

Liikumine & SPORT

OLÜMPIAMÄNGUDE ALGUS –
LEGEND VÕI FAKT?



Liikumisõpetus
tähistab ajastu muutust

Mida kujutab endast
Eesti spordi arbitraaž?



EESTI OLÜMPIAKOMITEE

100

1923 - 2023

LIIKUMISAASTA 2023

**TERVE
EESTI
EESTI!**

Sisukord

- 4 Ka vihased võitlejad ujuvad vooluga kaasa
- 5 Sünnipäeva-aasta on täies hoos
- 6 Spordiarbitraaz suurendab õigusselgust Eesti spordis
- 10 Spordikongressi statistika
- 23 Mida ütleb teadus eesmärgistamise kohta?
- 24 Professionaalsem paraolümpia muudab maailma paremaks
- 28 Prantsusmaa tennisist jagas seksuaalse väärkohtlemise lugu
- 31 Parimad kogemused maailmast
- 34 Olümpiamängude algusdaatum on pigem legend kui fakt
- 39 Väike liikumisaktiivsus toob aastas miljard eurot kahju
- 42 Teeme igast aastast liikumisaasta
- 43 Liikumisaasta. Kellele ja milleks ometi?
- 44 Rakvere ja Kadrina kandi rahvas oskab sportimisest rõõmu tunda
- 48 Liikuma kutsuv linn peab pakkuma rõõmu
- 50 Liikumisõpetus tähistab ajastu muutust
- 54 Väärikad valivad taas konutamise asemel liikumise
- 56 Sisekaitseakadeemia pälvis tervisliku ülikooli märgise
- 58 Uus ainekava toetab noorte füüsilist ja vaimset tervist

Liikumine & SPORT

NR 25/2023

TOIMETUSKOLLEGIUM

Kristi Kirsberg

Eesti spordiajakirjanike seltsi liige

Peeter Lusmägi

Ühenduse Sport Kõigile tegevjuht

Merili Luuk

EOK kommunikatsioonijuht.

Maia Burlaka

SA Liikumisharrastuse kompetentsikeskus kommunikatsioonijuht.

Neinar Seli

Eesti olümpiaakadeemia president

Kaarel Zilmer

Tallinna ülikooli terviseteaduste ja spordi instituudi õppejõud

Henn Vallimäe

SA Eesti Antidoping ja Spordieetika juhatuse liige

EELRETSENSEERITUD TEADUSARTIKLITE TOIMETUSKOLLEGIUM

Martin Mooses

treeningufüsioloogia lektor,
Tartu ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituut

Jarek Mäestu

spordibioloogia dotsent,
Tartu ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituut

Kristjan Port

spordibioloogia professor,
Tallinna ülikooli loodus- ja terviseteaduste instituut

TEOSTUS

Menu Meedia

ISSN 1736 - 6364

Liikumise, spordi ja tervise teadusajakiri.

Fotod **Scanpix, Shutterstock, erakogud**

Kaanefoto **Hendrik Kuusk**



KULTUURIMINISTEERIUM

LIIKUMISAASTA 2023

TERVE
EESTI
EESTI



HEIDY PURGA
kultuuriminister

Hea spordirahvas ja liikumise edendajad!

Tänavu, 2023. aastal tähistame liikumisaastat. Piisav liikumine on pikema elu ja hea tervise vundament. Mida rohkem liikujaid, seda rohkem terveid ja õnnelikke inimesi.

Liikumisharjumuse kujundamine on suur ülesanne, mille eest vastutavad väga erinevad eluvaldkonnad. Kutsun kõiki seda vastutust teadvustama, koostöövõimalusi otsima ja tänan neid, kes on võtnud liikumisharrastuse südameasjaks. Loodetavasti muudame edaspidi aina rohkemate Eesti elanike jaoks iga aasta liikumisaastaks.

Liikumisharjumuse kujundamisel on peale lastevanemate ja eeskujude suur roll ka motiveeritud treeneritel. Treeneriameti väärtustamise ja järelkasvu tagamise tähtis osa on vääriline sissetulek. Tänu treenerite tööjõukulu toetusele on nende tasustamine märgatavalt paranenud. Toetussüsteem motiveerib trenereid end pidevalt täiendama ning aitab seega noortel vanuse- ja võimete kohaselt harjutada.

Eesti on end viimastel aastatel tõestanud spordiürituste oskusliku korraldajana. Tasemel

sporditaristu, maailma paremiku seas võistlevad sportlased ja professionaalsed korraldajad on siia toonud aina enam spordiüritusi. Ainuüksi möödunud aastal toetas riik rahvusvaheliste võistluste Eestis korraldamist peaaegu seitsme miljoni euroga. Sport hoogustab rahvusvahelist koostööd ja on Eesti visiitkaart.

Meie spordikorraldajad ja andekad sportlased teevad Eesti maailmas suuremaks. Selleks et saavutada poodiumikohti suurvõistlustel, vajavad tippsportlased ja järelkasv aga jätkusuutlikku tuge. Tänu Team Estoniale on meie sporditippudele tagatud toetussüsteem, mis on aidanud tuua rahvusvahelistelt võistlustelt juba häid tulemusi. Möödunud aasta oli tiitlivõistlustelt võidetud üle 300 medaliga Eestile läbi aegade edukamaid. Kindlasti on Team Estonia toetamine ja arendamine ka edaspidi spordivaldkonna üks oluline eesmärk.

Edu suurvõistlustel innustab ka Eesti inimesi. Ootusärevalt vaatame 2024. aasta Pariisi olümpiamängude poole, et oma tippudele kaasa elada. Olümpia eel tekitab aga muret, kuidas järk-järgult avatakse uksi Venemaa ja Valgevene sportlaste naasmiseks rahvusvahelisse spordiellu. Sõja lõppemiseni toetab Eesti Ukrainat kõigil tasanditel, ka spordis. Teeme endiselt kõik selleks, et agressorriikide sportlastel ei oleks kohta sama stardijoone taga meie sportlaste ega ukrainlastega, kes võitlevad iga päev oma riigi ja elu eest.

Eesti spordielu on hoitud ja hea tervise juures. Kuid on ka kitsaskohti, millega tuleb ausama, säästvama ja väärikama spordi nimel edasi tegeleda. Soovin kõigile palju jõudu ja koostöist meelt meie spordi ja liikumise eestvedamisel. ■

Ootusärevalt vaatame
2024. aasta Pariisi
olümpiamängude
poole, et oma tippudele
kaasa elada.

KA VIHASED VÕITLEJAD UJUVAD VOOLUGA KAASA

Eelmise sajandi kolmekümnendatel aastatel räägiti ühe maailmameistri kohta õelat anekdooti. See mees tahtnud hirmsasti meeldida nii Adolf Hitlerile kui ka Jossif Stalinile, lootes mõlema hirmuvalitseja soosingu abil raha teenida. Kord olevat ta kirjutanud järjest valmis kaks kirja, ühes ülistanud kommunismi ja teises natsismi. Aga Hitleri kirja pani ta eksikombel Moskvasse ja Stalini kirja Berliini saadetud ümbrikku ...

Tekst **HANNES RUMM**, spordihuviline

Seekordne kolumni-mälu-mängu küsimus on lihtne: „Kes oli see maailmameister?“ Küsitava mehe käitumine meenus mulle mullu märtsis, kui pärast Ukraina sõja algust toimus Moskvast Lužniki staadionil massimeeleavaldus sõja toetuseks. Sel propagandaüritusel seisid president Putini selja taga olümpiavõitjatest ujuja Jevgeni Rõlov ja suusataja Aleksandr Bolšunov, mitu iluuisutajat ja iluvõimlejat.

Hakkasin mõtlema, kas nad olid Putini sõda toetades siirad või ühinesid propagandasõuga, sest see oli mugavam ja rahaliselt kasulik. Ja mis oleks nendega juhtunud, kui nad oleksid keeldunud meeleavaldusest minemast?

Spordiajaloost võib leida ka just sellise näite. Enne teist maailmasõda oli Itaalia parim jalgrattur Gino Bartali, kes võitis 1936 ja 1937 Giro d'Italia ja järgmisel aastal ka Tour de France'i.

Itaalia diktaator Benito Mussolini soovis, et Bartali pühendaks oma tuurvõidu isiklikult riigijuhile. Bartali keeldus, kuigi mõistis, et see solvab ainuvalitsejat ja võib talle valusalt kätte maksta. Aga just Prantsuse suurtuuri ajal ründas Mussolini Itaalia juute ja see käis vastu rattaässa õiglustundele.

Bartali oli julge ja põhimõttekindel. Teise maailmasõja ajal kasutasid Itaalia vastupanuliikumise võitlejad teda oma sidepidajana. Riigisisene liikumine

oli range kontrolli all, sestap vedas rattur näiliselt trenni tehes laiali salakirju, mis olid peidetud rattaraami sisse. Ta varjas ka üht juudi perekonda, kuigi nii esimene kui ka teine tegevus oli karmilt karistatav.

Vihje 1. Küsitav maailmameister põgenes pärast revolutsiooni Venemaalt Pariisi, aga saatis 1935. aastal Moskvasse pugejaliku telegrammi, milles õnnitles nõukogude sportlasi suure sotsialistliku revolutsiooni aastapäeva puhul.

Ka Eesti sportlasi sunniti Nõukogude okupatsiooni ajal avaldama toetust komparteeile ja mõnitama kapitalistlikke välisriike. Nii nagu praegu Putini-Venemaal, tehti seda ka Eesti NSV-s, et demonstreerida rahva tõeliste lemmikute toetust võimuritele.

Stalini ajal polnud sportlastel valikut. Kui nad poleks ühiskirjadele alla kirjutanud, tähendanuks see vabaduse või vähemalt riigi toetuse kaotust. Aga pärast Stalini surma 1953. aastal oli Eesti NSV-s neid spordikuulsusi, kes poliitilisele survele kunagi ei allunud ja ebameeldivusi see neile kindlasti põhjustas.

Mõnel inimesel oli põhimõtteid ja meeleskindlust. Mõnel oli põhimõtteid, aga mitte meeleskindlust neile kindlaks jääda. Ja mõned üksikud kindlasti

uskusidki kommunismi nii, nagu tänapäeva Venemaal usuvad mõned sportlased, et Putinil on alati õigus.

Vihje 2. Küsitav maailmameister võistles neliteist korda Paul Keresega. Nendevahelistest matšidest võitis Keres ühe, kaotas viis ja kaheksa partiid jäid viiki.

Küsitav maailmameister hakkas Nõukogude võimu ees pugema alles kolmekümnendatel aastatel, kui kommunistid hakkasid välismaa maletajatele maksma oma aja suurimaid honorare. See mees oli küll venelane, aga pagulaseks teda Moskvasse võistleva ei kutsutud. Seepärast hakkaski ta saatma õnnitlustelegramme nõukogude maletajatele ning Stalin isiklikult käskis neid „keskajakirjanduses“ avaldada. Nõukogude võimu ees lõpimise oli hind: selle pärast lõpetasid maailma kuulsad kaasmaalasega suhtlemise paljud Vene pagulased.

„Malelaua taga võitles malegeenius järeleandmatult vastase tahte ja kavatsustega, kuid elusündmustes ujus ta jõule alistudes alati vooluga kaasa,“ kirjutas maletaja Genna Sossonko, kes 1972. aastal Nõukogude Liidust lahkus.

Tundub, et ka praegused Vene spordistaarid on kõvad võitlejad võistlusareenil, aga elusündmustes alistuvad ikka jõule. ■

Sünnipäeva-aasta on täies hoos!

Fotod **KARLI SAUL / EOK**

Eesti olümpiakomitee tähistab aasta lõpus sajandat sünnipäeva. Ent tähelepanu jagub kogu aastasse. Emotsionaalsed klipid tutvustavad meie sangareid, kõik riigi meistrivõistluste medaliomanikud saavad erikujundusega autasud ja juba lennujaamas tervitab saabujaid põnev olümpiavärv.



Aasta jooksul toimub eri spordialadel kokku ligi 350 Eesti meistrivõistlust, kus jagatakse välja 31 505 medalit. Nii täiskasvanute, noorte kui ka veteranide klasside parimad saavad erikujundusega medalid, mille autorid on Kai Süda, Kristo Kaskpeit ja Risto Parve.



