks ja lahkus jäädavalt. Koos Abergiga liikusid nad Vene kodusõja puhkedes valgete poolele. Kahjuks jõudis sõjategevus neile järele ka Kaukasuse mäestiku jalamile, Kubani jõe kaldail asuvasse Armaviri. Linnas peeti tuliseid lahinguid, paljud hukkusid. Soe talv tõi kaasa tüüfuse laialdase leviku ja surmavast haigusest ei pääsenud ka jõukangelased.

Lurich haigestus ja suri Armaviris 1920. aasta 22. jaanuaril kõigest 43-aastana. 15. veebruaril läks manalateele ka Lurichi õpilane Aleksander Aberg, koos käisid nad aastatel 1912–1917 turneel Ameerika Ühendriikides.

Uudis jõukangelaste surmast jõudis kodumaale 1920. aasta hiliskevadel. Varsti hakati rääkima ka suurmeeste säilmete sünnimaale toimetamisest, kuid saja aasta jooksul pole selleni jõutud. Vastavad ekspeditsioonid 1950., 1960. ja 1980. aastatel ei andnud peale kõmuliste uudiste tulemusi. Kahjuks pole isegi teada võõras mullas puhkavate Lurichi ja Abergi täpset hauakohta. ■



Teenid tervist.

BENU Apteegi püsiklient

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



Ajalooareeni esimesed Eestimaa naismaadlejad ehk nais-Kalevid

Heidame pilgu aega, kui areenidel ja lavadel esinesid esimesed Eesti naisvõistlejad, kes tegelesid ka maadlusega.

TEKST: MARIA MANG FOTOD: TALLINNA LINNAMUUSEUM, EESTI SPORDI- JA OLÜMPIAMUUSEUM

Naisemaadlus sai tuntuks juba antiikajal, jutustavad legendid. Kreeka mütoloogias olid kuulsad naissõdalased amatsoonid, kes pärinesid sõjajumal Arese ja nymf Harmonia soost. Sparta tüdrukute haridusse kuulus ka võitluskunstide õppimine ja toonast naistemadlust võib pidada esimeseks naiste võistlusala.

Maadlusel on olnud ajaloos mitu olulist mõõdet – kehalist võimekust arendav, meelelahutuslik ja paljudes kultuurides ka rituaalne (üldjuhul viljakusrituaal nagu näiteks Hula-hula maadlus Amazona naise indiaanlaste seas).

Professionaalne maadlus algas 1830. aastatel Prantsusmaal, kus see kuulus tsirkuseprogrammi. 19. sajandi lõpul ja 20. sajandi alguses pakkusid tsirkuse jõunumbrid nii tõstjate kui ka maadlejate esituses erakordselt populaarset vaatamängu. Kuulsaid tsirkuse maadlejaid võib võrrelda kaasaja muusikute või filmistaaridega. Iga suurema tsirkusetrupi koosseisus olid jõumehed ja maadlejad, sageli kuulusid nende sekka ka naised. Maadlejad näitasid üksteise peal võtteid ja esitasid pealtvaatajatele väljakutseid. Kuigi paljud etteasted olid lavastatud, leidsid mõned aset ka ehedalt.

Naistemadluse sünni Eestis

Eesti rahvakombestikust viljakust tõstvat võitlust ei ole. Suure Tõllu naine Piret, kes pärines hiidude soost, oli küll

jõuline naine ja tassis kive saunakerisele. Umbes samalaadseid jõunumbreid esitasid ka esimesed Eesti päritolu jõunaised, kes alustasid oma etteastetega 19. ja 20. sajandi vahetusel Peterburis.

Ärivaistuga maadlejal Aleksander Mülleril tärkas mõte rajada Saksamaa eeskujul ka Venemaal naistšempionide trupp. Esimesena suhtles Müller oma tuttavatega Peterburis, kus elas arvukalt eestlasi, kes maadleja imestuseks olid nõus trupiga ühinema. Ta lubas naisi ka treenida. Pole teada, mis aastal treeningud algasid, mõnede hilisemate andmete

Maria Loorbergi erinumbriks sai „elav karussell” – jalgadega puulatil olevate meeste keerutamine.

järgi läks trupp 1907. aastal esimest korda lavale Riias Truzzi tsirkuses. 1915.–1917. aastal korraldati juba naistele kolm-neli tšempionaati.

Esimesse eesti naismaadlejate gruppi kuulusid Liidia Johanson alias Gerald, Maria Loorberg alias Marina Loors, Frieda Tamberg, Rosalie Peltmann alias Reiter, Auguste Joost, Pauline

Jürgenthal-Peterson, Pauline Künkmann, Anna Kelt-Durow, Anette (Anna) Buch ja keegi Trawellus.

Ka maadlejate õed tahtsid maadelda

Mitu raskejõustikus ilma teinud daami olid maadlejate õed. Meeri Aberg ehk Maria Aberg oli Aleksander Abergi üks õdedest. Kohalikud tundsid teda ka nimega Pulga Maria (Kuusalu talu järgi, mille perenaiseks ta sai). Samal ajal maadlesid ka August Offrili õed Emilie Offril ja Leida Offril.

Leidus ka naisi, kes tähelepanu pälvimiseks liitusid. Üks selliseid oli Auguste Joost, kes laval kogus tuntust Linda Bellingina. Ta töötas Tallinnas õmblejannana ja armastas käia tsirkuses jõunumbreid vaatamas. Siis hakkas treenima Maneeži tšempion Linda aida, kus üks laoruume oli üüritud Tallinna raskejõustiklaste klubile. Augustet tõmbas jõunumbrite esitamisega kaasnenud kuulsus. 26-aastasena ta abiellus ja teadaolevalt seejärel enam maadlusega ei tegele. Ajakirjanduses avaldati 1930. aastatel, et tema nimeks sai Auguste Rosenfeldt ja ta elas Tallinnas Soo tänaval.

Tuntuimaid naisraskejõustiklasi Maria Loorberg alias Marina Loors alustas maadlemist samuti Linda aida Adolf Andrushevitsi õpilasena. Johannes Loorberg rääkis Andrushevitsile, et hapra olemisega õde tõstvat kodus jõuharjutuste ajal õmblusmasinaid. Treeningute tulemusena Maria



< Rosalie Peltmann alias Reiter ja Trawellus



Auguste Joost, lavanimiga Linda Belling >

Teises reas kolmas Liidia Johanson alias Gerald, neljas Aleksander Müller ja viies Frieda Tamberg v



Liidia Johansoni leivanumber oli „terveks jäämine”, kui temast autoga üle sõideti, samuti raske alasi hoidmine rinnal, kui vasaraga purustati suuri kivimürakaid.

Loorberg muidugi enam nii habras ei olnud, et ainult õmblusmasinaid tõstnuks. Tema erinumbriks sai „elav karussell” – jalgadega puulatil olevate meeste keerutamine. Ta treenis suure tahte ja rammuga ning pani end maadluses maksma. Marina Looresi ja Anette Buschi lugu on jõudnud nii kirjandusse kui ka näitelavadele.

Rosalie Reiter siirdus elama Jaapanisse nagu Anette Buschgi ja suri seal 1960. aastatel.

Frieda Tambergist sai Aleksander Mülleri abikaasa. Ta oli Tartust pärit ja Tallinnas kooli lõpetanud. Tema lemmikajaviide oli hantli tõstmine, mis kingiti talle sünnipäevaks. 1931. aasta Uudistelehes mainitakse, et ta elavat Rootsis ja tegutsevat akrobaadina.

Liidia (Lydia) Johanson alias Geraldini oli pärit Rakverest. 15-aastasena Narvas õppides alustas ta kehaliste harjutustega, et kasvatada jõudu. Tema leivanumber oli „terveks jäämine“, kui temast autoga üle sõideti, samuti raske alasi hoidmine rinnal, kui vasaraga purustati suuri kivimürakaid. Ta tegutses Pihkva spordiseltsis Sanitas ja abielludes võttis perekonnanimeks Belikova. Ta harrastas härjavõitlust, võttis loomal sarvest kinni ja keeras ta selili. Härjavõitlusega tegeles ka Anette Busch.

Härgadega maadlemisest kirjutab maailmakuulus Rumeenia päritolu kirjanik Mircea Eliade raamatus „Mintuleasa tänavas”. Seal kujutatakse hiidnaist nimega Oana, kes abiellus eestlasest Tartu professoriga. Nooruses maadles ta poistega tänavail, suureks saades hakkas esinema tsirkusetrupis ja hiljem maadles härgadega. Küllap jutustab kirjanik oma loomingus ikka kuuldud lugusid.



Iludus on lavalaudadelt kadunud

Ajalehtedes ilmunud piltidelt võib näha, et veel 1924. aastal maadles Liidia Johanson alias Gerald! Carmen Gerald! nime all kinos Orion. 1931. aasta Uudis-telehes aga kurdetakse, et iludus on la-
valaudadelt kadunud.

1930. aasta 1. juuli Spordilehes kirjutatakse, et enam ei ole selliseid päris jõuga naisi, nagu olid varasemad naismaadlejad, keda nimetatakse nais-Kaleviteks. Vihjatakse, et areenile saabunud naismaadlejad on vaid varasemate kahvatud varjud: „Nüüdsete naismaadlejate saavutustes pole midagi mainimisväärt (...) Siis on viimastel aastatel korraldatud nais-tšempionaatidel vähegi tõmbejõudu, kui esineb seal mõni endine naiskalev.”

See võis olla ka ajakirjaniku tead-
matus, sest nii mitmedki hilisemad
maadlejannad alustasid samas selts-
konnas. Võimalik, et rahva huvid olid
teisenenud ja ala muutunud pigem ilu-
sevaks kui jõudu hindavaks. Seda pee-
geldas ka maadlusvõistluse reklaam
1934. aastal 22. detsembri Päevalehes:
„Orion-Greeka-Rooma naismaadlejad.
Ilusaim naismaadleja valik. Auhinnad
šokolaadivabrikult „Kawe“. Maadlevad:
Angela-Fromann; Wälli-Koitjärv; Ran-
naste-Steinberg; Pontus-Metsalind.”

Aasta hiljem kirjutati kuulutustes mõistatuslikest maadlusliikidest, mille eesmärk võis olla tähelepanu äratamine, aga need võisid ka olla erisused.

1935. aasta 10. oktoobri Postimees kirjutas Tartu teadete all: „Naismaadlejad „Bi-Ba-Bo’s”. Kinos „Bi-Ba-Bo’s” esinevad juba mõnda aega naismaadlejad arbiter Matvejevi juhtimisel. Maadlusest võtab osa kümme jõunaist, kes varemalt esinesid Tallinnas „Tivolis” ja „Grand Marinas”. Täna, neljapäeval õhtul kell 9 korraldatakse naismaadlejate aühtu, millest kõik maadlejad osa võtavad. Tehakse greeka-rooma, ameerika ja eesti sülisti maadlust, helveetsia vöövõistlust, hiina poksi.”

↳ Frieda Tamberg

< Liidia (Lydia) Johanson *alias* Gerald

Naiste etteasted pakkusid esteetilist naudingut

Maadlusajaloole heidab vihjeid ka Heino Kiige romaan „Tondiõmaja”, millega kirjanik võitis 1967. aasta romaanivõitluste. „Tondiõmaja” tegevus hargneb Eesti NSV kolhoosis. Heino Kiik on märkinud, et koondas romaani teiste mõtteid ning osadel tege-
lastel olid ka prototüübid (näiteks maadlejast kolhoosijuhi Prõlla eeskujul oli naismaadleja Räpinast). On viited, et inspiratsiooni andis maadlejanna Lini Tohert.

Lini Tohertiga ilmus intervjuu 1962. aasta ajakirjas Pilt ja Sõna. Daam oli sel ajal 80-aastane ja kahjuks ei ole tema medaleid, pilte ega lehti säilinud. Kui ta Eestisse tagasi jõudis, varastati ta rongijaamas puupaljaks. Maadlemist alustas ta pärast pere Tartust Riiga kolimist majateenija ametit pidades. Lini esines sõbranna Truzzi tsirkuses, mille „ilus, kirev ja seiklusrohke“ elu kaasa haaras. Intervjuus selgub, et kümme aastat Venemaal ja Aasias ringi rännanud truppi kuulus ka tema mehe Eduard Toherti õde, tugev ja suurt kasvu Lonni.

Lini meenutas, et teda tegi iga kord ärevaks „publiku ootusrikas sumin, loomade terav lõhn ja nende ärev mõirgamine, tuled, kulla ja karraga kaunistatud trikood”, asjatundjad olid kinnitanud, et naiste esinemine pakus täiuslikku esteetiliselt naudingut ega olnud metsik ja tahumatu.