„Võidame sajagal!“ on juubelikampaania, kus tuntud inimesed meenutavad enda jaoks märgilisi olümpiahetki. Eesti epeenaiskonna kullavõidust 2021. aasta Tokyo olümpiamängudel rääkisid president Kersti Kaljulaid ja räppar Villem Drillem. „Oli ilus päikeseline päev. Olin Saaremaal, suitsuahi oli soe, ahven oli suitsus. Pendeldasin iPadi ekraani ja suitsuahju vahet. Kui läks hästi, jäin vaatama. Kui halvemaks läks, läksin jälle eemale. Siis see võit tuli! Pärast tundus see nii loogiline, muidugi, meie tüdrukud pididki võitma!“ rõõmustas Kaljulaid.

Eesti spordi- ja olümpiamuuseumi 60. sünnipäeva ning Eesti olümpiakomitee 100. sünnipäeva puhul avati märtsis Tallinna lennujaamas interaktiivne spordi- ja olümpiateemaline näitus. Olümpiavärv, mis asub lennuvärvast nr 8, käsitleb Eesti ja eestlaste osalust olümpial nii aegade jooksul kui ka 2024. aasta Pariisi olümpiamängude ootuses. Huvilistel on võimalik tutvuda Eesti spordiloo tähtsamate lugude, üleüldiselt olümpiamängude ajaloo ja nende toimumiskohtadega ning heita pilk nii meie olümpiavõitjatele kui ka Team Estonia praegustele esinumbritele. Olümpiavärv tervitab külalisi vähemalt Pariisi mängudeni.

VASTUS. Maletaja Aleksandr Alehhin, maailmameister 1927–1935 ja 1937–1946.



Spordiarbitraaž

SUURENDAB ÕIGUSSELGUST

Eesti spordis

Tekst **OTT JÄRVELA**, spordiajakirjanik

Kolm aastat tagasi asutatud Eesti olümpiakomitee spordiarbitraaži eesmärk on pakkuda vaidluste lahendamise asutust ning suurendada juriidilist pädevust Eesti spordis. Teema on fookuses ka Eesti spordi kongressil.

Esimese kolme aastaga jõudis spordiarbitraaži töölaualle kuus juhtumit, mida, olgem ausad, on pigem vähe. Tulemus aga ei ole halb, sest näitab, et alaliidud suudavad oma sisevaidlusi enamasti ise ära lahendada.

Ent alati see ei õnnestu ja siis on üks variant spordiarbitraaž, mille eriline omadus on sporditeadlikkus. See tagab, et vaidlusküsimusi ei käsitleta ainult juriidilisest küljest, vaid võetakse arvesse ka spordi kui valdkonna eripära.

Spordiarbitraaži üldreeglid on esitatud EOK põhikirja punktis 25.5, mille kolmas alapunkt ütleb, et „arbitraaži menetlus on EOK liikme suhtes soovituslik“. Nagu muudiski valdkondades, näiteks äris, ellu kutsutud arbitraažidega, on selle otsuseid kohustuslik järgida ainult siis, kui osalised on end ise sellele eelnevalt allutanud.

Seega ei ole spordiarbitraaž instants, kuhu saab kaevata spordis ilmnenud iga ebakõla peale. Vaidluste lahendamine peab algama ikkagi rohujuuretasandilt ehk esmalt tuleb korraldada spordialasine distsiplinaarprotsess. Sellele peab omakorda järgnema apelleerimisvõimalus ja kui ka siis erimeelsused lahendatud pole, saab mõelda spordiarbitraaži pöördumisele, kui spordiala reeglid seda lubavad.

Kui näiteks juhendis aga on kirjas, et kohtunike otsuste peale kaebusi esitada ei saa, või põhikirjas kehtestatud, et distsiplinaarkaristusi saab edasi kaevata ainult teatud lätendist alates, siis spordiarbitraaž neist reeglitest ka lähtub. Ehk seda, kas pall oli või ei olnud audis, spordiarbitraaži kaevata ei saa.

ETTEARVAMATU TIPPSPORT

Tõsi, tippsport on olemuselt ettearvamatu, kõike pole võimalik ette näha ega kirja panna. Õpetliku loo pakub Pekingi taliolümpiamän-

gude naiste suusakrossivõistlus, mis toimus 2022. aasta 17. veebruaril, aga šveitslanna Fanny Smith sai seal võidetud pronksmedali kaela alles 2023. aasta 18. aprillil Lausanne'i spordimuuseumis.

Pika ooteaja põhjustas Pekingis võistluse järel sisse antud protest, sellele esitatud vastu-protest ja lõpuks rahvusvahelise spordikohtu (CAS) kirik-keset-küla-stiilis otsus, mille järgi anti välja kaks pronksmedalit.

Pekingi olümpia naiste suusakrossifinaalis ületas Smith finišijoone kolmandana, aga võistluse järel videokordusi uurinud kohtunikud leidsid, et Smith oli süüdi viimasel hüppel saks-lanna Daniela Maieri takistamises. Smithi karistati kollase kaardiga, mis tõstis poodiumile Maieri, kes Pekingis ka pronksi kaela sai.

Pärast nelja koosolekut, mille käigus videomaterjal põhjalikult üle vaadati, leidis rahvusvahelise suusaliidu (FIS) apellatsioonikomisjon, et kohtunikud olid Pekingis eksinud, sest Smithi

Seda, kas pall oli või ei olnud audis, spordiarbitraaži kaevata ei saa.



Et spordiarbitraažist
saaks riigikohtu analoog
spordivaldkonnas, on vaja
asjaosaliste nõusolekut end
sellele korrale allutada.

kontakt Maieriga tollel hüppel ei olnud tahtlik ega vältitav. See tähendas, et pronks kuulus nüüd Smithile. Selle otsuse kaebas Saksamaa suusaliit CAS-i, kellelt taotleti algse olukorra taastamist ehk Maieri ennistamist olümpia-võistluse pronksivõitjana. Detsembris otsustas CAS, et pronksmedal tuleb anda mõlemale sportlasele.

Tegemist on mitut moodi ekstreemse näitega. Tippspordis juhtub väga harva, et võistluse lõpliku tulemuse selgumine kestab kümme kuud. Omakorda väga ootamatu on, et see juhtus olümpial, mis peaks paiknema maailma kvaliteetseimas spordijuriidilises turvahällis. Ilmselgelt on ju rahvusvahelisel olümpiakomiteel (ROK) nii võimalus kui ka vajadus olla oma tegemistes juriidiliselt täpne. Nad on majakas, mille suunas juhiste saamiseks vaadatakse. Aga nagu Fanny Smithi juhtum tõestab, leidus ka ROK-i juriidikas auk ja võistlusareenil lahenema pidanud olukord klaariti kabinetis. Dopingujuhtumite korral on see tavapärasem, aga kõnealusel juhul arutati ju hinnangut, kas Smith müksas Maierit reeglitega lubatud piires. See kaasus tõestab, et üllatuslikest vaidlustest tippspordis pääsu pole. Rahvusvahelisel tasandil on nende lahendamiseks olemas CAS, ent

riigisisese tasemega vaidlusi Lausanne'is ei arutata. See poleks mõistlik töömahu ega ka kulu- tuste tõttu.

ALGATUS PEAB TULEMA ROHUJUURETASANDILT
CAS toimib spordimaailma kohtusüsteemi lõppinstantsina, sest kõik osalised (ROK, WADA, rahvusvahelised alaliidud, sportlaste ühendused) on oma põhikirjades heaks kiitnud allumise Lausanne'i arbitraažile. Kui tahta EOK spordiarbitraažile sarnast riigisisest funktsiooni nagu on CAS-il rahvus- vaheliselt, peaksid ka Eesti spordivälja orga- nisatsioonid selle instantsi oma põhikirjas ja juhendites samamoodi fikseerima. Esiteks nõuaks see osaliste vaba tahet ja usaldust kõnealuse institutsiooni pädevuse vastu. Teiseks aga igalt alaliidult ka sisemist juriidilist korrastamist.

Igasuguse arbitraaži tegutsemiseks on vaja korralikku juriidilist tuge, mida peab pakkuma alaliit või valdkond, kes arbitraaži pöördub. Ehk kui spordiala X soovib kasutada spordiarbitraaži abi oma sisemiste vaidlusküsimuste lahendamisel, peab selle ala sees kehtima pädev reeglistik, mis võimaldab arbitritel oma tööd teha. Mida selgemad on reeglid (juhendid, põhi- kirjad) spordiala sees, seda tõenäolisemalt saab spordiarbitraaž ka vaidlusküsimusele head lahendust pakkuda, kui sinna pöördutakse. Et spordiarbitraažist, mis kehtestab oma otsusega lõpliku tõe, saaks riigikohtu analoog spordivaldkonnas, on vaja asjaosaliste nõus- olekut end sellele korrale allutada. Õigusriigis ei kehtestata sääraseid protseduurireegleid ülevalt alla, vaid algatus peab tulema rohujuuretasandilt. Spordiarbitraaži küsimusi arutatakse 26. mail Paides Eesti spordi kongressil. ■

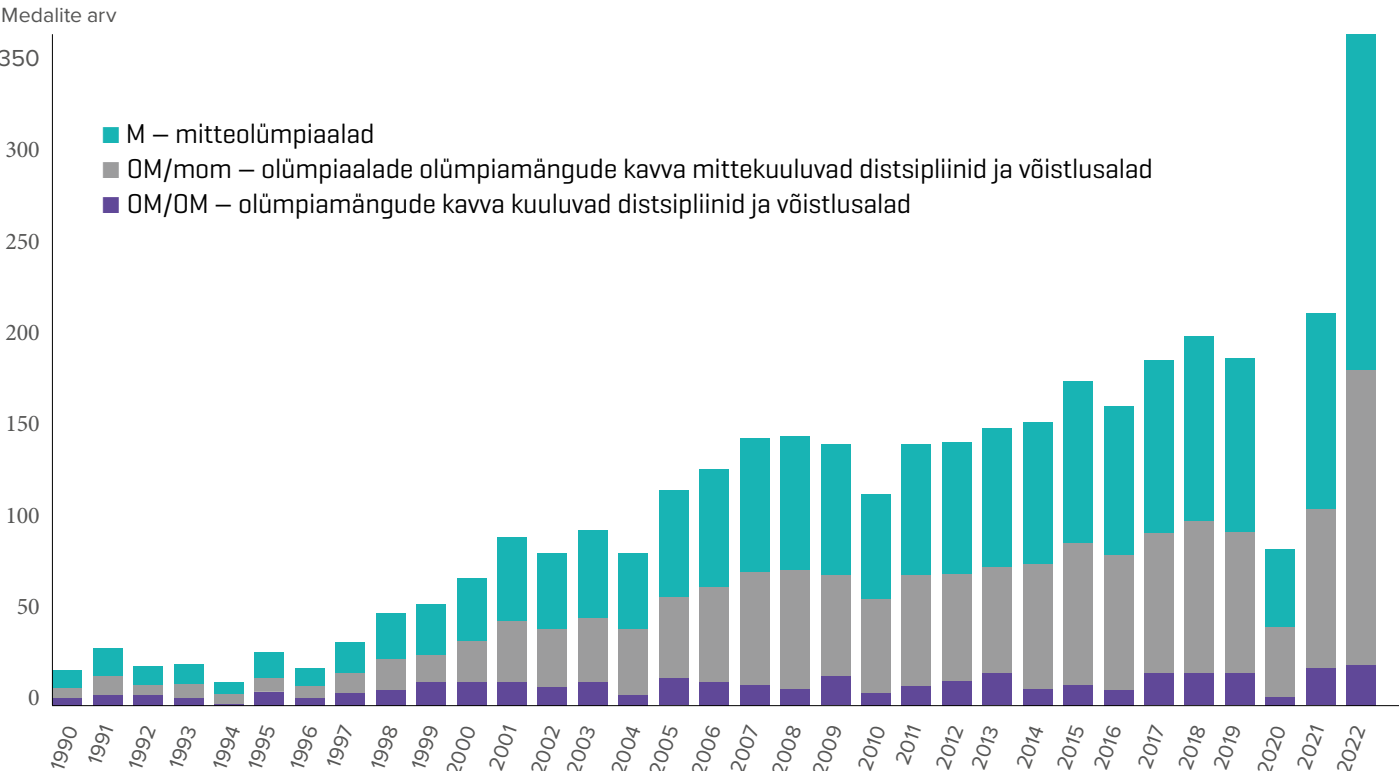


Eesti spordi
10. kongressi
ajakava

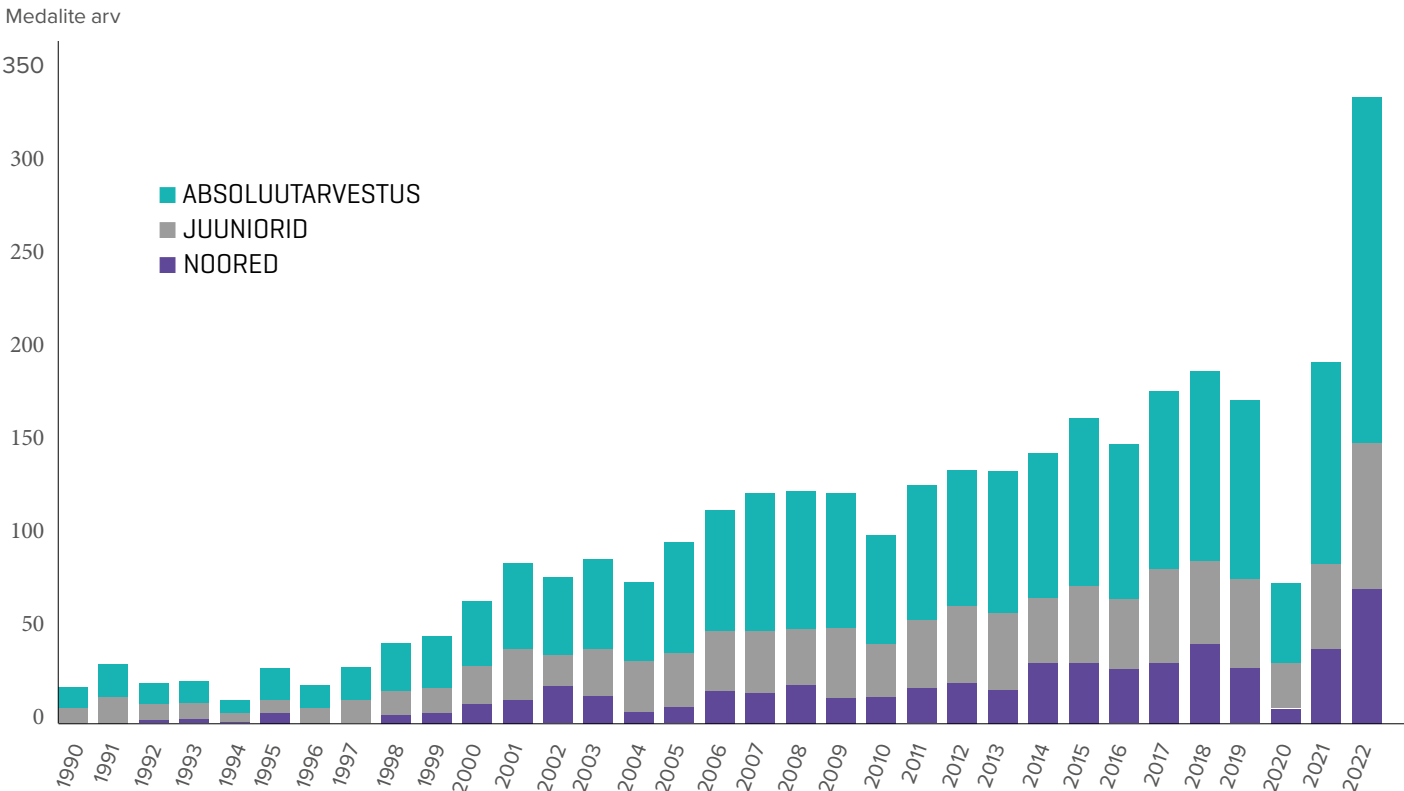
26. MAIL 2023 PAIDES

11.00–11.15	Kongressi avamine
11.15–11.35	EOK presidendi Urmas Sõõrumaa kõne
11.35–13.00	Spordiliikumine muutuv asjas. Muutume meie või meid muudetakse? Väitlusjuht EOK täitevkomitee liige Kristjan Port
13.00–14.00	Lõunapaus
14.00–14.15	Kultuuriminister Heidy Purga kõne
14.15–15.30	Spordi sisuliste vaidluste lahendamise raamistik. Väitlusjuht Indrek Kangur, EADSE nõukogu liige
15.30–15.45	Kokkuvõte ja kongressi lõpetamine Kongressi päevajuht on ERR-i ajakirjanik Juhan Kilumets.

Eesti spordi kongressi raames valminud joonised ja tabelid näitavad viimaste aastate arengusuundi.



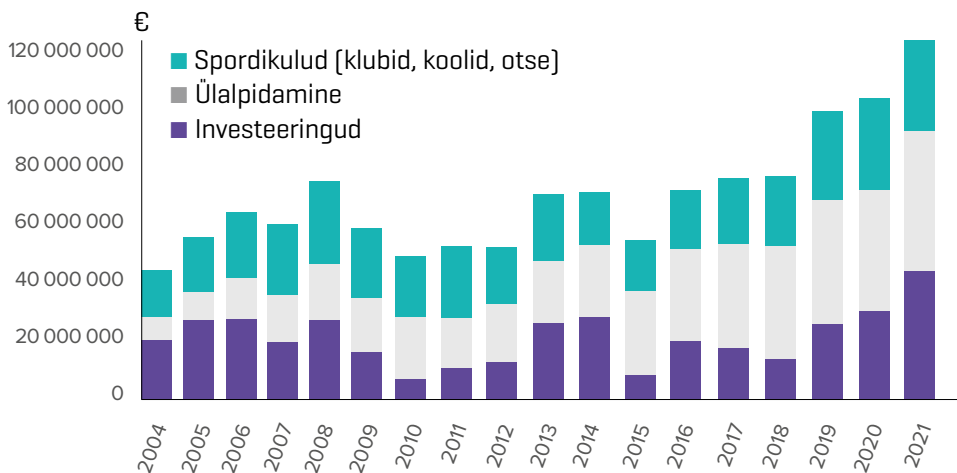
Joonis 1. Eesti sportlaste medalivõidud olümpiamängudel, maailmameistrivõistlustel, Euroopa meistrivõistlustel, 1990–2022.



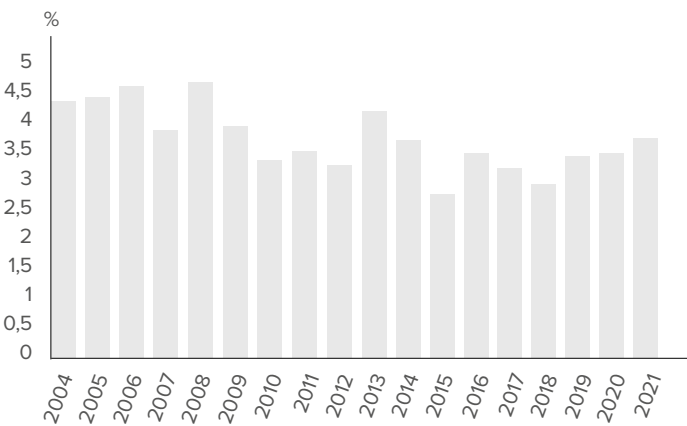
Joonis 2. Eesti sportlaste medalivõidud olümpiamängudel, maailmameistrivõistlustel, Euroopa meistrivõistlustel, 1990–2022.

Tabel 1. Spordiklubide arvandmed, 1998–2022

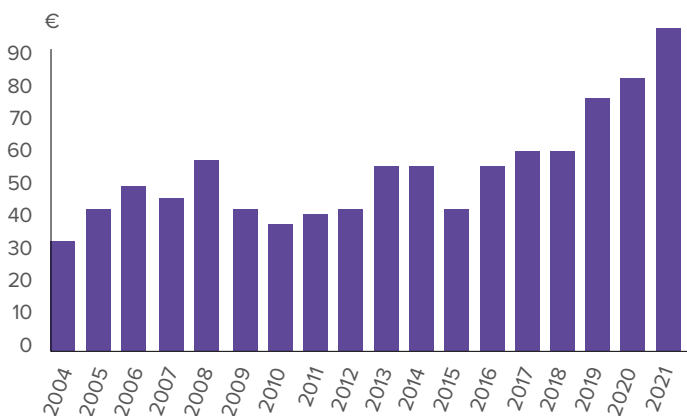
NÄITAJAD / aasta	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Tegutsevate spordiklubide arv	647	799	801	1 056	979	1 236	1 512	1 599	1 521	1 519	1 528	1 603	1 629	1 692	1 744	1 861	1 935	2 023	2 097	2 203	2 125	2 149	2 168	2 262	2 340
Harrastajad klubides	67 441	84 666	74 323	103 983	94 367	118 641	142 602	152 242	153 875	148 749	130 762	133 136	129 839	129 402	130 839	142 888	136 830	152 722	145 051	162 543	167 072	168 954	177 436	170 624	177 898
19 ja nooremad *)	30 102	37 433	35 990	56 651	47 987	58 209	69 187	69 066	74 450	72 097	71 335	69 818	68 941	72 873	76 066	81 057	81 565	87 270	85 638	89 476	90 557	93 229	94 398	95 905	98 485
naissost	16 737	20 479	20 350	27 866	25 289	32 719	41 837	46 233	54 812	54 869	48 704	47 987	50 930	46 101	47 398	53 364	49 667	59 371	55 066	66 048	70 632	71 565	73 272	70 545	74 376
Kogu spordipersonal	2 642	3 057	3 270	4 202	3 997	5 124	6 279	6 063	6 271	5 941	5 916	7 064	6 931	6 740	7 049	7 504	7 492	7 839	8 136	8 812	9 052	9 235	9 279	9 765	10 120
juhid, mänedžerid kokku	851	1 055	1 077	1 228	1 146	1 381	1 675	1 605	1 766	1 624	1 648	2 513	2 771	2 477	2 659	2 826	2 907	3 131	3 311	3 490	3 456	3 473	3 442	3 632	3 830
sh põhikohaga	61	67	79	130	132	162	177	176	163	161	155	205	196	188	200	244	228	272	267	285	299	293	308	340	335
sh töövõtulepinguga	13	25	19	29	33	38	31	33	49	55	39	140	137	151	154	141	132	160	163	170	190	194	218	243	258
sh tasustamata	777	963	979	1 069	981	1 181	1 467	1 396	1554	1 408	1 454	2 168	2 438	2 138	2 305	2 441	2 547	2 699	2 881	3 035	2 967	2 986	2 916	3 049	3 237
treenerid, juhendajad	1 130	1 340	1 487	2 091	1 978	2 449	2 878	2 845	3 100	3 108	3 130	3 613	3 488	3 899	4 248	4 436	4 458	4 504	4 594	5 072	5 192	5 256	5 459	5 731	5 809
sh põhikohaga	80	108	170	481	424	640	789	836	861	839	778	592	450	455	464	482	595	654	752	891	958	962	1 027	1 090	1 104
sh töövõtulepinguga	108	111	140	339	290	369	318	316	491	556	448	822	699	669	678	831	940	1307	1 323	1 621	1 746	1 810	1 913	2 038	2 033
sh tasustamata	942	1 121	1 177	1 271	1 259	1 440	1 771	1 693	1748	1 713	1904	2 199	2 339	2 775	3 106	3 123	2 923	2 543	2 519	2 560	2 488	2 484	2 519	2 603	2 672
sh kõigist treenereist eriharidusega	477	580	640	882	828	984	1 069	1 176	980	945	982	664	787	825	912	839	806	751	1 159	1 187	1 189	1 201	1 228	1 242	1 300
teised töötajad	661	662	706	883	875	1 294	1 726	1 613	1 405	1 207	1 138	2 173	2 088	1 747	1 727	1 860	1 618	1 781	1 807	1 889	2 041	2 152	2 024	2 122	2 253
sh põhikohaga	160	144	123	227	300	392	481	478	384			415	314	288	251	276	262	318	300	323	335	387	362	403	397
sh töövõtulepinguga	28	34	42	66	69	122	86	87	96			367	339	301	296	328	252	323	326	353	466	508	558	559	651
sh tasustamata	473	484	541	590	506	780	1 159	1 048	925			1 391	1 435	1 158	1 180	1 256	1 104	1 140	1 181	1 213	1 240	1 257	1 104	1 160	1 205
Spordiklubide TULUD - tuh. €	5 131	5 820	6 540	13 409	16 015	20 625	27 022	31 358	34 719	42 523	46 920	43 515	43 266	49 006	56 114	60 853	65 756	90 093	86 483	111 577	127 692	139 664	136 406	145 890	
sh üksikisikutelt																25 123	27 039	41 763	37 287	56 225	61 259	66 908	57 770	57 638	
liikmete maksud klubile	522	809	678	1 274	1 745	2 377	3 967	4 469	7 164	9 374	11 090	12 352	13 606	17 997	13 383	13 166	17 219	28 524	23 160	28 751	47 374	33 530	43 356	39 931	
annetused ja toetused	3 578	3 306	3 725	7 661	8 150	10 525	12 957	15 530	16 881	19 732	20 533	17 472	16 536	18 408	19 220	20 084	22 822	28 670	31 559	35 079	39 097	44 725	50 878	60 172	
ettevõtlusest	716	1 275	1 247	3 484	4 341	4 912	6 346	9 998	8 182	10 392	11 442	9 270	9 661	9 517	14 775	19 668	17 631	25 737	23 455	39 224	31 245	50 693	31 177	35 249	
muud tulud	314	430	890	990	1 778	2 811	3 752	1 361	2 492	3 025	3 855	4 421	2 877	2 373	8 736	7 935	8 084	7 162	8 309	8 523	9 976	10 716	10 995	10 538	
Spordiklubide KULUD - tuh. €	5 186	5 704	6 383	12 703	15 882	20 637	26 355	30 730	35 202	41 820	44 423	41 177	42 856	48 939	59 595	59 294	64 693	87 839	82 835	110 471	124 526	135 331	128 387	145 267	
tööjõukulud	704	732	1 006	3 052	3 727	5 154	6 481	7 265	8 667	9 086	9 746	9 194	8 743	8 465	9 846	10 979	14 411	23 572	24 949	32 660	37 615	40 200	42 030	48 873	
sh treenerite tööjõukulud	233	210	502	1 685	1 924	2 840	3 663	4 218	4 993	4 665	5 232	5 271	4 798	5 555	5 678	6 141	8 638	15 392	16 813	20 929	25 733	27 473	27 659	32 148	
sh sportlaste töötasud													63	172	218	260	659	1 488	1 740	1 936	1 820	2 189	2 098	3 625	
projekti- ja tegevuskulud	3 982	4 506	4 746	8 791	11 133	14 105	18 141	21 977	24 053	29 676	31 370	28 145	30 159	35 080	39 612	44 320	46 294	58 717	53 449	71 217	71 710	84 866	70 279	80 486	
sh stipendiumid													4 536	5 003	5 531	6 346	5 132	3 197	3 052	3 598	3 573	2 092	1 090	624	
muud kulud	499	458	630	860	1 022	1 378	1 733	1 487	2 482	3 058	3 307	3 837	3 954	5 394	10 137	3 995	3 988	5 550	4 437	6 594	15 201	10 265	16 077	15 908	
NÄITAJAD / aasta	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	