Mis aastal Eesti naismaadlejatega seotud sündmused juhtusid, vajab veel uurimist. Samas aga ehk ongi müütiline see aeg, kus nais-Kalevid vägitegusid tegid, detailid ja kuupäevad ei omagi tähtsust. On hea teada, et naismaadlusel oli ilus ja jõuline algus siinmail. Esimese maailmasõda lõpetas ühe vägevate jõunaiste ajastu ja Teine maailmasõda teise, veidi vähem tähelepanu saanud maadlusnaine ajastu Eestis. Kes oskab vastata, mis toimus Nõukogude Eestis? ■

"Postimees" kuulutused >



naismaandlejate

Vuontisje, wabe Kuntisje, Puntisje, Soepant je Eern-Schoutisje maadlemise - wijs [sic]

wōistluse=maadlemised

[illegible][illegible]

===== Iga keegi lägal maalel ühe paar, keda lüpsa kirele määtsatassa. =====

**Wõistkuste eel on kõlvide pärale jõudnud naismaablejate
paradiiline etteaste.**

Suureks tuleks pööre teha, on pileitite hinnad tõusnud. Kuluarbid ja abimehed-pileitid ei ole maksavad.

5-es huiwitawam Prantsuse ja waba-Almeerika
naismaadluste päew.

Maalewad järgmised paarid:

Augusta novius:

1) *Utleetide tuninganna* *Parein tehnikamaadleja*

Frieda Damberg — **Sabumai**
(Sclandinavia) (Marocco).

2) Bene esimaadleja	Esoome esimaadleja
Manafatse	Selvi Eluinen

3) **Wditi mata ilmameister** — **Alhehho: Slovakkia esimaandleja**

Elba Öffell — Rita Peterson.
(Beati)

Wiederholte mich 9 1/2 Stund.

Meismondluste nien

Rakõ äraõõitmata kuuljat tehnila maandlejat:

1) Ilmameister **Karmen Gerald**, Hiispaania — Ilmameister **Leida Offrit**, Eesti.

2) Bene efimaadleja Morosowa — Poosa efimaadleja Santowskiaja.

3) **Atleetide turinganna Frieda Damberg, Stambinaavia -- Soome esimaadleja Selgi Elvonen.**

Maadlusmeeste sõprus on võrreldav sõjameeste ühtekuuluvusega

Eesti Maadlusveteranide Ühendus on Eesti spordimaastikul võrdlemisi ainulaadne organisatsioon, mis on tegutsenud ligi pool sajandit ning kord aastas igal suvel kutsub liikmed kokku.

TEKST: TIIT LÄÄNE FOTOD: MARIA KILK

Mmmm...
Mm...
Maadlus.

Kehrwieder

www.kehrwieder.ee
SAIAKANG 2, TALLINN

TALLINN OPEN 2022 SUURSPONSOR

Aastaid ühenduse tegevust vedanud maadlusveteran Vladimir Panov ütleb, et organisatsioon loodi oma spordiala populariseerimiseks.

„Aastatega on inimesi lahkunud ja uusi juurde tulnud, kuid oma eesmärkidest on läbi aastate ühtviisi tõetruult kinni peetud,” märgib Panov.

Kokkutulekute sünninud ühendus

1974. aasta suvel toimus Pärnu maal Kabli rannas veteranide, kohtunike ja aktivistide esimene kokkutulek. Panovi sõnul pandi seal ühendusele alus: „Täpsemalt öeldes oli tegu maadlejate, aktivistide ja kohtunike seminariga, sest Vene ajal teistmoodi sellist kokkusaamist teha ei saanud.”

2016. aastal tähistati 40. kokkutulekuga Vinnis ühenduse juubelit.

„Kokkutulekud sündisid arusaamisest, et midagi on puudu,” kirjutas kahekordne maailmameister August Englas 2017. aastal ilmunud raamatu „Nelikümme aastat koos” saatesõnas.

Praegu kuulub ühendusse 124 liiget. „Saja ringis on koguarv kõikunud ja keskmine vanus küünib 60.–70. eluaasta vahele. Liikmeskonna kasvatamise varu näeme treenerite ja kohtunike suuremal



liitumisel meie ühendusega. Paraku ei pea nad sageli ennast veel maadluse veteraniks ning jäävad seepärast meie tegevusest kõrvale. Samuti võiks väheneda nooremate liikmete vanus, aga tegelikult ei taheta enne viiekümnendat eluaastat ennast veel veteraniks tunnistada” räägib Panov.

Vabamaadluses NSV Liidu meistriks tulnud Tiit Madalvee ütleb, et tema ei osalenud ühenduse tegevuses algusjärgu kuuel-seitsmel aastal.

„Pidasin ennast liiga nooreks. Ees olid ju sellised mehed nagu Palusalu ja Kotkas. Hiljem hakkasin aga aktiivselt kaasa lööma ja olen vist enamikel üritustel osalenud. Vahel on jäänud käimata

< Maadlusveteranide ühendust juhtis pikka aega Vladimir Panov.

Maadlusveteranide ühenduse esimees on endine tippmaadleja Madis Arras ja juhatusse kuuluvad Vladimir Panov, Jaanus Pilv, Jaan Jaago, Kaido Antsve, Mati Roosinurm ja Hants Hint.

Madalvee hindab ühenduse kokkutulekuid kõrgelt: „Omavahel saavad kokku vabamaadluse ja kreeka-rooma maadluse tegijad. Muidu me eriti kokku ei puutunud.”

sellepärast, et elan Hiiumaal ja saarelt liikuma pääsemine ei ole iga kord väga lihtne,” lausub ta.

Madalvee hindab ühenduse kokkutulekuid kõrgelt: „Omavahel saavad kokku vabamaadluse ja kreeka-rooma maadluse tegijad. Muidu me eriti kokku ei puutunud.”

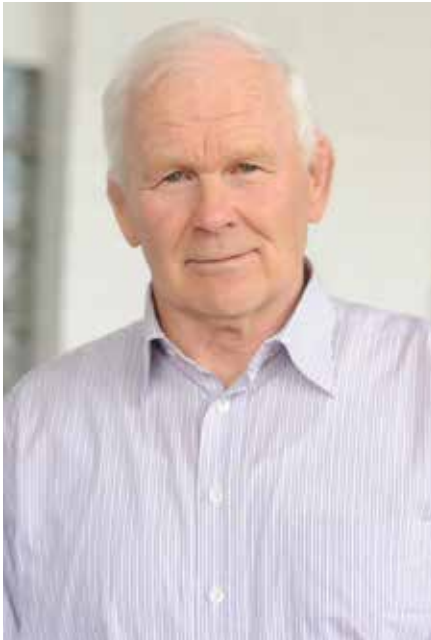
Ühenduse alguse juures olid maadluse suurkujud nagu Kristjan Palusalu, August Englas, Endel Saar, Helmuth Puur, Boris Meos jt. Esimesel kokkutulekul heiskasid lipu kahekordne olümpiavõitja Palusalu ja Juhan Looaru. Aasta hiljem kohtuti Palusalu juures Pillapalus. Kokkutulekutega on Eestile ring peale tehtud ja vaid ühel korral, 1976. aastal jäi see veteranidest mitteolenevatel põhjustel Läänemaal Silmal pidamata. Põhjuseks oli Nõukogude piirivalvurite veretöö Kunda lähistel, mistõttu kõik kokkutulekud üle Eesti keelati ära. 1978. aastal jätkusid kokkutulekud Kabli rannas.

Ametlikule alusele viidi ühendus taasiseseisvunud Eesti Vabariigis, asutamiskuupäevaks kirjutati põhikirjas 19. juuli 1992. Põhikiri oli üldkogu koosolekul vastu võetud 18. juulil 1988. Selts asutati juriidiliselt 1995. aastal. 1999. aasta 5. mail registreeriti äriregistris mittetulundusühing Eesti Maadlusveteranide Ühendus.

Pidev põlvkondade vahetus

Ühendust on juhtinud seitsmeliikmeline juhatus. Kui esimestel aastatel valiti juhatus igaal aastal, siis mõned aastad tagasi muudeti põhikirja ja praegu on juhatusel kolmeaastased volitused.

„See on igati õigustatud, sest aasta on liiga lühike periood, et plaane ja uuendusi ellu viia,” lisab aastaid ühendust juhtinud Panov, kes praegu on juhatusel liige. Esimees on endine tippmaadleja



^ Maadlusveteran Tiit Madalvee oli olümpiamängude hõbemedalimehe, kahekordse maailmameistri Heiki Nabi esimene treener.

Madis Arras ja juhatusse kuuluvad ka Jaanus Pilv, Jaan Jaago, Kaido Antsve, Mati Roosinurm ja Hants Hint.

Igal aastal lahkub ühendusest paar-kolm inimest jäädavalt, kuid on ka uusi liitujaid.

„Vähemaks jääb just meid, 1950. ja 1960. aastatel tippu kuulunud mehi. Aeg on oma töö teinud. Meie seltskond hoidis kokku. Olid oma põlvkonna jutud, arusaamad, meenutused. Nüüd rohkem noortega suheldes tunne vahel, et me hästi ei haaku omavahel. Järjest rohkem on meie ümber uusi inimesi, keda me tegelikult ei tunne. Tõsine tagasilööki meie seltsielule oli muidugi August Englase lahkumine,” tõdeb Madalvee.

Tema sõnul oli Englas kokkutulekute hing ja vedur: „Augustil oli eriline võime inimesi liita. Oma heasoovlikkuse ja väärt suhtlejana andis ta kokkusaamistele palju juurde. Ta oli omamoodi iidol, kes külvas enda ümber rahu.”

Madalvee lisab, et pärast Englase lahkumist kardeti esiotsa, et ühendus vajub laiali. Õnneks nii ei läinud. „Sellisel tasemel suhtlemist on vaja ka noorematel. Kasuks tuleb, et paljud veteranid võtavad kokkutulekutele abikaasad ja ka lapsed. Eks kõik see liidab,” sõnab ta.

Madalvee sõnul leidub igaühel ühenduses spordikaaslast, kellega tihedamalt läbi käiakse: „Mina jagan tavaliselt tuba Kalju Liivaga, kellega meil on ühesugused arusaamad ja hea klapp.”

Ühendus on nii kaua püsinud tänu paljudele eestvedajatele nagu Loit Part, Vladimir Panov jt.

Aprillis 80-aastaseks saava Panovi kuus aastat kestnud maadlejakarjääri lõpetas käevigastus. „1957. aastal tulin Eesti noortemeistriks. Seejärel jõudsin esikohale Lurichi ja Kleini mälestusvõistlustel, kuid 1962. aastal pidin vigastuse tõttu lõpetama. Eesti täiskasvanute meistriks ma ei tulnud, võit Lurichi memoriaalil oli veelgi kõvem saavutus,” tõdeb ta.

Maitsnud seejärel kuus aastat mere-mehe elu, naasis Panov maadluse juurde juba Eesti Maadlusföderatsiooni esimehe asetäitjana. Seda ametit pidas ta kolmeist aastat järjest.

Ühendus Eesti maadluse toetamiseks

Üks ühenduse eesmärgi on aidata kaasa maadlusspordi populariseerimisele ja aastate jooksul on palju tänuväärset tehtud. Lisaks noorte maadlejate toetamisele on ühenduse jaoks olulisel kohal olnud kaasalöömine tippvõistluste korraldamisel. Alates Eesti meistrivõistlustest ja lõpetades maadluskuulsuste mälestusvõistlustega. Elus on aidatud hoida Georg Lurichi, Georg Hackenschmidt, Eduard Pütsepa, Kristjan Palusalu, Avo Talpase jt. mälestusvõistlusi.

Ühenduse liikmed on tegelenud nii võistluste korraldamise, auhindade üleandmise kui ka eriauhindade väljapanemisega. Viimati anti suur panus

juunioride maailmameistrivõistluste korraldamise heaks Tallinnas.

„Meil on maadlusliidu juhtkonnaga väga hea koostöö ja läbisaamine. Ka MM-iga teenisime kõrge hinnangu, milles oli oma osa ka meil. On rõõm, et maadlusliidu eesotsas on töövõimeline seltskond. Nende seas ka noored aktiivsed naised, kes ala populariseerimisele väga palju lisaväärtust annavad,” ütleb Panov ja lisab, et läbi aegade tugevaim maadlusliidu peasekretär oli Mehis Kard: „Mehis tegi meeletut tööd ja tänu sellele käis ka maailma paremik Eestis võistlemas.”

Maadlusveteranide ühendusel on märk, vimpel, T-särgid, mütsid. Kaks aastat tagasi jõuti ka lipuni, mis kokkutulekutel heisatakse 1997. aastal loodud maadlejate hümn (mars) saatel. Embleemil ilutseb legendaarne hetk 1936. aasta Berliini olümpialt – Palusalu murrab sillal olevat Saksa iidolit Kurt Hornfischerit.

Panovi sõnutsi kavandati esialgu ühenduse liikmete kokkusaamist nii

talvel kui ka suvel. Elujõuliseks jäid siiski suvised kahepäevased kokkutulekud, kus lisaks maadlusveteranidele osalevad ka nende pereliikmed.

„Kokkutulekud toimuvad Eestimaa eri paigus, kus tutvume ka kohalike vaatamisväärsustega. Peame võistlusi jõukohastel spordialadel. Ühenduse aastakoosolekul, vaatame tagasi möödunud aastale ja võtame vastu eesmärgid järgmiseks tegevusaastaks. Avapäeva lõpetab pidulik õhtusöök koos tantsuorkestriga. Elu on näidanud, et maadlejad on suured tantsulõvid, keda tantsupõrandale paluma ei pea,” lausub Panov.

Pidulikel sündmustel peetakse meelejuubilare.

Kokkutulekud hoiavad hinge värske

Kahekordse NSV Liidu meistri ja MM-võistlustel maadelnud Jaan Rootsi arvates on ühenduse kokkutulekud ühed parimad üritused, mida oodata: „Saad vanade kamraadidega kokku, keda mujal

Kakskümmend aastat maadlusega tegelenud Roots ütleb, et tema põlvkonna mehi treenis tugevaks tolle aja karastus.

„Vaatan tänapäeva sportlasi. Kes on kaks, kolm või neli korda olümpial võistelnud ja ikka omandavad kogemusi.

Meie aja tippsportlane oli nagu minoor. Said tiitlivõistlustele ja kui seal libastusid, ei võitnud medalit, olid kadunud mees. Kümme järgmist maadlejat ootasid seljataga piltlikult öeldes sinu surma,” kirjeldab Roots pingelist konkurentsi.

Madalvee peab vajalikuks märkida, et kuigi maadlust on aastate jooksul väga palju reformitud ja püütud tele jaoks vastuvõtlikumaks teha, siis spordiala olemus on jäänud endiseks: „Suur maadluse austaja, teatrimees Voldemar Panso põhjendas ühes intervjuus armastust maadlusspordi vastu: „Maadluses on mees mehe ja rind rinna vastas ja minna ei ole kuhugi.””



^ Maadlusveteran Jaan Roots, kes jõudis NSV Liidu koondises maailmameistrivõistlustele.

„Meie aja tippsportlane oli nagu minoor. Said tiitlivõistlustele ja kui seal libastusid, ei võitnud medalit, olid kadunud mees,” meenutab kahekordne NSV Liidu meister ja maailmameistrivõistlustel osalenud Jaan Roots.

ju ei näe. Vaimsus, kohtumisirõõm ja võimalus meenutada möödunut.”

Roots lisab, et kuni tervis kannatas, lõi ta kaasa ühenduse juhatuses. Nüüd võtab asja rahulikumalt. „Suvel saan juba 88. Tervisega on nagu on, mul on puusad vahetatud, ühest kopsust on pool läinud, infarkti olen üle elanud. Eks arsti juures käimiseks peab ikka hea tervis olema,” tõdeb ta.

Ühendus on andnud välja maadluslugu käsitlevaid raamatuid, mille on kokku seadnud Raimo Aas, kes ka ise harrastas maadlemist. 2017. aastal ilmus ühenduse ajalugu käsitlev teos „Nelikümmend aastat koos”. Ilmunud on ka raamat Eesti vabamaadlejatest NSV Liidu ajal ja Jaan Rootsi biograafia.

Madalvee arvates pidurdab ala arengut kohapealsete autoriteetide puudumine: „Minu põlvkonna meestel olid ümberringi maailma tippklassi kuulunud mehed. Nad võisid maadelda võrdsest ükskõik millise tipuga, kuid olude sunnil pidid nad enamjaolt piirduma Liidu meistrivõistluste medalitega. Mul oli võimalus matil kohtuda Englasega, Kotkaga. Kõrval rassisid teised Liidu meistrid. Sellise taustata on raske tippu pürgida.”

Madalvee sõnul võib maadlusmeeste sõprust võrrelda sõjameeste sõprusega: „Üheskoos tehtud rasked treeningud, võistlused ja mälestused liidavad.” ■

Viljandi maadluskeskuses tehakse suuri plaane

Viljandimaa maadlustaditsioonid on sügavalt juurdunud, mida kinnitab ka spordikooli ette püstitatud Eesti esimese olümpiamedalivõitja maadleja Martin Kleini kuu. 2020. aastal said traditsioonid uue väljundi, valmis maadluskeskus.

TEKST: JAANEK LIPS / maadlusklubi Viljandi Tulevik liige FOTOD: JAANEK LIPS, Viljandi linnavalitsus, MK Tulevik



^ Maadlusklubi Tuleviku president Indrek Vassus ja Viljandi linnavalitsuse kinnisvara haldusameti juht Andres Mägi lõid 2020. aasta 19. augustil käed ning endise SEB pangahoone võtmed läksid maadlejate kätte. Noored maadlejad harjutavad Viljandi maadluskeskuses.

2020. aasta kevadel hakkas Eesti Maadlusliidu ja Viljandi linnavalitsuse koostöös idanema idee rajada maadluskeskus, mille keskne treener oleks Ahto Raska. Selle ajani oli Ahto valmistanud ette Soome vabamaadlejaid Kuortane olümpiaettevalmistuskeskuses. Tema hoolealused on võitnud medaleid Euroopa meistrivõistlustel ja maailmameistrivõistlustel.

Eesti Maadlusliidu soov oli toetuda kodukanti naasva tipptreeneri kogemustele ja nägemusele, mis aitaksid vabamaadlejal tõusta samaväärsele

tasemele, kuhu jõudsid tema käe all soomlased. Linnavalitsuse huvi oli leida sobiv kasutus ja vääriline üüriline spordikooli kõrval asuval endisele pangamajale, et anda pooltühjale hoonetele uus hingamine.

Idee sünni ja teostus

2020. aasta augustis lõid maadlusklubi Tulevik entusiastid ja linnavalitsuse esindajad käed, mida võib pidada Viljandi maadluskeskuse sünniks. Neli kuud hiljem tegid maadlejad panga ooteruumist ümber

ehitatud maadlussaalis juba esimesi treeninguid.

Avaras, kahe täismõõtmetes matiga saali renoveerimisel võeti arvesse spordis aset leidnud arenguid. Aastakümneid oli maadlus pelgalt meeste pärusmaa ja vanade saalide planeerimisel naistemaadlust silmas ei peetud. 2004. aasta Ateena olümpiamängudest alates võistlevad ka naismaadlejad olümpia-medalite pärast. Uute maadlussaalide ja riietusruumide planeerimisel ja ehitamisel tuleb täita ka õrnama soo esindajate vajadusi. Maadluskeskuse keldrikorrusel renoveeriti riietusruum nii naistele kui ka meestele. Ehitati ka saun, kus pärast treeningut saab lõõgastuda. 40 ruutmeetri suurune jõusaal ootab veel treeninguvahendeid.

Maadlussaali samal korral paigutatakse viis tuba, kuhu saab majutada

treeningutele ja võistlustele sõitnud sportlasi. Tehti ka puhkeruum kööginurgaga, kus saab valmistada sööki ning nõu pidada.

Eesmärgid ja tulevikuvision

Maadluskeskuses viljeletakse eelkõige vabamaadlust ja naistemaadlust, treeninguid viivad läbi vastava kvalifikatsiooniga treenerid. Harjutama oodatakse aga ka kreeka-rooma maadlusstiili esindajaid.

Maadluskeskuses keskendutakse eelkõige noormaadlejate ettevalmistamisele ja alusmüüri rajamisele, mis võimaldaks neil pürgida arenguredelil kõrgemale. Lähitulevikus on kavas korraldada treeninglaagreid, kus võiksid osaleda ka välismaa maadlejatest sparringpartnerid, keda vanas saalis harjutamine ei ahvatlenud.

Maadluskeskuses treenijate sihtgruppi võiksid kuuluda peale kohalike maadlejate lähemate maakondade noorsportlased, miks mitte ka Lätist, Soomest ja Venemaalt. Eesti koondisesse kutsutud sportlaste treenimist ja majutust Viljandis toetab Eesti Maadlusliit.

Maadluskeskuses keskendutakse noorte ja saavutussportlaste ettevalmistusele hoopis teise nurga alt. Treenitakse koos, noored õpivad vanematelt ning vastupidi. Eesti tippmaadlejate saalis viibimine innustab noori tugevamini pingutama ja eesmäärke täitma.

Kui üldjuhul treenitakse spordikoolis või klubis eraldi, siis Viljandi maadluskeskus ühendab klubi, spordikooli ja alaliidu koostöö. Ühtsuses peitub jõud. Mõne aasta jooksul peaks paranema noorsportlaste kehaline ettevalmistus ja suurenema nende tehniliste oskuste pagas, kui näpunäiteid jagavad ka oma ala paremad maadlejad. Tippetreenerid on Eestis vähe, nende energiavaru ja ajaresurss on piiratud. Seetõttu võiks uuenduslikus koostöövormis olla võimalik tippetreenerite teadmisi tõhusamalt ja täielikumalt kasutada.

Sirgub järelkasvu seast maailmameister või olümpiasangar, näitab aeg. Võimalused sihipäraseks harjutamiseks on loodud.

Maadluskeskuses on ametis treenerid Ahto Raska ja Rain Aleksandrov, kes õpetavad noori. Külalistreenerina juhendab



^ 21. augustil 2018 harjutati Viljandi spordihoone vana maadlussaali kitsastes oludes. Keegi ei osanud veel aimata, et kaks aastat hiljem avaneb võimalus treenida paremates tingimustes.

sportlasi Epp Mäed Tokyo olümpiaks ette valmistav endine Venemaa kadettide koondise peatreener Maksim Molonov. Epp Mäe jätkab koostööd ka Ahto Raskaga, nii et Eesti parima naismaadleja olümpiaettevalmistus on seotud ka treenimisega Viljandi maadluskeskuses.

Spordikooli vanas saalis jätkavad harjutamist kõige väiksemad, 5–7-aastased maadlejad ja jätkuvad linnakoolide maadluskallakuga kehalise kasvatusetunnid. Täiendava saali lisandumine koroonaviiruse leviku ajal on võimaldanud Viljandi maadlejal treeninguid ja rühmade tegevust paremini hajutada ning korrapäraselt harjutada.

Kaugemas tulevikus soovib maadluskeskus arendada tihedamat koostööd ka Viljandi koolidega, et võimaldada noortel aegsasti pühenduda sportlikule enesearendamisele, näiteks luues selleks spordikallakuga klass, et õpilased saaksid treenida kaks korda päevas. Sarnane koostöö spordikeskuste ja õppeasutuste vahel toimib Soomes, Norras ja teistes põhjamaades.

Küllap on kõigi Eesti maadlusklubide eesmärk suurendada noorte maadlejate tegelemise kandepinda. ■

MAADLUKLUBI TULEVIK LÄHIAJA TREENINGUD JA VÕISTLUSED

- Noorte vabamaadlejate esimene treeningulaager on maadluskeskuses kavandatud 19. aprillist 25. aprillini.
- 8. mail korraldab Viljandi Tulevik Külle Kõivu 22. mälestusvõistlused, samal ajal toimuvad ka Viljandi lahtised noortemeistrivõistlused.
- 9. maist kuni 15. maini viiakse läbi rahvusvaheline treeninglaager, kus järelkasv valmistub suvisteks tiitlivõistlusteks. Rahvusvahelised treeninglaagrid on kavas ka 14. juunist 31. augustini eri vanuseklasside noormaadlejatele.
- Jalutuskäigu kaugusel maadluskeskusest Viljandi järve ääres asuvat spordikompleksi ilusa rannaliivaga on kavas kasutada rannamaadluse arendamisel.
- Ettevõtmisi jagub ka sügiseks. 18. septembril korraldatakse Nublust Nabiks etapp ja 25.–31. oktoobri treeninglaager. 13. novembril viiakse läbi Balti karikavõistlused ja Viljandi noorteturniir, 1. detsembril Martin Kleini mälestusvõistlused. 23. detsembrist 9. jaanuarini toimuvad treeninglaagrid.

Eesti Maadlusliit valis Viljandi Tuleviku möödunud aasta parimaks vabamaadluse klubiks.



Uus spordihoone elavdab Märdamaa maadlust

Maadlusklubi Juhan on üks õnnelikust klubidest, kelle sportlased võivad harjutada uues uhkes paigas, 2020. aasta sügisel avatud Märdamaa spordikeskuses, mida maakonnaleht nimetas Raplamaa moodsaimaks spordihooneks.

TEKST: **ÕNNE PAJUR**, maadlusklubi Juhan esinaine FOTOD: **MAADLUSKLUBI JUHAN**

Kaiaoodatud spordihoone nurgakivi paigaldati 2019. aasta 3. juunil. Maja uksed avati külalistele möödunud aasta augusti esimestel päevadel, pidulik avamine toimus 26. septembril.

Uus spordikeskus asub keset alevit Märdamaa gümnaasiumi kõrval ning hooned on omavahel ühendatud. Tee maadlustreeningule on muutunud kooliõpilastele väga lühikeseks.