Joonis 3. Kohalike omavalitsuste sporditoetused, 2004–2021.



Joonis 4. Kohaliku omavalituse toetused spordile kogu eelarvest.

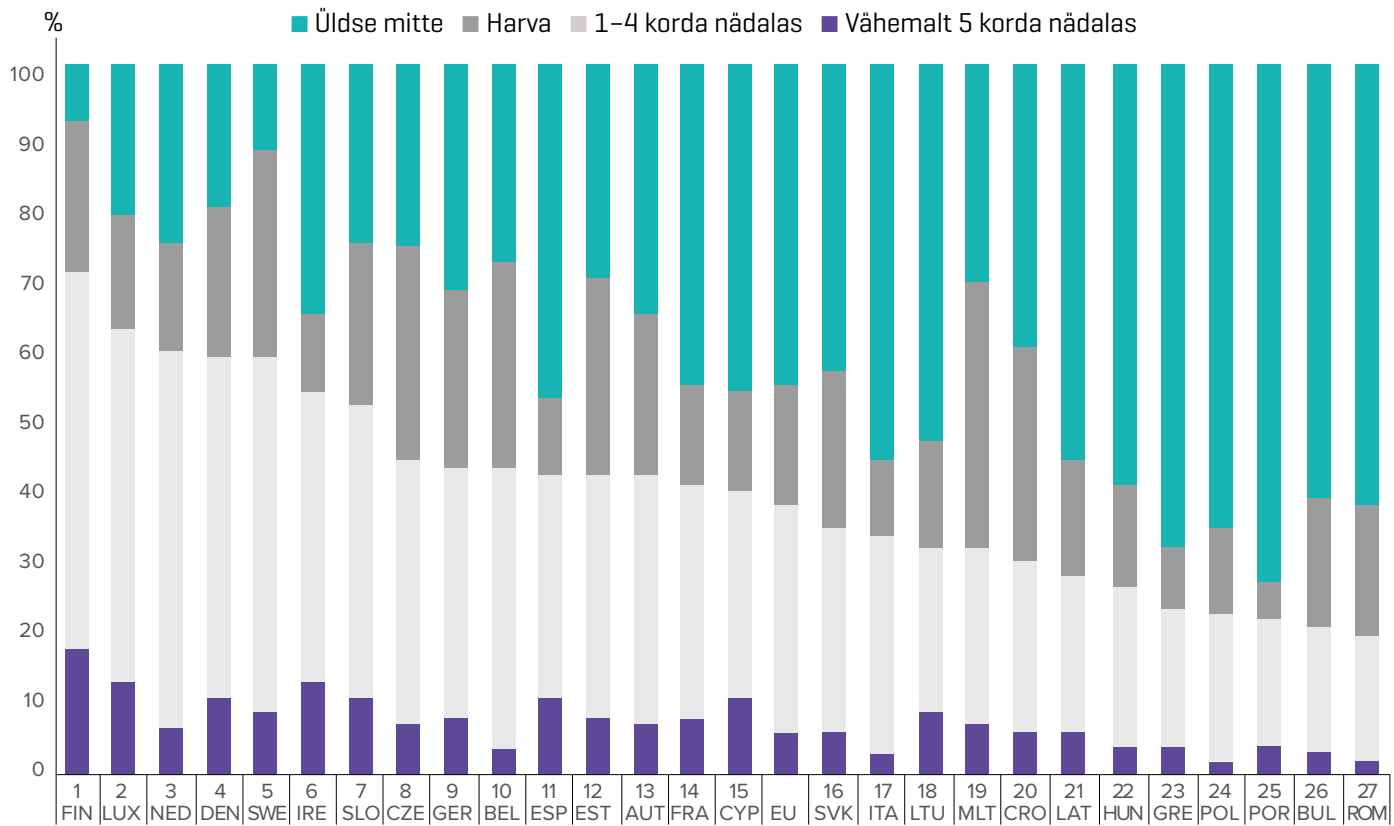


Joonis 5. Kohaliku omavalitsuse sporditoetused inimese kohta, 2004–2021.

Tabel 2. Kohalike omavalitsuste sporditoetus, 2004–2021

Eurod	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021
Investeeringud	16 909 919	22 750 895	22 853 356	16 633 887	22 633 606	13 540 344	5 768 241	9 331 773	10 995 386	22 051 895	23 556 917	6 909 744	16 934 843	14 704 522	11 888 146	21 650 102	25 367 410	36 616 633
Osatähtsus aastast, %	45,88	49,23	42,70	33,37	36,30	27,67	14,16	21,36	25,22	37,89	40,04	15,19	28,34	23,27	18,69	26,34	29,51	35,74
Ülalpidamine	6 979 623	7 883 353	11 814 872	12 975 299	16 170 636	15 151 662	18 130 160	13 895 030	16 172 495	17 437 357	20 347 441	24 002 155	26 135 334	29 968 486	31 922 749	35 186 985	34 155 338	39 785 315
Osatähtsus aastast, %	18,94	17,06	22,07	26,03	25,93	30,96	44,50	31,80	37,09	29,96	34,59	52,77	43,73	47,43	50,18	42,80	39,73	38,83
Spordikulud (klubid, koolid, otse)	12 966 453	15 580 373	18 854 915	20 233 489	23 547 250	20 242 677	16 847 538	20 470 620	16 433 000	18 705 409	14 926 476	14 570 422	16 692 514	18 509 206	19 808 381	25 367 419	26 436 669	26 049 771
Osatähtsus aastast, %	35,18	33,71	35,23	40,59	37,77	41,37	41,35	46,85	37,69	32,14	25,37	32,04	27,93	29,29	31,14	30,86	30,75	25,43
AASTA KOKKU	36 855 995	46 214 620	53 523 143	49 842 675	62 351 492	48 934 683	40 745 938	43 697 423	43 600 881	58 194 661	58 830 834	45 482 321	59 762 691	63 182 214	63 619 276	82 204 506	85 959 417	102 451 719

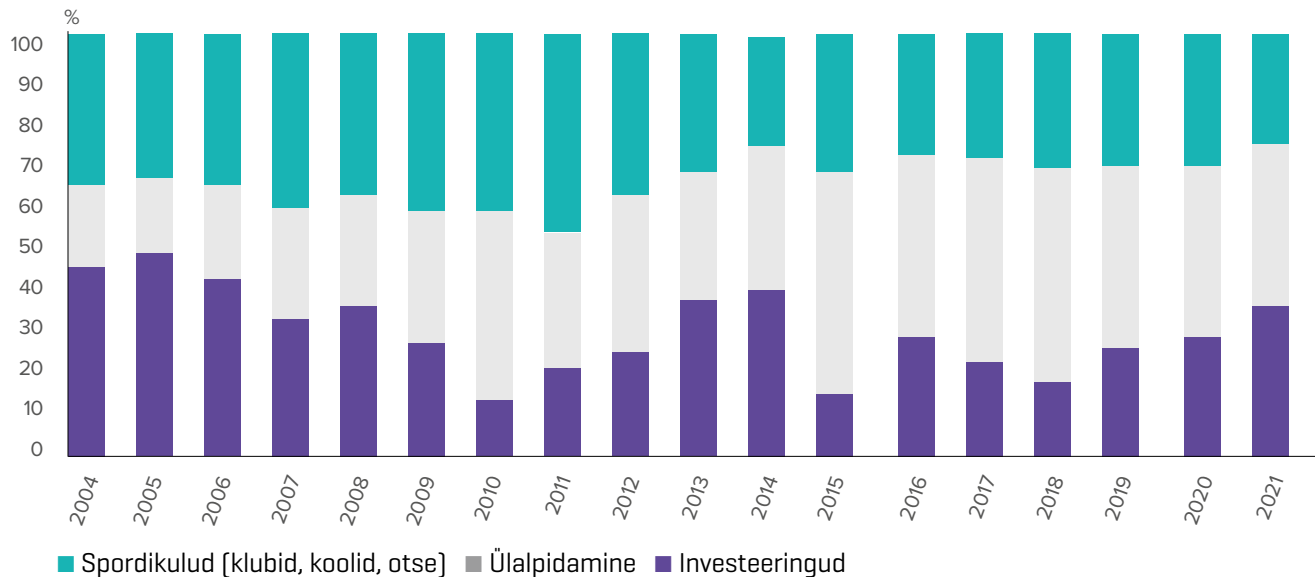
Joonis 6. Kui tihti te tegelete spordiga või mängite sportmänge?



Allikas: Euroopa Komisjon (2022). Special Eurobarometer 525 – Sport and Physical Activity – Summary. European Commission.