Maadlejaid rõõmustab kaasaegne spordikeskus

Maadlejate suureks rõõmuks on meie klubil nüüd Märdamaa spordikeskuses kaasaegne treeningpaik. Saal on sõbralikult jagatud pooleks: ühel pool on teistsaldatav maadlusmatt ning teist poolt kasutatakse rühmatreeninguteks. Saalid nimetatigi vastavalt maadlusaaliks ja aeroobikasaaliks. Maadlusaalis on matt mõõtmetega 16 x 9 meetrit, millel on

kaks ringi. Matti on võimalik kergelt ära võtta, kuid esialgu pole selleks veel vajadust tekkinud. Saalis on võimalik korraldada ka väiksemaid võistlusi. Varbseina saab alla võtta ja muuta pealtvaatajate istekohtadeks.

Nädala kahel päeval treenivad maadlusaalis algajad ning kolmel öhtul edasijõudnud. Korra kuus korraldab avaras ruumis ühistreeninguid maadlusklubi Juhan, sinna kogunevad noored ja veidi vanemad maadlejad kõikidest treeningpaikadest.

Maadlusaali kõrval asuv avara jõusaali sisustus vastab maailmatasemele. Eriti tuntuks sai jõusaal detsembris ja jaanuaris, kui Harjuma spordisaalid olid suletud. Peale valla rahva jagus tulinhangelisi treenijaid naabervaldadest, samuti lähematest Harjuma valdadest ja Tallinnast. Jõusaali kiideti ning pealinlased on leidnud tee sinna ka pärast Harjuma spordisaalide avamist.

Uues spordihoones on suur pallimängude saal, mille tribüünidel saab kaasa elada ligi tuhat pealtvaatajat. Saali on võimalik paigaldada kolm maadlusmatti, et korraldada suuremaid võistlusi. 2021. aasta Eesti täiskasvanute meistrivõistlustel ongi planeeritud läbi viia Märdamaa spordihoone suures saalis. Hoones saab ka ööbida, 15 tuppa võib üheaegselt majutada 50 inimest.

Kindlasti tuleb maadlema uusi lapsi

Milliseid emotsioone ja mälestusi toob uus maadlusaal MK Juhani treeneritele ja mulle isiklikult?

MK Juhan asutajaliige, sellel aastal valla aukodaniku tiitli pälvinud Harri Koiduste meenutas, et juba 1974. aastal plaaniti ehitada kooli juurde spordihoone. Eri põhjustel aga ettevõtmine takerdus ja spordihoone kerkis mitme kilomeetri kaugusele alevi teise otsa.

Seejärel loobuti spordihoone kooli juurde ehitamise kavatsusest. Sellest küll räägiti aeg-ajalt ja viimastel aastatel tihedamalt, kuid mõtet hakati teoks tegema alles 2019. aastal nurgakivi panekuga. Kulus 46 aastat, enne kuni maja valmis sai!

Vana ja uus maadlusaal erinevad teineteisest nagu öö ja päev. Lõpuks said maadlejad pimedast keldrist valgusküllasesse saali.

Treener Jüri Nisumaa peab spordihoone suurimaks plussiks kooli lähedust ja kaasaegseid harjutamisolosid. Kooli lähedus võimaldab lastel kergemini treeningule tulla ja gruppe täita.

MK Juhan kuus treenerit viisid novembri esimesel nädalal Märdamaa gümnaasiumi kehalise kasvatusetundides läbi näidistreeninguid, kus kokku osales ligi 500 last. Mõnele lapsele meeldisid tunnid nii väga, et nad leidsidki tee maadlustreeningule.

Kas aga uuest maadlusaalist kasvab rohkem Eesti meistreid, kaugemas tulevikus ka olümpiasportlasi?

Treener Andre Astre pidas kaasaegsete saalide olemasolu oluliseks tööga, et lapsevanemad otsustaksid tuua oma järglasi treeningule. Spordiala valikul on järjest tähtsamaks muutunud ka harjutamispaiga väline ilme, samuti

pesemisvõimalused ja palju muud. Vana spordihoone hirmutas paljud inimesed ära, uude maadlusaali tullakse meelsamini.

Kas ja kui palju mõjutavad kaasaegsed treenimisolud sportlike tulemusi, on vara öelda. Kindlasti tuleb aga maadlusrühmadesse rohkem lapsi.

Uus saal sunnib ka treenereid rohkem pingutama. Treener ei ole enam kuskil peidus, nagu harjutati aastaid tagasi Märdamaa EPT kontori keldrikorruse ruumis, vaid kõigi silme all ja treeningul ei saa sihipäratult tegutseda. Pealegi tuleb konkureerida teiste spordialadega, mille treeninguid uues spordihoones läbi viiakse.

Juhani maadlejatele saab kodupublik kaasa elada

Kahjuks minu laste Märdamaal koolikäimise ajal spordihoone ei valminudki. Aga parem hilja, kui mitte kunagi! Viisin oma lasteaia käinud poja Ardo Pajuri maadlema 2004. aasta sügisel EPT keldrikorruse saali. Ardo oli esimene, kelle Harri Koiduste võttis rühma enne koolipoisiiga.

Ma ei pidanud oluliseks, milline oli saal, vaid seda, et võisin anda poja parimate asjatundjate hoolde. Mille järgi

otsustaksin praegu? Arvan, et ikka selle järgi, kus treenivad kõvemad tegijad ja saavutatakse paremaid tulemusi. Kaasaegne maadlusaal on aga kindlasti boonus.

Oleme klubi liikmetega soovinud juba pikemat aega Märdamaal taas Eesti meistrivõistlusi korraldada. Kuidagi kurb oli mööda Eestit uhketes saalides võistlustel käia ja vaikselt unistada, et saaksime tuua heatasemelise võistluse jälle kodupubliku ette.

MK Juhan maadlejaid käib täiskasvanute meistrivõistlustel ergutamas arvukas toetajaskond, mis koosneb endistest maadlejatest ja nende pereliikmetest. Olime eelmisel aastal Eesti täiskasvanute meistrivõistlustel parim kreeka-rooma ja naistemaadluse klubi. Mis saab veel toredam olla, kui kõike seda pakkuda oma fännidele meie oma kodus! ■

Täname Märdama valla juhte, kes täitsid spordihoone valmishitamises asendamatu rolli. Suure tänu on teeninud Märdama spordikeskuse tegev-direktor Mart Tilk, kelle innukal juhtimisel muutus hoone ehituse käigus kavandatud veelgi paremaks. ■

v Maadlusklubi Juhan edasijõudnute rühm on kogunenud saali.





Uue Türi spordihoone maadlussaal kutsub poisse ja tüdrukuid treeningule

Möödunud aasta 31. augustil avati pidulikult Türi spordihoone, kus maadlejad saavad treenida kaasaegsetes oludes ja võimalus on korraldada ka rahvusvahelisi turniire.

TEKST: **MATI SADAM** FOTOD: **LIINA LEHIS**

Kui 1966. aastal Türil kohaliku EPT juhtkonna algatusel vaatamata kehtivatele seadustele ja keeldudele avati kombainikuuri nime all spordihoone, oli tegemist tolle aja kohta korraliku spordirajatisega. Suures saalis, mis korvpalliväljaku mõõtmeid välja ei andnud, treenisid kergejõustiklased, võrkpallurid ja

korvpallurid, korraldati nii Paide rajooni kui ka vabariiklikke võistlusi.

Väikeses, 10–15-ruutmeetrises tösteruumis harjutasid Eesti koondise liikmed. Seal andis Jaan Talts viimase lihvi ettevalmistusele enne 1972. aasta Müncheni olümpiamänge, kus ta võitis raskekaalus kuldmedali. Maadlussaal, mille suurus oli 9,5 x 10,5 meetrit, vastas tolle aja nõuetele ja oli üks paremaid Eestis.

Spordirahva soove võeti arvesse

Viiskümmend aastat hiljem ei soovinud pallimängijad selles hoones enam isegi maakonna meistrivõistlusi pidada. Tõsteruumis harjutasid vaid väga pühendunud jõumehed. Maadlussaal oli muutunud üheks tagasihoidlikumaks Eestis.

Aastaid käis poliitiline võitlus kohaliku võimupiruka jagamisel, kuni saime tänu Türi spordielu heale mainele asjad nii kaugele, et koos kooli projekteerimisega alustati ka uue spordihoone ehituse ettevalmistust.

Teades, et lähema poole sajandi jooksul järgmist spordihoonet Türi ei ehitata, taotlesime maksimumi kõiges. Ehituse eelarve piirangute tõttu tuli küll teha mitmes kohas väikseid

järeleandmisi, aga enamik spordirahva soovidest viidi ellu.

Möödunud suvel avatud Türi spordihoone välimus on ilus ja värvikirev, maja sisemus kaasaegne. Suurde saali mahub varuga kolm täismõõtmega maadlusmatti. Tribüünidel on istekohti enam kui 500 pealtvaatajale. Valgustus ja tehnilised lahendused võimaldavad korraldada Eesti tasemel võistlusi ja maadlusklubi Järvamaa Matimehed aktiivsed toetajaliikmed on selleks valmis.

Avaras, kaasaegsete masinatega jõusaalis saavad lihaseid treenida ka maadlejad. Valgusrohkes maadlussaalis on maadlusmatt suurusega 15 x 15 meetrit, hea ventilatsioon tagab treeningu ajaks värske õhu. Maadlussaali eraldab kõrvalasuvast võimlemissaalist lükandsein. Selle eemaldamisel saame saalid ühendada ja tuua sisse veel ühe täismõõtmise maadlusmatti väiksemate turniiride või treeningute korraldamiseks.

Saime uue võistlusmatti, mis kõlbab ka rahvusvaheliste turniiride läbiviimiseks. Oleme poole aasta jooksul soetanud uusi treeninguvahendeid.

Tänu uue Türi spordihoone valmimisele on maadlustreeningutele tulnud hulgaliselt noori.

Tänu uue spordihoone valmimisele on maadlustreeningutele tulnud hulgaliselt noori. Värsket hingamist Järvamaa maadlusse on toonud 2020. aasta septembris Türi spordikoolis ametisse asunud noor treener Jaanus Kopolovets.

Oma olümpiamaadleja ootel

Viimaste aastakümnete jooksul sirgus vanast maadlussaalist mitmeid tugevaid poisse, kes osalesid Euroopa ja maailmameistrivõistlustel täiskasvanute, juunioride ja noorte hulgas ning tulid Eesti meistriks. Madis Õunapuu sai kreeka-rooma maadluses Euroopa meistrivõistlustel kuuenda koha ja tuli Eesti meistriks neljal korral. Neeme Jaanson saavutas vabamaadluse Euroopa meistrivõistlustel noorte seas kuuenda ja täiskasvanute konkurentsis

12. koha. Eesti meistri tiitli võitis ta vabamaadluses koguni 26 korda ja rannamaadluses korra.

Eesti meistriks on vabamaadluses tulnud veel Raivo Lattik, Mikko Vanaisak ja Raido Jalas kahel korral ning Anatoli Kuprianovits, Rain Pent ja Kristo Kiik ühel korral. Kristo Kiik on korra võitnud Eesti meistri tiitli ka rannamaadluses.

Loodame, et uues maadlussaalis saab töö olema veelgi viljakam ja saame aastate möödudes tunda uhkust oma olümpialase üle. ■

v Maadlustreeningutel osalevad poisid ja tüdrukud koos Türi spordikooli treeneri Jaanus Kopolovetsi (esireas vasakul) ja Mati Sadamaga.



Võime rohkem kui viiekümneaastase vaheaja järel taas rõõmuga tunnistada, et Türil on maadlejatele väga head olud nii treeningute kui ka võistluste korraldamiseks.

Raskejõustikuklubis Leola utsitatakse lapsi maast madalast

Lõuna-Läänemaa raskejõustikuklubi Leola on tegutsenud üle kümne aasta. 18-aastane Eerik Pank võitis möödunud aastal klubile esimese kreeka-rooma maadluse Eesti meistri tiitli nii kadettide kui ka juunioride vanuseklassis.

TEKST: JANAR SÖBER, raskejõustikuklubi Leola treener FOTOD: ERAKOGU



K enne raskejõustikuklubi Leola sündi korraldasin maadlustreeninguid Kasari internaatkoolis, kus oli väga keeruline harjutustundi läbi viia, sest maadlemiseks polnud korralikku ruumi ega varustust. Proovisime maadlustreeninguid luua ka Lihulas, kus treenisime kooli aulas. Katse lõppes üsna tulutult, kuigi esimesed võistlused Haapsalus Dünamo turniiril ja Märjamaa Kappil saime tehtud.

Lõuna-Läänemaa raskejõustikuklubi Leola registreeriti 2008. aastal. Plaan oli rekonstrueerida Lihula gümnaasiumi endine tööõpetuse maja raskejõustikuga tegelemiseks, soovisime ehitada maadlusaali ja tõsteruumi. See paraku ei õnnestunud.