Kokku EL27 – 26 580 intervjuud, küsitlused 19. aprill kuni 16. mai 2022.

Eesti – 1030 intervjuud, küsitlused 19. aprill kuni 16. mai 2022.



Joonis 7. Kohaliku omavalitsuse toetused spordile kogu eelarvest.

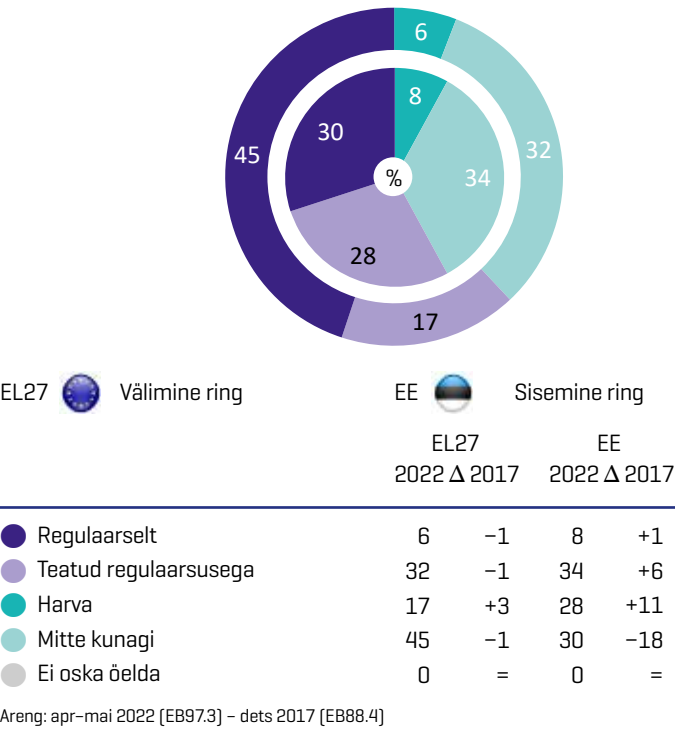
Sport ja kehaline tegevus

Kokku EL27 – 26 580 intervjuud, küsitlused 19. aprill kuni 16. mai 2022.
Eesti – 1030 intervjuud, küsitlused 19. aprill kuni 16. mai 2022.

Metoodika [EL27]: silmast-silma ja veebipõhine
Metoodika [EE]: silmast-silma ja veebipõhine

1. SPORTIMISE VÕI SPORTMÄNGU SAGEDUS

QB1. Kui tihti tegelete spordiga või mängite sportmänge?



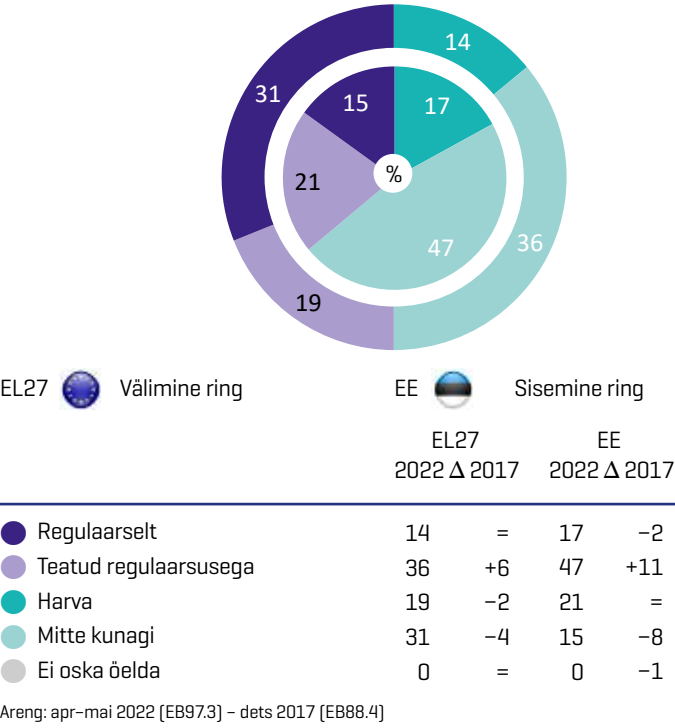
Mitte kunagi või harva

	EL27	EE
Sugu		
Mees	57	51
Naine	65	64
Sugu ja vanus		
Mehed 15–24	27	16
Mehed 25–39	46	40
Mehed 40–54	60	48
Mehed 55+	73	74
Naised 15–24	42	41
Naised 25–39	59	55
Naised 40–54	64	57
Naised 55+	75	75
Ühiskondlik-majandlik jaotus		
FIE-d	58	50
Juhid	47	37
Muud spetsialistid	57	48
Lihttöölised	65	64
Kodused	80	80
Töötud	68	64
Pensionärid	74	80
Õpilased	30	24

Sotsiodemograafiline jaotus

2. KEHALISE TEGEVUSE SAGEDUS VÄLJASPOOL SPORTI

QB2. Ja kui tihti tegelete muu kehalise tegevusega, näiteks jalgrattaga sõitmine ühest kohast teise, tantsimine, aiatööd jne?



Mitte kunagi või harva

	EL27	EE
Sugu		
Mees	47	34
Naine	54	38
Sugu ja vanus		
Mehed 15–24	30	21
Mehed 25–39	44	27
Mehed 40–54	51	33
Mehed 55+	52	45
Naised 15–24	42	35
Naised 25–39	52	39
Naised 40–54	52	29
Naised 55+	57	41
Ühiskondlik-majandlik jaotus		
FIE-d	53	33
Juhid	40	26
Muud spetsialistid	49	29
Lihttöölised	52	34
Kodused	67	38
Töötud	56	41
Pensionärid	55	51
Õpilased	34	22

Sotsiodemograafiline jaotus

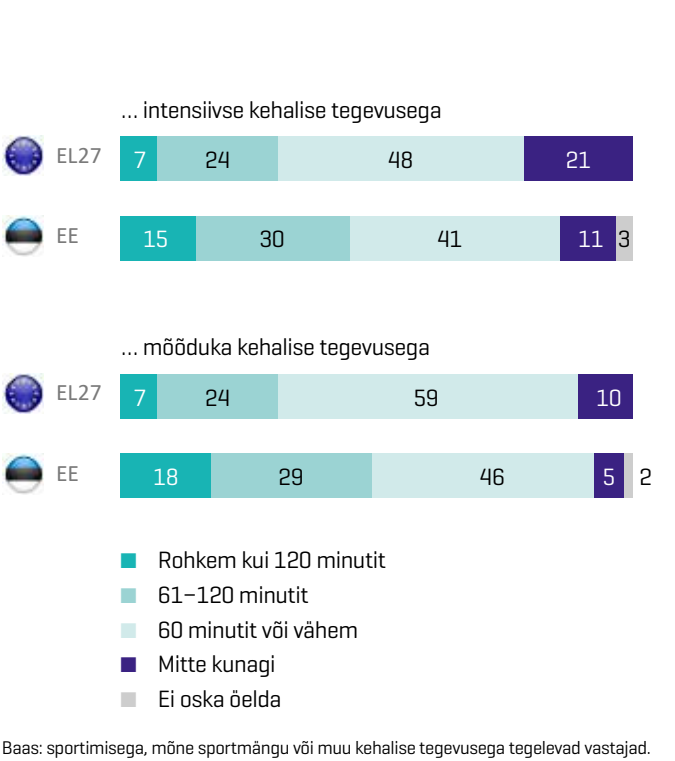
Sport ja kehaline tegevus

Kokku EL27 – 26 580 intervjuud, küsitlused 19. aprill kuni 16. mai 2022.
Eesti – 1030 intervjuud, küsitlused 19. aprill kuni 16. mai 2022.

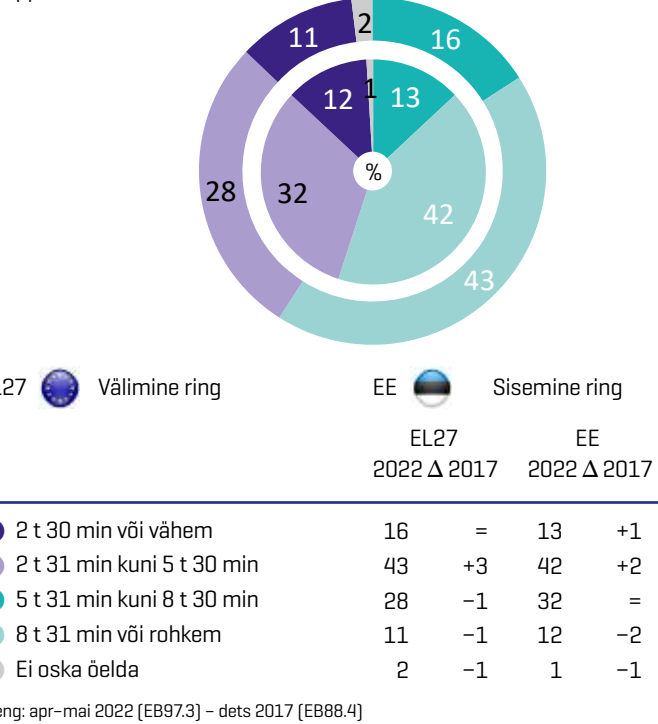
Metoodika [EL27]: silmast-silma ja veebipõhine
Metoodika [EE]: silmast-silma ja veebipõhine

3. KEHALISE TEGEVUSE TASE JA ISTUDES VEEDETUD AEG

QB4, QB6. Nendel päevadel, kui tegelete ..., kui kaua seda teete?

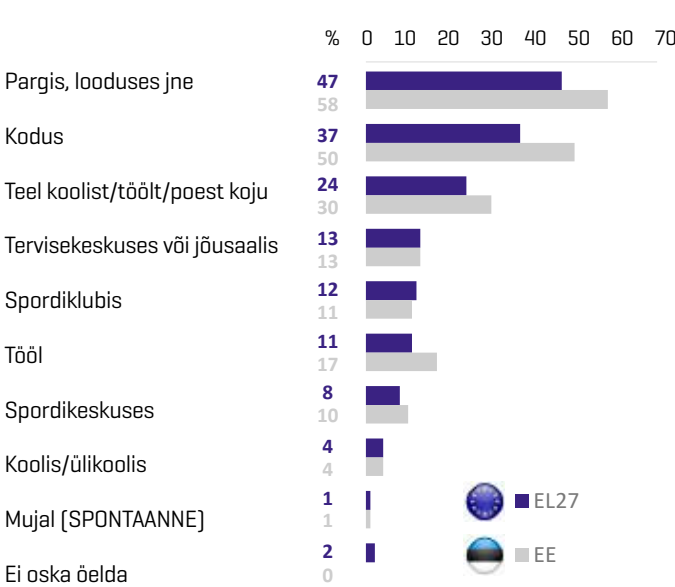


QB9. Kui palju aega päevas veedate tavaliselt istudes? See võib hõlmata aega, mille veetsite töölaua taga, sõpradel külas, õppides või telerit vaadates.

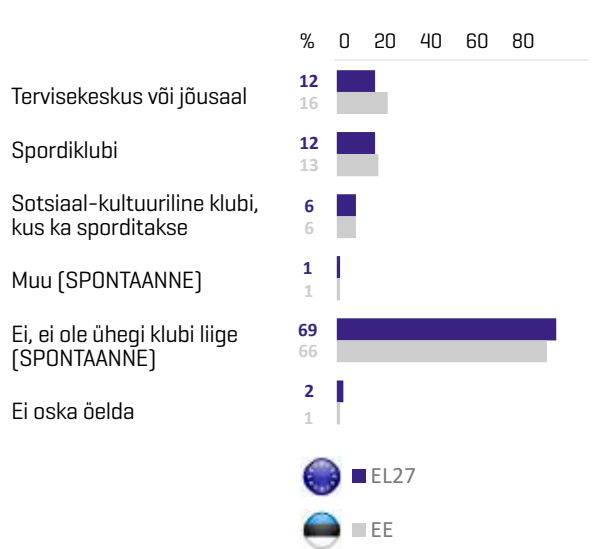


4. SPORTIMISE VÕI MUU KEHALISE TEGEVUSE KOHAD

QB10. Ütlesite varem, et tegelete rohkem või vähem intensiivselt spordi või muu kehalise tegevusega. Kus seda teete? [MITU VÕIMALIKKU VASTUST]



QB15. Kas olete mõne järgnevalt loetletud klubi liige, kus spordite või osalete rekreatiivses füüsilises tegevuses? [MITU VÕIMALIKKU VASTUST]



Baas: sportimisega, mõne sportmängu või muu kehalise tegevusega tegelevad vastajad.
Märkus. Spordiklubi on spetsiaalne koht, nt karate- või jalgpalliklubi. Spordikeskus on üldisemalt koht, kus inimesed saavad harrastada erinevaid spordialasid, nt mängida tennist, joosta.