2009. aastal renoveeriti Lihula lasteaed, kuhu ehitati kaks saali – üks laulmiseks ja teine spordiga tegelemiseks. Lasteaia juhataja Anne Ööpik pakkus spordisaali Leolale kasutada ja kirjutasime maaelu edendamise meetmesse toetuse taotluse, mis ka rahuldati. Saime soetada maadluse harjutusmati mõõtmetega 8 x 8 meetrit, topiseid ja pehmeid matte. Seal tegime sama aasta 16. oktoobril Leola esimese maadlustreeningu.

< 2020. aastal krooniti Eerik Pank Eesti sumomeistriks kehakaalus kuni 115 kilo, õpilase edu üle rõõmustas ka treener Janar Söber.

Tegevuste kvaliteet on tõusnud

Raskejõustikuklubi Leola eesmärk on luua Lõuna-Läänemaa elanikele võimalus tegeleda raskejõustiku aladega. Praegu kuulub Lihula juba Pärnumaa koosseisu. Peamiselt viime läbi kreeka-rooma maadluse treeninguid. Aasta-aastalt on treeningutel suurenenud tührukute osakaal ja olen pööranud ka naistemaadlusele enam tähelepanu.

Oleme korraldanud klubi noortele spordi- ja puhkelaagreid Abjas ja Tuskis. Koos Leon Reitsakuga Hammerlockist oleme korraldanud Lihula, Rapla ja Kehtna lasteaedade lastele maadluspäevi. Oleme ellu kutsunud oma võistluse, Gustav Vahari memoriaali, mis on kasvanud rahvusvaheliseks turniiriks. Gustav Vahar on esimene Läänemaa pärit maailmameister, ta elas Tuudil. Samuti oleme korraldanud Läänemaa meistrivõistlusi.

Klubi liikmete arv on püsinud 40 kuni 50, praegu on mu 45 hooaegse seas 20 lasteaialast ja sama palju Lihula gümnaasiumi õpilasi, peale selle käputäis poisse

Suurim ootus ja unistus on kõigil treeneritel sõltumata erialast ühesugune – näha oma õpilast hästi võistlemas olümpiamängudel.

naaberküladest ja koolidest Virtsust, Kõmsilt, Kunilast. Möödunud aastal avasime treeningurühma ka kahekordse olümpiavõitja Kristjan Palusalu kodukülas Varblas. Sealse spordisaalis viisime läbi 10. Gustav Vahari memoriaali sel ajal, kui Lihula spordihoonet renoveeriti.

Klubi arengut silmas pidades on tõusnud meie tegevuste kvaliteet ja tõhusus. Laagrid on muutunud suuremaks ja koduvõistlus on kasvanud rahvusvaheliseks. Oleme viinud läbi maadlusaagri Lihulas koos Orissaare, Pärnu, Vigala, Haapsalu ja Martna treeneritega. Oleme istutanud koostöös Lihula Lions klubiga Leola toetuseks metsa. Sponsorite hulk on kasvanud.

Lapsevanemate tugi on oluline

Areneda on aidanud kaasatute fanaatilisis. Klubis on üks treener, üks väga usin lapsevanem ning hulk abistavaid lapsi ja lapsevanemaid. Lapsevanemaid, kes soovivad klubi heaks panustada, on viimastel aastatel lisandunud. 2020. aastal käisime sumo Eesti noortemeistrivõistlustel Jõgeval Leola tegevusaja kõige suurema meeskonnaga, kuhu kuulus 17 last ja 9 lapsevanemat.

Klubi treeningutelt on käinud läbi kümneid ehk ka sadu lapsi. 2020. aastal võitis Eerik Pank Virtsust klubile esimese kreeka-rooma maadluse Eesti meistri tiitli nii kadettide kui ka juunioride vanuseklassis. Tema nime juba teatakse.

v Raskejõustikuklubi Leola kasvandikud 2011. aastal pärast võistlust Haapsalus.



Nägin Eerikut esimest korda 2010. aasta talvel saali jalgpalli treeningutel Lihula spordihoones. Oma vanuse kohta raske poisina oli ta enamiku mänguajast kõhuli ja püüdis kätega mööda jooksnute jalgadest kinni haarata. Pärast treeningut pakkusin ta isale, et toogu poeg maadlema, meil on kõhuli maas olemiseks isegi matt olemas, olime paar kuud tagasi avanud maadlusaali. Isa töigi Eeriku kohale ja sealt alates hakkas pois korrapäraselt harjutama. Vanaema ja isa said sellega endale kohustuse sõidutada teda järgmised üheksa aastat Virtsust Lihula maadlustrenni.

Olen pannud Eeriku tegelema ka sumoga, mis on tema kui suure kaaluga poisi võimalusi avardanud. 2016. aastal pälvis ta sumo Euroopa meistrivõistlustel 14-aastaste seas kehakaalus üle 75 kilo pronksmedali. Möödunud aasta jaanuaris Põltsamaal Pisisaare spordihoones peetud täiskasvanute Eesti meistrivõistlustel võitis ta kuni 115-kiloste sumomaadlejate seas kõik matšid ja tuli meistriks.

Kui mõelda teistele edukamatele poistele, meenub mu esimene grupp: vennad Werner ja Veiko Kleinod, Fred Martin Mägi, Joonas Kaskmäe, tüdrukutest Kristyn Pihelgas. Häid tulemusi on näidanud Stefan-Lauri Mölder ja tema õde Mia-Jessica Mölder. Tublisid poisse ja tüdrukuid on olnud teisigi, ka praegu leidub kasvandikke, kelle areng, potentsiaal ja töökus toovad külmavärinad üle ihu.

Suurim ootus ja unistus on kõigil treeneritel sõltumata erialast ühesugune – näha oma õpilast hästi võistlemas olümpiamängudel. Treeneriametis hoiavad teadmatus ja lootus. Kunagi ei tea, kes maadlusaali uksest sisse astub. Iga kord, kui sealt keegi tuleb, tekib tunne – äkki on just tema see, kes ühel heal päeval astub olümpiamängude pjedestaali kõige kõrgemale astmele. ■

Lihula lasteaia spordisaalis tegime 2009. aasta 16. oktoobril Leola esimese maadlustreeningu.



^ Treener Janar Sõber Lihula lasteaia maadlusaalis 2009. aasta 16. oktoobril, kui pidas seal poistega esimese treeningu.

Aasta-aastalt on treeningutel suurenenud tüdrukute osakaal ja olen pööranud ka naistemaadlusele enam tähelepanu.



EESTI MAADLUSLIIT TREENIB PIRITAL KOONDISLASI

Maadluse kasulikkus lapse arengule

Maadlus pole spordialade seas kahjuks kaugeltki kõige populaarsem, ometi on tegu neist ühe haruldasemaga, sest sisaldab endas tohutuid eeliseid ja võimalusi, kuidas jõuda terve keha ja vaimu kooskõlani.

TEKST JA FOTOD: TOOMAS PROOVEL

Maadlemine, müramine, kahevõitlus ja muu laste omavaheline kehaline kontakt tekitavad nii lastevanemates kui ka õpetajates vastakaid arvamusi. Suurem osa on seisukohal, et maadlus on liiga jõuline spordiala, mõjub lastele vägivaldselt ja tekitab agressiivsust. Tegelikult kõik eelmainitud sportlikud tegevused nii treeningutel, kooli kehalise kasvatuse tundides kui ka lasteaia liikumistundides hoopis vähendavad eri eas laste ja noorte agressiivsust ning hoiavad seda kontrolli all. Samas mõjuvad need tegevused laste vaimsetele ja sotsiaalsetele võimetele hästi, arendavad enesedistsipliini ja aitavad kaasa lapse enesehinnangu kujunemisele.

Toon mõned olulisemad põhjused, miks lapsed peaksid maadlusega alustama varajases koolieas, soovitatavalt juba lasteaias.

Vähem vigastusi kui mitmes sportmängus

Arvatakse ekslikult, et maadluses on võrreldes teiste spordialadega vigastuste risk väga suur. Nagu igas teises kehalise kontaktiga spordialal, nii esineb ka maadluses vigastusi, kuid ortopeedide ja spordiarstide uuringud on näidanud, et jalgpallis, korvpallis, käsipallis ja mäesuusatamises tekib vigastusi palju sagedamini kui maadluses.

Maadlus arendab kõiki olulisemaid kehalisi võimeid – jõudu, kiirust, vastupidavust, painduvust, tasakaalu, koordineatsiooni. Need on lapse arengus eriti tähtsad.

Maadlustreeningu huvitavad erialased mängud loovad hea alusmüüri laste vastupidavuse ja kerelihaste arengule, mis aitab palju kaasa tervele ja tugevale rühile.

Arendab sotsiaalseid võimeid ja enesedistsipliini

Suurelt mõjutavad müramine, maadlus- ja kahevõitluse mängud laste psüühilisi ja sotsiaalseid võimeid. Oluline on aga teada põhitõdesid, mida peaks nimetatud tegevustes järgima.

Esmane ja tähtsaim nõue on kehtestada mängu eel kindlad reeglid. Näiteks ei tohi partnerit jala ega käega lüüa, ei tohi

Ortopeedide ja spordiarstide uuringud on näidanud, et jalgpallis, korvpallis, käsipallis ja mäesuusatamises tekib vigastusi palju sagedamini kui maadluses.

haiget teha. Peab leppima kokku, millal või mis asjaoludel tuleb maadlus- või kahevõitluse mäng lõpetada. Iga kahevõitlus algab ja lõpeb teineteise austamise ja leppimisega (näiteks kätlemisega). Kokku lepitud ja kindlaid reegleid järgiv tegevus nõuab lapselt tohutut enesedistsipliini, arendab enesekehtestamise oskust, õpetab vastast austama ja temaga leppima. Olen veendunud, et mängude käitumisreeglite ja eetiliste põhimõtete järgimine kujundavad väga olulisel määral laste käekäiku nii koolis kui ka hilisemal eluteel.

Maadluse mängu ajal õpitakse valitsema oma keha eri olukordades ja asendites. Samuti õpitakse tunnetama nii enda kui ka vastase kehalist tasakaalu. Omavahel võideldes hakkavad lapsed aru saama enda võimetest, kompama nende piire ja võrdlema neid vastase omadega. Tekib arusaam oma tugevustest, soov ja tahe neid edasi arendada, samuti teadvustatakse enda nõrku külgi.

Ajal, kui lapsed veedavad selgelt liiga palju aega nutiseadmetes ja eakaaslastega suheldakse vaid ekraani kaudu, pakub maadlustreening lihtsa lahenduse, kuidas tuua lapsed virtuaalsest maailmast tagasi pärismaailma.

Paraneb kehalise kontakti tunnetamine

Kehaline kontakt ja lähedus, teise keha puudutamine – see tekitab paljudele lastele suuri probleeme. Müramis-, maadlus- ja kahevõitluse mängude eesmärk on mängides parema kehalise kontakti ja kehatunnetuse saavutamine ning loomuliku inimestevahelise lävimiseni jõudmine. Kogemus on



^ Kahevõitluse mängude eesmärk on parema kehalise kontakti ja kehatunnetuse saavutamine.

^ Maadluse mängus võideldes hakkavad lapsed aru saama enda võimetest, kompama nende piire ja võrdlema neid vastase omadega.

näidanud, et eriti hästi mõjuvad müramis- ja maadluse mängud just lastele ja noortele, kellel on raskusi kehalise kontaktiga toime tulla ja probleeme distantse hoidmisega.

Pidev ning intensiivne kehaline kontakt on maadluse kui spordiala eripära. Samas tekib kehaline kontakt ka paljudel teistel spordialadel ja sellega toimetulek on väga oluline arengu etapp. Näiteks mängib kehaline kontakt äärmiselt olulist rolli jalgpallis, korvpallis, käsipallis, jäähokis. On tore näha, et üha enam ühildatakse maadlustreeninguid ka nimetatud spordialade ettevalmistusse, eesmärk on areneda kahevõitluse olukordades kindlamaks ja tugevamaks.

Eri iseloomuga maadluserialased võistluse mängud nõuavad nii kogu kere osalust kui ka eri kehaosade ja lihasgruppide koostööd. See mõjutab oluliselt koordineatsiooni ja sellega seoses intensiivselt ka ajutegevust. Ajupiirkondades, mis on seotud kindla lihastööga, tekib parem verevarustus ja ainevahetus. Uuenevad närvirakud ja närviühendused, mis aitavad kaasa mõtlemisele ja tunnete ajutegevuses.

Lähtudes maadluse mitmekülsusest ja kasulikkusest lapse terve keha arengule, on soovitatav selle spordiala treeningutega alustada juba lasteaias, samuti tuleks rohkem maadelda ja määrata kooli kehalise kasvatuse tundides. ■

Maadlus rahustab rüblikuid

Treener meelitas poisid maadlustreeningule ja poistel tekkis meelerahu. Spordihuvi aitas jätta nutiseadmed unarusse. See on ühe pere lugu.