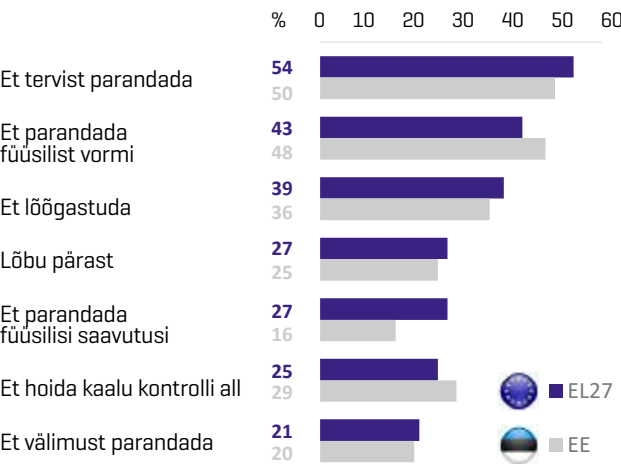
Sport ja kehaline tegevus

Kokku EL27 – 26 580 intervjuud, küsitlused 19. aprill kuni 16. mai 2022.
Eesti – 1030 intervjuud, küsitlused 19. aprill kuni 16. mai 2022.

Metoodika [EL27]: silmast-silma ja veebipõhine
Metoodika [EE]: silmast-silma ja veebipõhine

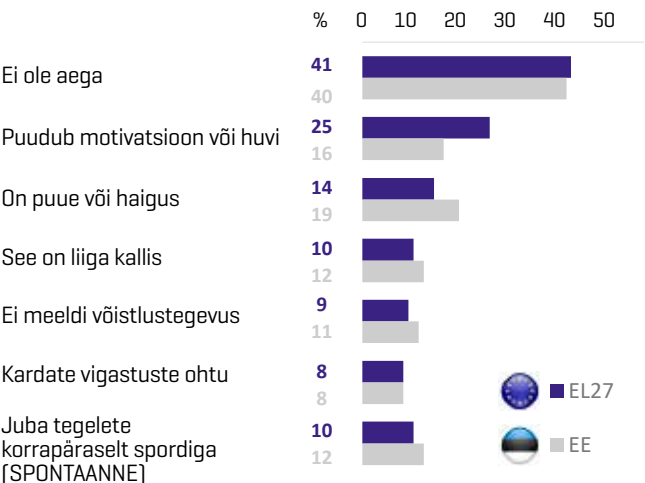
5. SPORTIMISE PÕHJUSED JA TAKISTUSED

QB11. Miks tegelete spordiga või olete füüsiliselt aktiivne?
[MITU VÕIMALIKKU VASTUST]



Märkus. Seitse esimest vastust EL-i tasandil.
Baas: sportimisega, mõne sportmängu või muu kehalise tegevusega tegelevad vastajad.

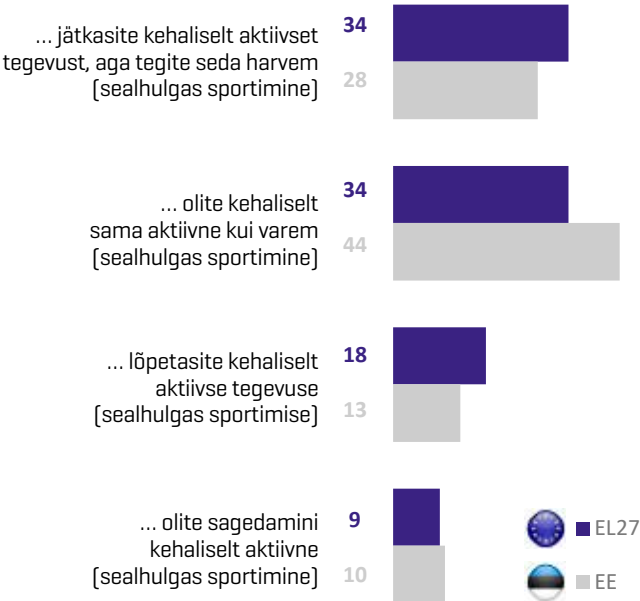
QB14. Mis on peamised põhjused, mis takistavad teid praegu spordiga regulaarsemalt tegelemast?
[MITU VÕIMALIKKU VASTUST]



Märkus. Seitse esimest vastust EL-i tasandil.

6. COVID-19 MÕJU SPORTIMISE SAGEDUSELE

QB12. COVID-19 pandeemia on olnud mõju kehalise tegevusega seotud inimestele ja organisatsioonidele. COVID-19 ajal te...



Märkus. Kõiki vastuseid ei näidata.
Baas: sportimisega, mõne sportmängu või muu kehalise tegevusega tegelevad vastajad.

7. KOGUKONNA TOETAMINE SPORTIMISE VÕI KEHALISE TEGEVUSEGA

QB21. Kas praegu tegelete või kavatsete kahe järgmise kuu jooksul tegeleda vabatahtliku tööga, mis toetab sporditegevust?



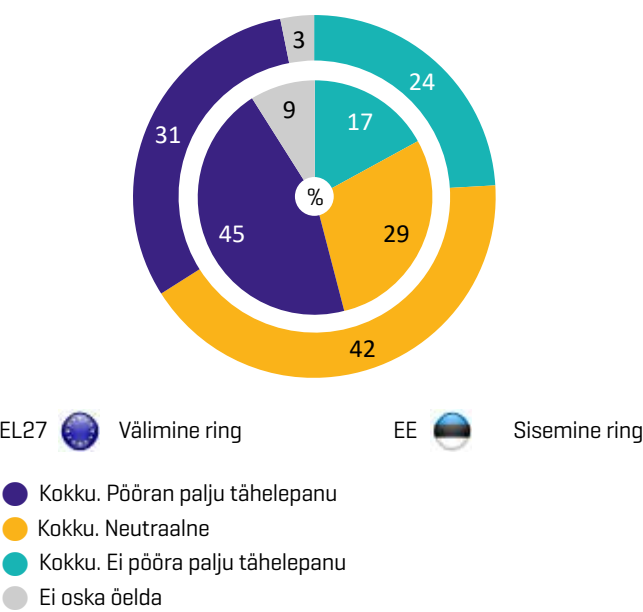
Sport ja kehaline tegevus

Kokku EL27 – 26 580 intervjuud, küsitlused 19. aprill kuni 16. mai 2022.
Eesti – 1030 intervjuud, küsitlused 19. aprill kuni 16. mai 2022.

Metoodika [EL27]: silmast-silma ja veebipõhine
Metoodika [EE]: silmast-silma ja veebipõhine

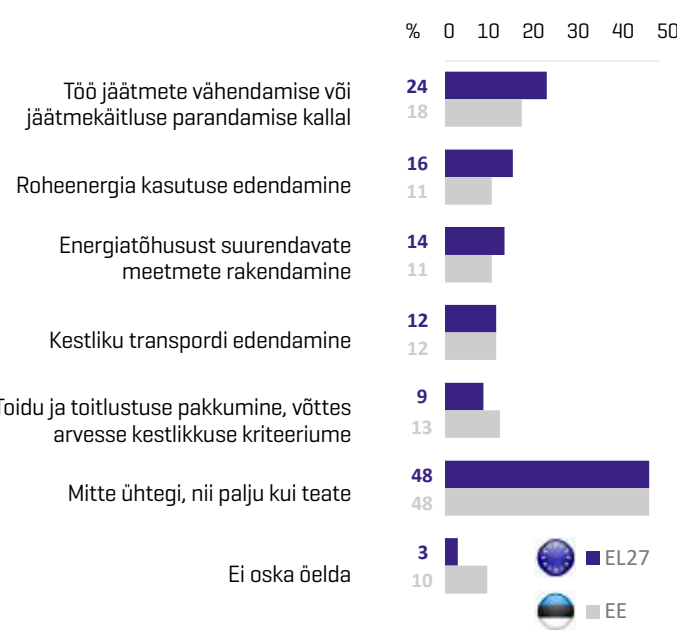
8. KODANIKE JA SPORDIORGANISATSIOONIDE TÄHELEPANU KESTLIKKUSELE JA KESKKONNALE

QB16. Kui palju tähelepanu pöörate mõjule, mida spordi või kehalise tegevuse harrastamine võib keskkonnale avaldada?



Baas: sportimisega, mõne sportmängu või muu kehalise tegevusega tegelevad vastajad

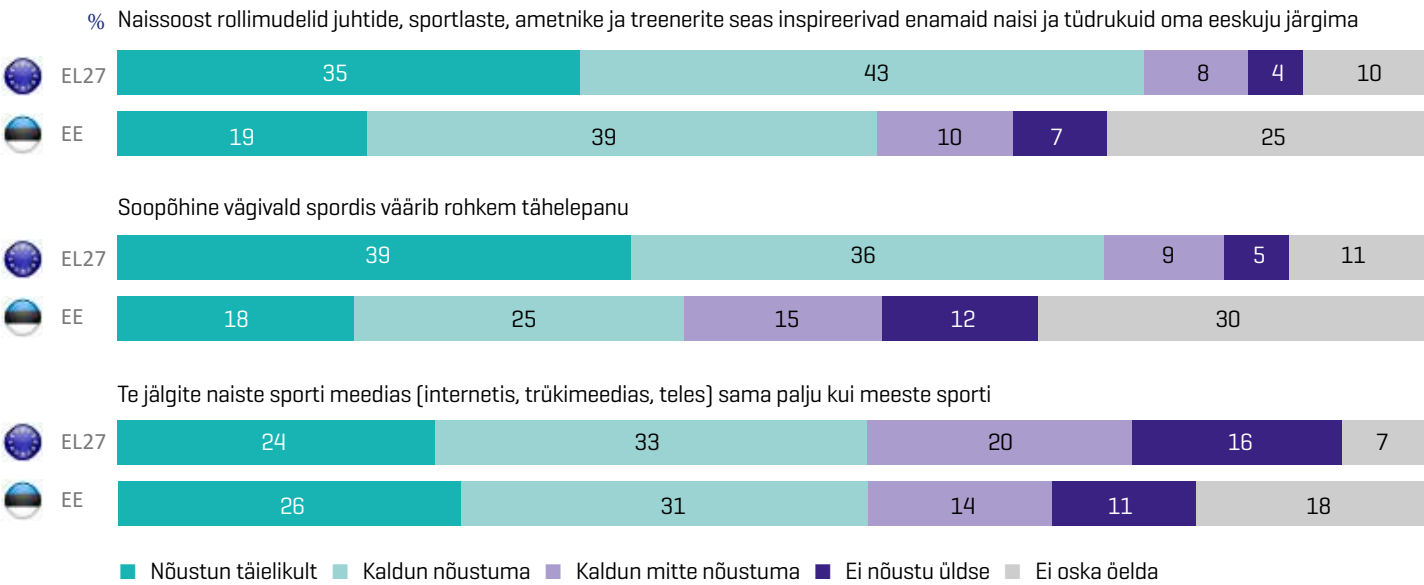
QB17. Selle põhjal, mida teate. Mida järgmisest kestlikkusega seotud tegevusest on teie spordiorganisatsioon[de], spordiklubi, tervise- või fitnesskeskus praegu teinud?



Baas: vastajad, kes on spordiorganisatsioon[de], spordiklubi, tervise- või fitnesskeskuse või sotsiokultuurilise klubi liikmed, kus ka sporditakse.

9. TOETUS SOOLISELE VÕRDÕIGUSLIKKUSELE SPORDIS JA KEHALISES TEGEVUSES

QB20. Kuivõrd nõustute või ei nõustu järgmiste väidetega soolise võrdõiguslikkuse kohta spordis ja kehalises tegevuses?



Tabel 3. Spordialaliitude rahastamine üleriigilistest avaliku sektori allikatest ja EOK-st

Spordialaliit	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
Eesti Aerutamis-föderatsioon	59 693	61 355	77 461	85 258	99 587	111 638	69 172	45 058	57 168	65 837
Eesti Allveeliit	28 441	34 065	34 768	35 343	39 465	42 425	34 555	28 505	26 024	27 319
Eesti Amburite Liit	0	1 278	288	0	1 917	2 237	256	1 278	320	1 350
Eesti Autospordi Liit	10 226	17 704	22 113	41 479	42 278	65 030	50 600	53 686	62 192	103 900
[Eesti Bobsõidu ja Skeletoni Liit]	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
[Eesti Budo-föderatsioon]	0	0	0	0	0	0	1 790	1 470	0	5 550
Eesti Castingu Liit										
Eesti Cheer-leadingu Liit										
Eesti Curlingu Liit	0	0	3 196	2 365	7 893	21 091	15 019	7 030	21 053	19 050
Eesti Dartsi Liit										
Eesti Discgolfi Liit	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Eesti Golfiliit	0	0	0	0	4 793	12 463	2 876	3 579	16 924	39 033
[Eesti Hapkido Föderatsioon]	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Eesti Indiacaliit	0	1 278	0	0	0	3 835	303	4 474	0	0
Eesti Jahispordi Liit	639	639	0	0	0	0	0	2 556	4 996	2 900
Eesti Jaht-klubide Liit	95 995	108 394	141 564	163 935	232 390	303 245	169 597	243 241	272 736	270 471
Eesti Jalgpalli Liit	235 003	261 608	290 354	281 659	337 924	360 404	275 390	227 398	358 833	400 492
Eesti Jalgratturite Liit	182 809	289 988	279 656	309 845	348 737	412 500	331 753	340 393	344 924	371 358
Eesti Judoliit	355 009	313 678	313 828	407 066	460 813	483 753	380 329	400 273	377 164	364 207
[Eesti Ju-Jitsu Liit]	0	959	0	0	0	3 835	0	0	0	0
Eesti Jõutõsteliit	0	0	575	0	0	2 556	767	639	0	8 519
Eesti Jäähokiliit	82 126	106 494	117 963	214 679	163 716	179 544	111 880	109 800	133 294	131 317
[Eesti Jäähokiliit]	0	0	0	0	0	1 598	0	0	0	0
Eesti Kabeliit	15 019	13 102	18 215	26 523	24 657	52 516	22 759	20 452	30 136	28 256
Eesti Karate Föderatsioon	60 844	83 149	84 343	93 675	104 384	150 410	84 045	62 314	58 922	72 280
[Eesti Keegliliit]	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Eesti Kergejõustikuliit	742 131	782 243	802 745	964 996	1 145 203	1 575 564	1 024 321	1 234 208	1 282 351	1 235 530
Eesti Kick-Boxingu Liit	0	0	639	3 432	6 072	8 628	8 500	7 669	6 816	14 895
[Eesti Kiikingu Liit]	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
[Eesti Kirimaleühing]	128	0	0	0	0	0	0	3 196	383	0
[Eesti Koroonamänguliit]	0	0	479	0	0	0	0	0	0	0
Eesti Korvpalliliit	509 546	538 488	592 120	849 243	840 591	1 156 830	932 783	644 229	655 882	688 076
Eesti Kriketi Liit										
Eesti Kultuurismi ja Fitnessi Liit	0	0	895	4 156	13 551	4 793	1 655	2 556	14 974	23 065
[Eesti Kurnimänguliit]	0	0	0	0	0	0	320	0	0	0
Eesti Käsipalliliit	124 329	169 568	178 633	219 225	255 734	310 552	282 995	228 868	248 221	290 623
Eesti Laskesuu-satamise Föd.	118 024	125 597	171 283	175 917	217 700	262 160	241 836	296 331	222 176	286 905
Eesti Laskurliit	130 188	132 169	179 783	200 698	254 618	287 949	170 107	154 424	151 774	150 944
Eesti Lauatenniseliit	63 976	67 938	69 344	72 604	80 452	87 337	72 355	57 712	57 535	60 196
Eesti Lendavaltadriku Föder.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Eesti Lennuspordi Föderats.	0	0	511	767	2 364	0	0	0	0	13 195

Spordialaliit	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
Eesti Maadlusliit	260 909	256 996	261 731	285 939	359 278	368 763	277 021	265 483	263 534	309 408
Eesti Maleliit	68 961	72 955	96 602	103 730	120 677	101 504	69 535	60 420	50 364	81 857
Eesti Matkaliit	0	0	0	639	1 275	6 693	0	320	0	0
[Eesti Minigolfi Liit]	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Eesti Moodsa Viievõistluse Liit	40 903	29 495	18 854	19 493	28 485	24 606	17 281	15 467	16 065	9 705
Eesti Mootorrattaspordi Föder.	42 821	48 317	61 291	68 961	70 558	88 422	70 722	81 679	59 728	71 159
Eesti Muay Thai Föderatsioon	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1 000
[Eesti Mälu-mängu Liit]	0	0	959	0	959	1 278	0	0	0	0
Eesti Orienteerumisliit	78 611	73 754	84 268	107 245	112 723	118 524	99 683	79 250	93 966	122 131
Eesti Petanque'i Klubide Liit	0	0	0	0	0	0	1 278	1 278	320	300
Eesti Piljardiliit	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Eesti Poksiliit	29 719	31 317	35 791	40 520	58 645	80 411	59 705	39 242	36 064	65 224
Eesti Ragbiliit	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12 000
Eesti Ratsaspordi Liit	36 494	47 614	72 859	95 516	124 954	136 974	103 585	89 761	94 134	113 661
Eesti Ronimisliit	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
[Eesti Rulaliit]	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Eesti Rulluisuliit	959	1 598	479	320	6 391	9 267	3 196	6 072	1 000	16 100
Eesti Saalihokiliit	11 824	19 509	26 172	38 347	54 819	66 254	46 451	41 223	49 460	58 893
Eesti Samboliit	0	0	0	0	0	0	639	1 278	1 350	7 705
Eesti Squashi-föderatsioon	1 726	959	2 237	2 556	5 880	8 053	10 929	7 733	8 971	8 180
Eesti Sulgpalli Liit	27 910	34 512	62 570	63 464	77 716	101 193	67 680	57 003	64 430	71 018
Eesti Sumoliit	8 309	11 185	13 379	23 328	22 369	26 197	16 419	12 399	8 618	14 448
Eesti Suusaliit	565 490	587 858	625 856	614 292	785 719	976 565	935 105	729 669	679 531	566 491
Eesti Sõudeliit	178 729	213 465	273 829	336 526	494 387	490 676	356 072	494 469	498 339	421 167
Eesti Taekwondo Föder.	0	0	2 818	0	0	1 598	5 944	639	1 660	3 200
Eesti Taekwon-do Liit	0	1 278	3 835	1 917	6 391	58 799	6 072	8 948	64 912	15 720
Eesti Tantsuspordi Liit	26 651	37 197	39 433	39 895	66 873	66 085	45 739	27 802	30 134	32 393
Eesti Tennise Liit	133 288	162 347	181 040	223 565	244 649	334 142	272 646	306 009	338 806	303 677
Eesti Triatloni Liit	28 441	34 384	59 310	81 692	90 250	103 795	73 289	65 893	71 905	96 918
Eesti Turniiribridziliit	1 598	2 556	2 876	28 760	31 956	16 617	4 367	34 193	7 669	15 000
Eesti Tõstespordi Liit	17 000	22 625	44 738	39 561	62 665	81 928	60 793	54 261	91 423	100 820
Eesti Uisuliit	28 760	40 584	56 338	74 649	86 345	127 338	146 371	247 241	103 414	119 044
Eesti Ujumisliit	230 896	234 198	235 706	269 808	376 787	373 539	250 986	308 548	322 979	360 509
Eesti Veemotoliit	7 030	7 350	8 309	10 545	9 587	17 991	27 145	35 854	37 568	45 166
Eesti Veere-mängude Liit	0	0	0	0	1 278	0	959	959	7 796	0
Eesti Vehklemisliit	250 853	206 102	203 559	238 028	308 674	280 487	181 272	178 138	316 063	303 999
Eesti Vibuliit	8 309	11 575	23 647	39 881	51 711	46 898	34 512	35 151	45 247	54 852
Eesti Võimlemisliit	92 399	92 384	101 793	108 240	140 897	160 461	135 002	87 239	106 015	146 887
Eesti Võrkpalli Liit	355 952	364 711	439 171	523 643	561 754	698 107	544 517	513 642	601 504	665 957
Eesti Wushu Kungfu Föderats.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Eesti Tehnika ja -spordiliit	8 948	11 185	14 061	13 102	17 256	18 362	12 775	17 576	17 565	23 157
KOKKU	5 357 616	5 767 706	6 434 267	7 647 025	9 066 751	10 894 420	8 223 650	8 086 178	8 495 331	8 913 013

Spordialaliit	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Eesti Aerutamis-föderatsioon	75 717	94 189	143 319	119 488	130 320	147 054	136 062	134 484	154 036	130 735
Eesti Allveeliit	31 990	28 249	39 360	34 400	50 256	59 763	62 000	64 756	63 738	65 005
Eesti Amburite Liit	800	500	3 000	500	1 000	7 000	3 200	2 000	1 500	4 530
Eesti Autospordi Liit	64 650	97 158	22 832	40 700	47 105	126 016	90 811	102 198	81 019	72 915
[Eesti Bobsõidu ja Skeletoni Liit]	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
[Eesti Budo-föderatsioon]	0	1 500	13 013	3 710	6 721	7 709	8 987	0	0	0
Eesti Castingu Liit							0	0	0	5 000
Eesti Cheer-leadingu Liit									5 533	11 490
Eesti Curlingu Liit	36 840	88 000	81 110	82 956	94 031	230 620	106 100	192 217	262 337	149 700
Eesti Dartsi Liit										0
Eesti Discgolfi Liit	0	0	0	0	0	3 100	5 000	0	0	5 000
Eesti Golfiliit	43 631	41 998	26 852	35 490	37 877	40 966	52 049	64 276	106 389	96 630
[Eesti Hapkido Föderatsioon]	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Eesti Indiacala Liit	0	500	500	0	0	0	0	0	0	1 200
Eesti Jahispordi Liit	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Eesti Jaht-klubide Liit	250 970	303 068	330 089	284 387	301 038	349 423	408 707	459 863	503 550	356 855
Eesti Jalgpalli Liit	408 666	471 994	791 942	919 020	1 109 168	1 349 735	1 801 813	2 480 917	2 387 277	2 060 085
Eesti Jalg-ratturite Liit	363 489	448 388	517 870	403 611	424 142	466 090	532 491	647 963	745 307	649 769
Eesti Judoliit	330 442	312 257	372 270	395 706	420 324	471 228	507 978	595 027	607 223	534 449
[Eesti Ju-Jitsu Liit]	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Eesti Jõutõsteliit	8 947	8 982	13 330	17 525	26 278	20 827	23 010	22 818	14 431	13 481
Eesti Jäähoki Liit	59 000	95 493	144 728	175 623	184 013	252 479	369 137	397 729	368 678	366 621
[Eesti Jääpalli Liit]	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Eesti Kabelliit	28 251	30 335	30 900	28 370	58 347	37 732	33 400	59 062	70 947	59 195
Eesti Karate Föderatsioon	73 926	87 716	131 340	154 758	201 806	227 102	263 630	294 005	251 804	185 397
[Eesti Keegliliit]	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Eesti Kergejõustikuliit	1 050 001	1 146 899	1 630 688	1 581 765	1 569 332	1 643 162	1 886 163	2 072 056	2 665 910	2 140 247
Eesti Kick-Boxingu Liit	11 295	11 695	34 036	39 844	61 155	68 925	90 680	77 774	82 656	75 200
[Eesti Kiikingu Liit]	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
[Eesti Kirmaleühing]	500	0	1 000	0	0	0	0	0	0	0
[Eesti Koroona-mänguliit]	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Eesti Korvpalliliit	798 069	824 826	1 435 456	1 172 498	1 161 888	1 355 210	1 642 110	2 358 818	2 093 469	2 073 837
Eesti Kriketi Liit									0	0
Eesti Kultuuri- ja Fitnessi Liit	15 650	19 347	28 168	43 627	61 483	78 897	80 086	77 281	96 100	91 425
[Eesti Kurnimänguliit]	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5 000
Eesti Käsipalliliit	283 568	323 073	344 717	357 854	425 550	527 918	682 269	845 874	890 246	813 355
Eesti Laskesuu-satamise Föd.	301 366	277 003	326 170	449 038	475 504	322 804	351 315	520 636	966 372	732 755
Eesti Laskurliit	148 634	162 709	217 351	299 311	229 356	292 673	330 036	333 065	357 819	339 915
Eesti Lauatenniseliit	73 976	65 625	113 973	123 610	102 195	126 141	134 556	138 854	171 810	140 620
Eesti Lendava-taldriku Föder.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Eesti Lennu-spordi Föderats.	0	0	1 500	0	1 500	750	0	0	0	0