TEKST: TIIT EFERT FOTOD: MARIA KILK, ERAKOGU

Kolme rübliku isa Ted Oleki pere juurde jõudis maadlus 2016. aasta jaanuaris, pärast seda kui Tuleviku lasteaia liikumisõpetaja Meelis Mäekalle oli kaksikutest poegi korduvalt treeningule kutsunud.

Siis otsustaski isa nelja-aastaseks saavate poegade trenni vaatama minna. See samm muutis pere elurütmi, sest seal alates on pere kõik kolm poissi läinud maadlema.

Carl ja Cristian Olek on praegu üheksa-aastased, Tomi Olek on kümnene. Nad on maadlust harjutanud viis aastat. Esimesed võistlused olid poistel kuu aega pärast esimest trenni.

„See jääb alaliseks meelde – pisikesed jubinad, suud naerul,” meenutas Ted Olek.

Nüüdseks on poisid osalenud juba rohkem kui poolesajal võistlusel ja karikad kaunistavad kodus seinariiuileid. Võistlusreisid on neid viinud ka Soome ja Lätisse. 2019. aastal sõideti võistlusele peaaegu igal nädalavahetusel.

„Kahju, et olukord ühiskonnas on teine, on tunda, et poiste huvi on vähenenud. Trenne on vähe, tulemusi ei ole. Kõik ju tahavad vahepeal ka preemiat ja eduelamust saada,” rääkis Ted.

Isa on poegade suurim fänn, autojuht, mõningal määral ka treener, kes innustab ja nõu annab. Ega alati polegi see nii kerge olnud.

Isa loodab, et poisid tahavad järjepidevalt treenida ja maadlevad veel vähemalt viis aastat. „Iga poeg on erinev. Üks poistest ütleb naljatades, et temast saab Heiki Nabi. Trennides käimine on saanud mõnusaks rutiiniks,” lausus ta rahulolevalt.

„Töö ja pingutuseta ei tule midagi”

Olekid on ülimalt tänulikud treener Meelis Mäekallele, kes maadluse nende perre tõi: „Kogu perega oleme sellest ainult võitnud. Poisid teavad, mis asi on pingutus ja miks see on oluline. Ilma töö ja pingutuseta ei tule midagi.”

Isa usub, et isegi kui poegadest ei sirgu heal tasemel maadlejaid, võtavad nad ellu kaasa spordiarmastuse, visaduse ja kohusetunde.

„Just seda on maadlus poistele õpetanud. Olen ka ise hakanud nende kõrval maadlema, tean, mis tunne on matil olla. See pole üldse lihtne,” tõdes Ted.

Nooruses põikas ta ühest treeningust teise. Käis vibu laskmas, ujumas, jalgpalli ja võrkpalli mängimas, poksimas ja jõutrennis. Aga polnud püsivust. Kõige kauem tegeles ta poksiga. Viimasel paarikümnel aastal on ta mänginud korvpalli ja praegu paneb keha proovile ka maadlusmatil.

Tegelikult on Ted maadlust mingi salapärase huvi tõttu pidevalt jälginud. „Nüüd veel eriti, kui enda poisid sellega tegelevad,” kinnitas ta.

Poiste huvi treenida on pereisa hinnangul kingitus. Aega nõuab ka õppimine ja nutisõltuvusest ei pea nende peres rääkima. „Kindlasti pole spordipoistel aega lolluste tegemiseks,” lausus isa.

Poistele meeldib nädalavahetustel mängida jäähokit. „Nad naudivad seda. Seda võib pidada maadluse kõrval teiseks valikuks,” sõnas Ted. ■

TREENER: POISID ÕPIVAD END KAITSMA

■ Treener Meelis Mäekalle kommenteeris: „Olekite poisid olid lasteaia kraaklejad, kutsusin nad maadlustrenni. Isa on tubli, sõidutab nad kohale. Poistel on esinenud ka nõrkushetki, aga oleme hakkama saanud. Võidud kohalikel turniiridel on juba tulnud, aga eesmärk on maadelda paremini ja miks mitte tulla vähemalt Eesti meistriks.

Maadlus on väärt spordiala, mis aitab end üle kogu keha arendada. Poisid saavad oskuse end kaitsta ja pruuti süles kanda. Samuti annab maadlus enesekindlust ja julgust. Maadluse põhioskused on kasulikud igas valdkonnas. Ka jalgpallurid käivad maadlustrennis, et omandada kehavalitsemise oskust.”



^ Kohtunik tõstab maadlusmatši võitja Carl Oleki käe, Cristian Olek jäi seekord vennale alla.

<v Cristian Olek (punane triko) on pannud vastase selili.





POISTE EESMÄRGID

- Cristian Olek (9-a): „Maadluses saab tugevaks, minust saab tugev mees. Tahan saada Eesti meistriks ja olümpiale nagu Heiki Nabi.”
- Carl Olek (9-a): „Mulle meeldivad maadlusmängud. Tahaksin saada Eesti meistriks.”
- Tomi Olek (10-a): „Mulle meeldib maadelda, harjutuste tegemine on raskem, need nii väga ei meeldi. Tahan saada tugevaks ja muskleid. Mulle meeldiks, kui saaksin Eesti meistriks.”

▲ 2019. aasta Kristjan Palusalu mälestusvõistlused: Cristian Olek, Tomi Olek ja Carl Olek.

> Carl Olek ja Cristian Olek pärast edukat võistlust.



Kaks vaprat neiut valisid maadlustreeneri ameti

Juhtub harva, et Tartu Ülikooli kehakultuuriõpingud lõpetab maadlustreener. Kunagi varem pole seda valikut teinud naine. Praegu saame aga õnnitleda koguni kahte naist, kes selle teekonna edukalt läbisid. Maadlustreeneriks õppinud Kättri-Avelin Säärits ja Anette Traks jätavad märgi Eesti maadluse ajalukku.

TEKST: GERLIN JÄRVELA FOTOD: MARIA KILK

Kuidas jõuavad noored tüdrukud maadluse juurde? Kindlasti on variante mitmeid. Kellel mängib rolli see, et treeningud on kättesaadavad, ala tundub huvitav või kutsub harjutama sõber, kes on juba matile jõudnud. Meie edukaim naismaadleja Epp Mäe on maadluse juurde jõudnud tänu isale ja perekonna toetusele, sama võib öelda ka Kättri-Avelini kohta.

Kättri-Avelini isa Aimur Säärits on Jõgeva maadlustreener, tüdruk käis lapsepõlves isaga treeningutel kaasas. Ta meenutas, et esimestel võistlustel osales juba esimese klassi õpilasena. Ta tõdes, et just perekond on on teda maadluse juures hoidnud.

Anette jõudis maadluse juurde venna jälgedes. Ta on lemmikspordialaga tegelenud 13 aastat.

Treeneriametiks valmistumine

Kuidas sündis otsus minna kehakultuuri õppima?

Kättri-Avelin: 12. klassi lõpus ei olnud mul õrna aimugi, mida edasi õppida tahaksin. Igaks juhuks saatsin paberid mitmesse ülikooli ja erialale. Mäletan, et lõpuks jäid kaalukausile majandus ning kehakultuur. Ilmselt mängis isa eeskuju suurt rolli, et just viimase kasuks otsustasin.

Anette: Kuna olin juba nii spordis sees, siis minu jaoks tundus see loogiline jätk.



Kuidas õpingute ajal spetsialiseerusite maadlusele? Kas imestati, et naine tahab maadlustreeneriks saada?

Anette: Kõik tudengid peavad valima meelepärase spordiala, millele rohkem tähelepanu pöörata. Mina läbisin lisaks maadlusele ka personaaltreeneri suuna. Ei mäleta küll, et keegi väga imestanud oleks.

Kättri-Avelin: Minu puhul on kogu aeg imestatud, et maadlusega tegelen.

Kui palju teil oli õpingute ajal teoreetilist ja praktilist maadluse õpet? Kas leidsid ka õppejõude, kes on tegelemaadlusega?

Kättri-Avelin: Otseselt maadlust me ei õppinud, maadlus kuulus raskejõustikualade hulka. Seega saime nii jõutõstmise kui ka kahevõitluse tunde. Kahevõitluse õppejõud Ando Pehme

< Kättri-Avelin Säärits ja Anette Traks.

Kättri-Avelin Säärits ja Anette Traks on pälvinud Eesti Olümpiakomitee ning spordikoolituse ja -teabe sihtasutuse stipendiumi 3600 eurot. Nad on sooritanud viienda kutsetaseme maadlustreeneri eksamid.



^ Jarek Läti ja Aimur Säärits

^ Anette Traks ja Kätri-Avelin Säärits maadlussalis – mõlema tüdruku jaoks on maadlussaal olnud lapsepõlvest peale teiseks koduks.

on judotreener, tema käe all saime nii praktilist õpet kui ka teooriatunde. Praktilist osa ei saa treeninguks nimetada, pigem tutvustasime üksteisele oma harjutusvara.

Anette: Tegin praktikat oma treeneri Jarek Läti juures. Teooriat õpetasid eri taustaga õppejõud, kes oskasid rääkida kõikidel vajalikel teemadel. Isegi kui õppejõud ei olnud maadlusega seotud, siis koolitöodes pidin ikka oma spordiala fookusesse võtma.

Kas olete vahepeal mõelnud ka, et kogu teie elu ongi maadlus. Hobi, kool, töö... Kas võib tulla mõte, äkki oleks pidanud mõne muu eriala valima?

Kätri-Avelin: Mina ei ole kunagi kinni olnud selles, et pean tulevikus just maadlust õpetama. Pigem valisin kehakultuuri eriala selle mõttega, et õppida sporti. Maadlus on minu jaoks kõige lähedasem spordiala, õppetöö käis seetõttu maadluse näitel. Kehakultuur ongi ju tegelikult väljaõpe nii treeneritele kui ka kehalise kasvatuses õpetajatele.

Anette: Ei ole üldse mõelnud. Eriala meeldib, ja meeldib see, et sain lisaks praktilistele oskustele palju teooriat. Põnev ja silmaringi avardav oli ka teiste spordialadega tutvumine. Kõige taustal

on nüüd väga hea tõdeda, et lemmik on ikkagi maadlus!

Kus töötate maadlustreenerina? Aga ainult treeneritööga vist Eestis ära ei ela, mida veel teete?

Kätri-Avelin: Praegu ma maadlustreenerina ei tööta, selleks pole aega. Olen Tartu Tamme gümnaasiumi kehalise kasvatuses õpetaja ning õpin kehalist kasvatust ja sporti Tartu Ülikooli magistrantuuris. Tulevikus tahaksin kindlasti poiste ja tüdrukutele maadlust õpetada.

Anette: Asutasime eelmisel aastal Tartus Jarek Läti ja Magnus Piiritsaga Lurichi maadlusklubi. Seal töötangi treenerina. Lisaks viin läbi maadluse treeninguid ühes multispordiga tegelevas grupis. Kahjuks tõesti pelgalt treeneriametiga ära ei ela. Mu põhitöö on kehalise kasvatuses õpetamine Kammeri koolis. Samuti olen mõne tunni nädalas ühe väikse armsa poisi tugiisik.

Aga kui treeneritööga oleks võimalik ära elada, kas siis teeksid ainult seda?

Kätri-Avelin: Võimalik.

Anette: Mulle väga meeldib treeneriamet ja kui see oleks võimalik, siis kindlasti keskenduksin ainult sellele.

Treeneriameti võlu ja valu

Mis motiveerib treeneritööd tege-ma? Olgem ausad, palk ei saa see olla. Pealegi pole treeneritel enamasti nädalavahetused vabad.

Kätri-Avelin: Maadlus on minu arvates üks spordialasid, mis arendab lapsi ja noori kehaliselt väga mitmekülselt. On hästi oluline, et lapsed leiaksid endale mõne sportliku hobi ning maadlus sobib suurepäraselt. Maadlusest saadav füüsiline vorm võimaldab väga edukalt harrastada ka teisi spordialasid. Mina tahaksingi olla rohkem lastetreener, laste rõõmsad näod treeningutel ongi minu motivaator.

Anette: Mulle meeldivad lapsed. Nende arengut on nii põnev jälgida ja mul on väga vedanud, et saan neid õpetada ja aidata.

Millised hoiakud ja õpetused või muud näpunäited olete oma treeneritelt kaasa võtnud?

Kätri-Avelin: Konkreetselt midagi välja tuua on äärmiselt keeruline. Näpunäiteid on väga palju ja põhiliselt just nende pealt mu teadmised maadluses tulevadki.

Anette: Jah, ka mul on raske midagi välja tuua. See on erinevate asjade

kombinatsioon. Olen aastaid olnud maadlusmatil sportlase rollis ja nüüd näen seda kõike läbi treeneri silmade. Kogemused ja õpetused saadavadki mind sellel teel.

Mille poolest tahaksid olla oma-näoline treener? Millest oled ise tree-nitavana puudust tundnud?

Kätri-Avelin: Kindlasti on oluline, et treeningud ei oleks üksluised. Leidub palju eri vahendeid, mida treeningutel kasutada saaks. Tahaksin olla treener, kelle juurde lapsed alati rõõmuga tulevad, sest nad teavad, et iga kord õpime ja katsetame midagi uut ning huvitavat.

Anette: Mu suur soov on, et mul oleks alati piisavalt aega ja tähelepanu iga tree-nitava jaoks.

Kas ja millest tunned puudust, et saaksid olla veel parem treener ja en-nast arendada?

Kätri-Avelin: Kindlasti oleks võinud olla ülikoolis maadluse erialakesksemaid tunde, samuti võiksid treenerid teha rohkem koostööd ja koolitada üksteist. Välistreenerid võiksid tulla teadmisi edasi andma. See oleks hea võimalus jagada

harjutusvarasid, mõtteid ja kogemusi.

Anette: Kindlasti tunnen puudust erialasest koolitusest.

Kas noorte peal töötab pigem piits või präänik?

Kätri-Avelin: Nii palju kui on inimesi, on ka eri variante, mis nende peal töötada võiksid. Mina ise küll ei tahaks olla treener, kes piitsa ja präänikut treeningul kasutaks. Treening on vabatahtlik ja kui treeningul osaleda ei taha, siis ära osale – nii lihtne see ongi.

Anette: Arvan, et präänik ei töötaks ilma piitsata ning vastupidi. Lapsed erinevad ja oskus on igähe jaoks leida õige tee, mis viib parima tulemuseni.

Millised eeldused peaksid olema inimesel, kes maadlusega tegelema hakkab?

Kätri-Avelin: Mina julgustaksin maadlusega tegelema igäuhte. Kui treeningutel meeldib, huvi ja tahtmine areneda ja paremaks saada suurenevad, on see juba väga suur asi.

Anette: Ainus eeldus peabki olema tõeline soov spordiala tundma õppida.



Anette Traks: „Vajadusel olen range, samas teen nalja ning hoian treeningutel head tuju. Areneda saab alati, leian aeg-ajalt ka endas vigu ja püüan neid parandada.”

Kas ja mis vahe on tüdrukute ja poiste treenimisel?

Kätri-Avelin: Lastetreeningul ei ole pigem vahet, kas sinu treeningpartner on poiss või tüdruk. Naistreenerina olen kindlasti rohkem eeskujuks tüdrukutele kui poistele.

Anette: Eelkõige oleneb laste vanusest. Tüdrukud edvistavad rohkem ja neil tekib omavahelisi probleeme tihemini. Siis on oluline rääkida, et vastuolud jäetaks spordisaali ukse taha, trennis on esikohal sport. Poisid on julgemad ja mänguhimulisemad.

Maadluse kasulik mõju

Kui ükskord sinu laps tuleb su juurde ja teatab, et tahab ka treeneriks hakata, kas saaksid päris ausalt öelda, et oleksid selle üle õnnelik?

Kätri-Avelin: Mul oleks väga hea meel, kui mu laps treeneritööd teeks, kuna treenerid on üldiselt ka ise sportlikud jaervislike eluviise propageerivad inimesed. Mis saaks siis mul olla vastu, kui mu laps tervise edendamiseks tegeleks.

Anette: Ka mina oleksin kindlasti väga rõõmus, sest kui inimene teeb seda, mida hing ihaldab, siis see ju ongi tegelikult kõige olulisem elus!

Mis võiks maadluse juures Eestis teisiti olla?

Kätri-Avelin: Eestis on kindlasti raske treeningpartnereid leida, kuna tippu jõuavad väga vähesed.

Anette: Väga sooviksin, et maadlus oleks just väikeste laste vanemate silmis populaarsem. Tahaksin, et rohkem inimesi teaks, et maadlus on üks paremaid spordialasid, mis annab head eeldused mistahes spordiala harrastamiseks.

Mida on maadlus sulle andnud?

Kätri-Avelin: Sportliku meelega tahtmise ennast liigutada, millega kindlasti on seotud ka minu hea tervis. Maadlusest on olnud suur abi minu haridusteel kehalise kasvatuses õpetajaks.

Anette: Maadlus on andnud usumatult palju. Olen saanud kogeda suuri võite, treenida eesmärgipäraselt ja areneda. Olen jõudnud kutsumuse juurde ning nüüd naudin laste rõõmsaid nägusid ja arengut. Mis kõige olulisem, saan lapsi nende maadlusteekonnal õpetada ja toetada. ■

Endine rannamaadleja panustab ala tutvustamisele

Kui rannamaadleja Johanna Kikkas tundis, et on õige aeg tegevspordiga lõpetada, otsustas ta jätkata oma kogemuste jagamisega treenerina ja spordiala populariseerimisega.

TEKST: TIIT EFERT FOTO: MARIA KILK

Johanna Kikkas on Põltsamaa spordiklubi Nipi treener ja Eesti Maadlusliidu juhatuse liige. „Maadlus on mulle väga südamelähedane,” lausus ta.

Kikkas on pärit Põltsamaa vallast Sulustvere külast Rätsepa talust. Maadlus võtab kogu tema tähelepanu ja muude huvide jaoks aega ei jäägi. Varem harrastas ta ka teisi spordialasid, näiteks mängis jalgpalli ja võrkpalli.

Maadluseni jõudis ta tänu sõbrannadele, kes kutsusid ta trenni. Seal kohtus ta oma esimese treeneri Arved Külänurmega, kelle juhendamisel jõudis ta ka suuremate saavutusteni.

2011. aastal võitis Kikkas Gruusias Batumis peetud rannamaadluse maailmameistrivõistlustel juunioride seas kuldmedali ja täiskasvanute konkurentsis hõbemedali. Kusjuures kaotus finaalis oli väga napp. Viimane, otsustav punkt oleks võinud tulla ka eestlannale.

Vaatemänguline rannamaadlus

Juba siis avaldas Külänurm lootust, et rannamaadlusest võib saada olümpiaala ja eks sellest unistas ka Kikkas, kuid nii pole läinud. „Lõpetasin maadluse, sest tundsin, et õige aeg oli käes,” selgitas Kikkas.

Tema sõnul on rannamaadluses reeglid aastatega palju muutunud. Punktide arvestus ja maadlemise aeg erinevad võrreldes teiste maadlusstiilidega.

„Rannamaadlus on uus ja huvitav. Kindlasti annab see väljundi paljudele,



„Maadlusega tegeledes saad ka vaimselt tugevamaks, sest maadlusmatil pead ise vastasest jagu saama, seega pead ennast paljuski ületama.”
Johanna Kikkas

kes on maadlusest huvitatud, kuid pole päris oma varianti leidnud. Kui on olemas rannavõrkpall ja rannajalgpall, siis miks ei võiks olla rannamaadlus,” arutles Kikkas.

Rannamaadluse võistlusi peetakse suviti, kuid juba korraldatakse ka siseruumis talvisel ajal võistlusi.

„On olemas liivakattega hallid, kus mängitakse rannavõrkpalli, seega on võimalik ka talvisel ajal treenida liival,” rääkis Kikkas.

Rannamaadlus on publikule vaatemänguline. Sportlase jaoks pole liival maadlemine ebamugav. „Liivaga peab lihsalt harjuma,” sõnas Kikkas.

Ta ei usu, et rannamaadluses esineks rohkem vigastusi kui teistel spordialadel.

Treeneriamet esitab väljakutseid

Maadluse harrastajaid tervikuna võiks Kikkase sõnul rohkem olla. Ta lisis, et treenerid teevad väga head tööd.

„Arvan, et uute treenerite tulek ja vanade treenerite kaasamine aitaks meil kandepinda suurendada. Kuid peamine märksõna on sujuv, positiivse arenguga ja mõistlik koostöö kõigiga,” rääkis Kikkas.

Treener rääkis, et lastele maadlustrennid meeldivad, sest need koosnevad väga paljudest eri nüanssidest. Lapsed tulevad trenni, et saada tugevamaks nii kehaliselt kui ka vaimselt.

„Maadlusega tegeledes saad tugeva füüsilise, mis ei piirdu ainult teatud lihasgruppide treenimisega, vaid treenib sind jalatallast kuni pealaeni. Sa saad ka vaimselt tugevamaks, sest maadlusmatil pead ise vastasest jagu saama, seega pead ennast paljuski ületama,” lausus Kikkas, kes peab treeneriametit huvitavaks ja väljakutseid esitavaks. ■

TYLER
SEGUIN

CONNOR
McDAVID

BROOKE
HENDERSON

ANDREW
WIGGINS



BIOSTEEL

SPORTS NUTRITION

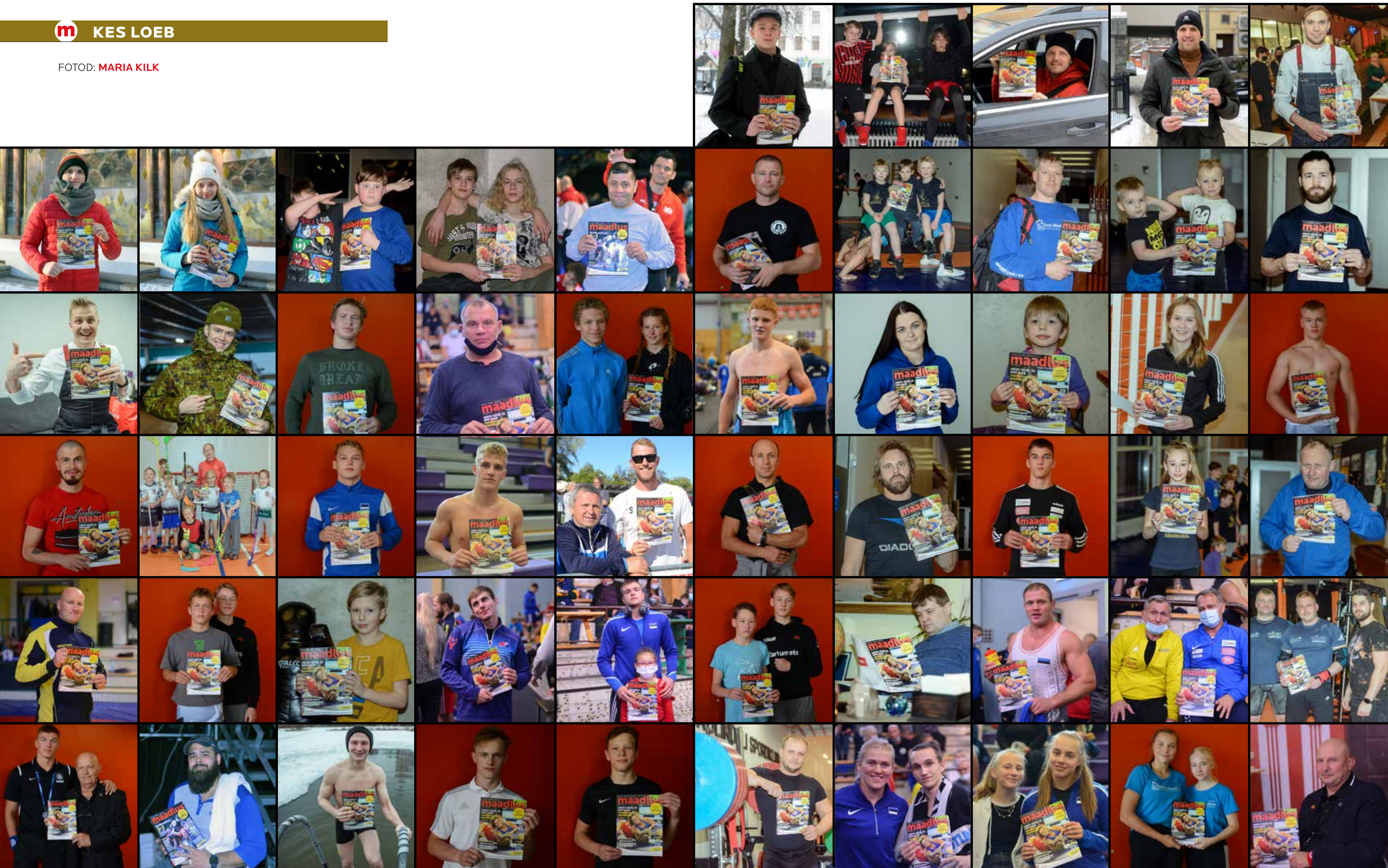
BioSteel Sports™ High Performance Sports Drink. Roosa joogipulber tugeva treeningu või võistluse tarbeks tõstmaks sportlase sooritusvõimet. Sobib kõigile, diabeetikutele, veganitele, gluteenitalumatusega inimestele. Toode on kõige kasutatavam spordijook Põhja-Ameerika jäähoki, korvpalli jne. profiliigades. Samuti kasutab antud toodet Soome jäähokikoondis ning paljud SM liiga võistkonnad.

MIKS BIOSTEEL?

BioSteeli Hydration Mix on unikaalne kõik-ühes, suhkru- ja stimulantivaba toode, mis aitab toetada teie treeningut. Mineraalainete, B-vitamiinide ja aminohapete kombinatsioon toetab tervislikku hüdratsiooni, energia tootmist, lihaste tugevdamist ja taastumist ning maksimeerib sportlikke tulemusi. BioSteel'i jook on suhkruvaba ja on magustatud loodusliku stevia lehega. Liigsel suhkrutarbimisel on negatiivne mõju inimese tervisele, aga BioSteeli tarbides ei pea selle pärast muretsema.

MIKS VEDELIKUTASAKAAL ON OLULINE?

Meie keha koosneb umbes 60% veest ja meie bioloogilised funktsioonid sõltuvad suuremalt jaolt veest. Vesi kaob pidevalt meie kehast hingamise, higistamise ja muude toimingute tagajärjel või ajal millest me osa võtame. Dehüdratsioonil on negatiivne mõju meie füüsiliste, mentaalsete ja kognitiivsetele protsessidele. Kasuta BioSteeli ja taasta oma keha naturaalsed protsessid!





TEKST: **MARIA MANG**



JÄÄR ca 21. märts - 20. aprill

Oled uueks aastaks seadnud endale selged sihid. Aga parem kaldu sissekäidud rajalt kõrvale. Liigne nõudlikkus ei tule sel aastal kasuks. Lase kehal puhata ja kõvale lihastreeningule lisaks siruta kaela, mis hoiab su jäärpäist pead ja vaata ringi. Eriti veebruari ja juuni keskpäik nõuab sul ümberorienteerumist kui on Jupiteri ja Saturni kvadraat. Siis kipub ka suur edevus peale ja tahad oma vormi sotsiaalmeedias jagada. Siiski tasub hoida veidi varju. Keegi kade võib olukorda muidu ära kasutada. Mõni uus rada jäägu salarajaks. Aasta eredaimad hetked on mais. Mais, septembris ja oktoobris tulevad sul tööd ja tegemised päris hästi välja, sest oled valmis sissetöötatud rajalt kõrvale hoidma. Maadlusmatil võib siis kasu olla mõnest võttest, mis sul muidu nii hästi välja ei tulegi.



SÕNN ca 21. aprill - 20. mai

Oled aasta algul väga heas vormis. Veebruaris kipub talveuni peale. Ole siis veidi laisem ja lepi oludega nii nagu need on. Ära aga kevadel täitsa magama jää, võta julgelt hoopis ette jalutuskäike oma sõpradega, sest saad neilt uut infot, millest võid kasu saada aasta edenedes. Ole ettevaatlik vigastuste eest ja üldse on sel kevadel sul stressitaluvuse tase madal. Tasane vaoküundmine on igas tegevuses mõistlikum. Hoolimata raskustest saada välismaale trennima või võistlema, näitavad tähed sulle, et maadluspõllud ulatuvad piiritaha küll. Sitket murdmist ja vähem heit(u)mist! hirmutav pilk matši alguses.



KAHSIKUD ca 21. mai - 21. juuni

Ees ootab võidukas aasta. Oled ise valmis end ka hästi tundma hoolimata eelmise aasta väntsutustest. Julgus ja entusiasm on taevani (meri on põlvini). Sul on rammu kahe eest. Aegajalt tulevad küll üleliigsest energiast kaootilised olud, aga siis hinga sisse ja välja ja tegutse edasi. Suudad hoida sel aastal end tasakaalus, sest olud ei heiduta sind, üks silm nutab ja teine naerab. On näha, et avanevad uued võimalused. Eriti hea kuu selleks on august ja sügiskuud. Palju käike on linnalähedale maale. Käid külas maadlusklubides ja kohtud vanade sõpradega. Matil ära unusta haarete puhul kasutada kahte kätt, muidu jääb haare nõrgaks.



VÄHK ca 22. juuni - 22. juuli

Vähil on Saturn Kaljukitses. Ütleme siis nii, et vähk peab rohkem kivi all ootama. Üldjoontes on kõik siiski hästi. Tervis on korras. Juuli ja august näitavad häid seise. Sulle sobiks see aasta alustada ühe oma ammu plaanitud muutusega – lihavaba laupäev või kaalikaga kolmapäev, kolmapäevased kükid või pühapäevane pilates. Üldse sobib sulle see aasta erinevate rütmide loomine. See aitab sind igas eluvaldkonnas - rahas, armastuses, tervises. Võid alustada maadlemise kõrvalt ka treeneritööga ja asuda nooremaid õpetama. Võib-olla käivitad täitsa erilise maadlustreeningurupi oma kogemuste ja teadmiste pinnalt.



LÕVI ca 23. juuli - 22. august

Õnneks on eelmine aasta läbi ja võid olla kindel, et uus aasta tuleb sulle kergem. Lotomäng ja julged oportunistlikud ettevõtmised toovad edu. Ära jää ootele! Tegutse! Veebruaris toimetad imetabaselt. Jaanuaris, veebruaris, aprillis ja mais ole tervisega ettevaatlik. Hea kuu on juuni. Ennekõike on sul see aasta rõõmu armastusest. On see siis keegi inimene, kes annab sulle elujõudu ja jaksu või mõni tegevus, mida armastad. Ja see ei pruugi üldse olla uus asi, vaid taasleitnud vana. Aasta lõpuks oled igatahes palju elutargem lõvi. Maadlusmatil jää siiski klassikaliste võtete juurde!



NEITSI ca 23. august - 22. september

Esimene veerand on selline närune tunne. Keha ei jaks, ei jõua. Ja sinu aasta pigem algabki veebruaris kui ühest heast sõbrast või vestlusest kellegagi on abi. Ta aitab sul leida miski, mis paneb sind särisevama ja saad uuesti oma endorfiini liikvele. Juuni ja juuli on tulemused kesised. Septembrist on tähtedesse kirjutatud mingid välisvõistlused, kuid siis peab tervise eest hoolt kandma. Või hoolimata raskustest spordis tuleb su ellu keegi, kes kannab sinu tervise eest hoolt saab väga lähedaseks. Igal juhul tuleb sinu ellu uus sõprus ja uued väljavaated.



KAALUD ca 23. september - 23. oktoober

Uraan on see aasta Sõnnis. Arvatakse, et õhumärgina võtad kõike kergelt, kuid tegelikult katsud hoida balanssi. Hommikune väike treening oleks kõige parem, kuid kipud seda unustama. Aasta edenedes alates aprillist lähevad olud paremaks. November on üks kuu kui tasub olla tähelepanelikum ja ettevaatlikum. Palju rõõmu tuleb tegemist lastega, kas omadega või teistega. Ja kokkuvõtvalt saad öelda, et oli üks parimaid aastaid, kus fortuuna on sinu poolel. Maadlusvõistlustel võib hoolimata suurest konkurentsist loositulemused sinu kasuks töötada ja ka võistluskaalu vahetusest võib palju kasu sündida.



SKORPION ca 24. oktoober - 22. november

Uuel aastal ootavad sinu lähedased ja sõbrad sinu toetust. Oled hea nõuandja ja oskad aidata neil plaane teha. Ehkki see võib väsitada sind ennast, siis kasvõi väike õlalepatsutus on toeks. Kui need "kohutused" välja arvata, siis muus osas tee ise midagi lõbusat. Ära hakka ise endale kohustusi kaalulangetamise, süsteemse jõutreeningu ja muuga seadma. Tee midagi, mis on lihtsalt fun! See pidev kaloritelugemine või kätekõverduste lugemine teeb tuju pahaks. Pead sellistele ettevõtmistele lihtsalt leidma pehmema vormi ja tasakaalukama rütmi. Aasta esimene pool ei näita palju võistlustules olekut, kuid seevastu sügis näitab liidriks tulemist ja november ja detsember terendab hea sissetulek.



AMBUR ca 23. november - 21. detsember

Aasta algab sulle veidi vastumeelselt. Mitte, et oleks takistusi, kuid tunned, et sul ei ole uueks aastaks eesmärke. Ja kui sul ka mingi tervislik häda on, siis sellega tuled toime ja see ei sega sind. Küsimus on pigem, et väljavaated tunduvad ahtad. Tegelikult ei ole ja pead end vabastama iseennast piiravatest mõtetest ja siis tulevad enda või lausa ka Eesti rekordid. Eneseületusteks oled sa alati ju valmis. Ole rohkem väljas ja tee aktiivset sporti. Kui ilmad lubavad, siis õues maadlemine sobib sulle ideaalselt. Kevadel kingul, suvel soojas rannas, sügise hakul rabas. Parim kuu töötab tulla aprill. Kõik mida plaanid ja ette võtad, tuleb hästi välja.



KALJUKITS ca 22. detsember - 20. jaanuar

Ehkki tavaliselt oled ühiskondlikult aktiivne ja sulle meeldib suuremaid projekte koordineerida, siis sel aastal oled enam pere ja lähemate sõpradega seotud. Sul on uusi ja lennukaid mõtteid, millega lähedased kaasa tulevad. See aasta on sul hea intuitsioon. Seepärast tegutse kui tunned vajadust ja jää voodisse kui on tunne, et vajad mõttehuumi. Märtsini oled väga võidukas ja sedasi ka septembrist edasi. Ka aprilli alguse madalseis pöördub kuu lõpunädalaist ja maist mäetippude vallutamiseks, millega tulevad hea meelega kaasa ka teised. Detsembri taevakaart näitab, et saavutad selle, mille suunal oled terve aasta vaikselt ja tarmukalt vaeva näinud.



VEEVALAJA ca 21. jaanuar - 18. veebruar

Saturn Veevalajas, eks see üks kivine kärestik ole. Tahad vabalt langeda, kuid kivid on ees. Samas kui lähed nn vooluga kaasa, tuleb sellest sinu aasta! Sina oledki Veevalaja! Ole sel aastal rohkem oludega arvestav ja isegi leppiv. Sellest leplikkusest sünnivad sulle uued ja lausa saatuslikult head asjad. Kuula rohkem teiste nõu. Samas on sellel aastal sul ka palju vastaseid, kellele ei meeldi sinu aktiivne mõtteviis ega selged vaated, kuidas kasvõi võistlusreeglitlik peaks maadluses olema. Pead end siiski hoidma tasakaalukana (kuid kindla-meelsena). Maadluses tähendab see ka enam partneri sammudega arvestamist ja tantsulisi matše. Kõige kuldsemad võidud on taktikalised!



KALAD ca 19. veebruar - 20. märts

Kui sul uue aastale ootusi ei ole, siis on abiks mõni sõber, kes ehk aitab sul meelde tuletada, mille poole oled püüelnud. Ja kui oled söödast kinni saanud, ära lase end välja tõmmata, vaid arenda vastupidavust ja püüa end koos hea söödaga lahti tõmmata. Kohati on tunne, et võhma vähe, õhku vähe, kuid see aasta nõuabki sinult palju pingutust. Mõnelt puhtalt füüsilisi, mõnel rahalisi, mõnel tervisega seotud pingutusi. Aga võid olla kindel, et kõik pingutused, mis see aasta osaks saavad on vätiseks tulevasele aastale, millal kõik saab tatutud. Ja tegelikult tead isegi, et ainult trenniga kasvab lihas.

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!



Naiste maadluses

Nuti
ristsonad.ee

Katmata koht aia- kultuuride kasvata- miseks	Air France	Üpris jahe	Kahtlusi tekitavad asjaolud	Keele- mees	Mati- mees	...valgus
Pea- tegelane Mozarti ja Rossini ooperites						
Lai madal hunnik Pikk kehaosa Buratinol						Roomav rohttain
Paljalt olemist propa- geeriv liikumine						
Medalita jäänud koht			Teisiti Punakas- pruun			
Küla Jägala jõe ääres	Piimaauto Epliku laulus	IME üks autoreid				
Cimble * * *	Ameerika kuulus onu	Pildi- persoon	Äri- ühingu liik	Vald Puhke- päev	...võtt (hetk enne heidet)	V-Egiptuse jumal
Korista- mata ja sassis koht						Aparaat sünnitus- majas
Mati- mees			Arvuti- kirja tüüp			Rida Kustutus- klahv
Miinus- punkt		Puiestee Veregrupp			Näitleja Äärmiselt vilets	Eesliinil, sõjatege- vuse keskel
Siberi hirm Suurtükialus				Möötühik Ida-Viru	Saarlase moodi oli	
			Alevik Järva- maal	Abikaasa isa	Keskkonna- hoidlik vidin	Lämmas- tik Tunguus
Kutsuv hüüe		Ristsõna- pealinn Suutäis	Tillukesed Kaubaladu			
Valjusti (muusi- kas)	Morna elaniik Kreeka täht		Filmi- mees Eluase		Odini vend Noot	
Kultuuri- kants		Elu- Ecuador (lühend)	Ladva- kiht ...kohane			
Maadlus- võte						Lääs
Puccini ooper			Mati- mees		Kilovatt	



PARIM VALIK
NIKE SPORDIVARUSTUST
TEAMSPORT E-POEST

teamsport.ee

PENOSIL



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

EESTI TOODE



EESTI
MAADLUSLIIDU
TOETAJA