Spordialaliit	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Eesti Maadlusliit	357 642	397 444	522 400	511 869	538 589	613 196	798 666	817 581	830 623	744 064
Eesti Maleliit	75 137	78 227	104 027	147 173	147 364	160 958	191 874	208 490	196 398	141 824
Eesti Matkaliit	0	0	0	0	0	8 500	10 400	7 900	1 500	1 500
[Eesti Minigolfi Liit]	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Eesti Moodsa Viievõistluse Liit	6 390	6 597	10 127	13 192	6 007	8 695	13 310	8 435	21 418	15 350
Eesti Mootorratta-spordi Föder.	100 334	138 493	56 893	101 411	93 445	73 573	92 102	144 932	135 992	119 988
Eesti Muay Thai Föderatsioon	336	500	28 716	34 943	31 815	48 294	67 434	90 085	89 957	60 216
[Eesti Mälu-mängu Liit]	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Eesti Orienteerumisliit	126 795	139 087	139 149	178 754	170 931	183 380	226 825	284 845	348 231	308 373
Eesti Petanque'i Klubide Liit	0	0	0	0	0	1 000	4 000	1 000	0	0
Eesti Piljardiliit	0	0	0	0	0	7 700	0	19 457	21 983	12 838
Eesti Poksiliit	71 235	79 622	129 703	119 797	145 167	148 271	177 953	217 424	245 224	255 835
Eesti Ragbi Liit	12 121	0	2 000	1 000	0	0	0	0	0	0
Eesti Ratsa-spordi Liit	126 248	123 059	161 023	159 684	188 995	238 875	267 530	227 772	285 701	285 395
Eesti Ronimisliit	0	0	0	0	0	1 000	0	0	0	900
[Eesti Rulaliit]	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Eesti Rulluisuliit	13 750	5 000	3 950	5 200	18 907	21 971	11 035	26 861	16 835	17 841
Eesti Saalihoki Liit	51 701	57 939	93 654	116 393	128 255	161 081	168 463	177 891	173 241	190 172
Eesti Samboliit	0	1 000	1 000	0	0	0	2 000	0	0	5 000
Eesti Squashi-föderatsioon	400	0	1 000	200	5 058	3 900	5 162	5 950	4 000	6 050
Eesti Sulgpalli Liit	67 875	73 822	139 557	184 481	213 350	328 778	303 583	353 547	391 459	364 273
Eesti Sumoliit	12 135	11 835	17 350	34 648	30 457	44 647	58 345	37 808	34 954	28 099
Eesti Suusaliit	683 683	726 817	876 273	974 681	996 655	917 636	930 768	1 086 114	1 479 834	1 316 605
Eesti Sõudeliit	377 918	494 777	537 158	501 466	521 651	597 872	627 422	586 390	657 804	645 680
Eesti Taekwondo Föder.	3 840	2 000	1 000	5 670	2 982	12 465	20 468	43 264	251 249	163 277
Eesti Taekwon-do Liit	10 850	10 222	39 790	48 025	63 835	93 657	102 035	107 936	60 487	91 643
Eesti Tantsu-spordi Liit	32 157	61 673	75 789	74 543	97 904	140 498	143 973	154 526	172 690	121 303
Eesti Tennise Liit	265 960	284 977	455 131	472 813	514 048	573 745	575 273	672 295	765 324	891 052
Eesti Triatloni Liit	109 201	114 076	134 196	119 452	138 288	137 460	112 147	108 886	104 677	113 557
Eesti Turniiribridziliit	19 000	20 000	16 000	21 000	25 000	25 000	25 000	25 000	30 000	20 000
Eesti Tõste-spordi Liit	183 036	91 310	131 852	165 999	158 839	142 317	155 412	147 290	144 760	129 242
Eesti Uisuliit	257 570	134 851	251 957	232 249	282 772	276 998	538 760	449 355	666 763	953 186
Eesti Ujumisliit	361 357	380 022	654 953	717 918	718 347	898 195	1 034 741	1 050 474	1 325 660	1 223 857
Eesti Veemoto Liit	43 666	53 163	64 358	96 554	103 673	134 436	111 741	118 551	119 243	101 379
Eesti Veere-mängude Liit	4 000	86	0	1 000	0	7 000	0	0	0	85 536
Eesti Vehklemisliit	367 176	545 406	705 523	720 732	869 667	977 703	929 623	773 441	812 986	986 814
Eesti Vibuliit	57 631	71 200	91 870	112 108	102 613	143 139	160 966	165 878	165 944	152 012
Eesti Võimlemisliit	176 708	117 128	396 191	480 730	523 151	593 622	838 645	769 633	921 188	811 087
Eesti Võrkpalli Liit	676 531	771 761	1 227 364	974 014	1 175 885	1 077 903	1 894 194	2 385 920	2 897 831	3 417 172
Eesti Wushu Kungfu Föderats.	0	0	0	5 562	10 751	25 423	16 773	8 885	8 795	6 399
Eesti Tehnika ja -spordiliit	23 422	24 026	21 870	20 959	26 730	26 376	22 933	23 701	21 275	22 220
KOKKU	9 136 184	9 957 623	13 887 339	14 118 012	15 231 520	17 068 584	20 241 144	23 249 190	26 352 178	24 990 147

Tabel 4. Treenerikutsete andmise protsess

Kutsetase	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	KOKKU
EKR 3	34	114	394	275	293	271	340	359	338	291	265	250	249	279	399	316	464	457	375	5 763
EKR 4	21	54	559	194	169	131	316	207	197	159	248	172	166	120	147	146	178	217	159	3 560
EKR 5	20	93	359	82	130	142	377	171	152	144	461	261	209	162	365	282	270	283	357	4 320
EKR 6	50	116	259	24	84	144	268	59	114	141	341	93	130	164	294	117	146	168	266	2 978
EKR 7	24	29	25	5	35	45	29	10	47	57	57	18	63	56	51	31	46	47	53	728
EKR 8													2			3			3	8
KOKKU	149	406	1596	580	711	733	1330	806	848	792	1372	794	819	781	1256	895	1104	1172	1213	17357

Tabel 5. Kehtivad treenerikutsed

Kutsetase	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
EKR 3	34	144	464	679	896	1 071	1 062	1 135	1 167	1 192	1 095	994	925	919	1 041	1 070	1 249	1365	1368
EKR 4	21	72	628	807	898	929	714	715	740	770	676	623	592	565	496	469	480	541	543
EKR 5	20	113	469	548	633	674	711	786	796	792	877	975	1 027	1 029	951	975	1 036	1147	1153
EKR 6	50	165	422	444	476	488	513	546	570	567	643	672	687	690	669	681	700	692	686
EKR 7	24	53	77	81	92	108	114	119	127	140	168	174	183	190	200	210	223	240	249
EKR 8													2	2	2	5	5	5	8
KOKKU	149	547	2 060	2 559	2 995	3 270	3 114	3 301	3 400	3 461	3 459	3 438	3 416	3 395	3 359	3 410	3 693	3 990	4 007

EKR 5-8	94	331	968	1 073	1 201	1 270	1 338	1 451	1 493	1 499	1 688	1 821	1 899	1 911	1 822	1 871	1 964	2 084	2 096
---------	----	-----	-----	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Tabel 6. Treeneritoetused, 2015–2023

	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023
R E/A raha	3 510 645	3 967 029	4 448 600	6 015 036	7 075 036	7 252 036	7 752 036	7 752 036	12 252 036
Organisats.	322	367	384	389	399	407	403	405	425
Treenereid	1 028	1 177	1 225	1 232	1 262	1 305	1 404	1 419	1 450
Noori	31 739	36 407	38 304	39 242	39 501	41 340	43 413	43 983	45 140
Tasustatud tunde	901 917	1 032 005	1 078 094	1 059 872	1 100 748	1 151 552	1 231 644	1 274 674	1 360 000
Kuutoetus täiskoorm. €	389,37	390,00	426,00	541,00	642,00	630,00	640,00	600,00	936,60
Brutotasu kuus, €	582,02	582,96	636,77	850,00	1 000,00	1 020,00	1 020,00	1 020,00	1 400,00

Tabel 7. Areng ja arvud. Treenerid, 2013–2022

Treenerid, kelle kuutasu kuus oli	2013 31.12.	2014 31.12.	2015 31.12.	2016 31.12.	2017 31.12.	2018 31.12.	2019 31.12.	2020 31.12.	2021 31.12.	2022 31.12.
alla miinimumpalga	549	695	814	853	957	904	919	1 042	1 018	1 075
miinimumpalk, €	320	355	390	430	470	500	540	584	584	654
treeneritest, %	43,99	43,41	40,14	39,69	41,34	38,50	37,74	44,38	38,75	40,26
Miinumum kuni keskmine palk	559	718	971	1057	1090	1180	1237	1205	1347	1317
miinumum kuni keskmine palk, €	320– 949	355– 1005	390– 1065	430– 1146	470– 1221	500– 1291	540– 1407	584– 1441	584– 1548	654– 1705
treeneritest, %	44,79	44,85	47,88	49,19	47,08	50,26	50,80	51,13	51,28	49,33
üle keskmise palga	140	188	243	239	268	264	279	233	262	278
keskmine palk, €	949	1005	1065	1146	1221	1291	1407	1441	1548	1705
treeneritest, %	11,22	11,74	11,98	11,12	11,58	11,24	11,46	9,92	9,97	10,41

Allikas: spordikoolituse- ja teabe sihtasutus ning spordiregister



Mida ütleb teadus EESMÄRGISTAMISE KOHTA?

Eesmärgistamisest on saanud viimase paarikümne aastaga korralik haip. Ent sageli tehakse seda niimoodi, mis tegelikult sooritusele ja tulemusele kaasa ei aita.

Tekst **RAIMO ÜLAVERE**, vaimutreener

Alustuseks esitan fundamentaalse küsimuse. Kas eesmärgistamine aitab päriselt kaasa sooritusele? Vastus on jah! Eesmärgistamisel on mõõdukalt positiivne mõju sooritusele. Teadus aga rõhutab, et eesmärk ja selle mõju sooritusele olenevad kontekstist. *One-size-fits-all*-lahendus ei ole kindlasti mõistlik.

Veidi täpsemalt. Alustame korraliku pommiga. Niinimetatud avatud eesmärgid võivad olla sama mõjusad kui konkreetset eesmärgid. Üleskutse „Tee oma parim!“ võib viia sama või teatud tingimustel isegi parema tulemuse ja soorituseni kui konkreetne, mõõdetav eesmärk. Eelkõige võib see juhtuda kahel juhul: kui tegemist on pigem algajaga, noorega, kellel ei ole veel head ettekujutust ja kontrollitunnetust sellest, mis hakkab saama või mida ta hakkab tegema. Näiteks on olukord või tehnika uued.

Teiseks, avatud eesmärk võib olla hea mõte ka siis, kui olukord, eesootav ülesanne on kompleksne ja tulemus sõltub paljudest teguritest, millest suur osa pole tegija kontrolli all. Lisades komp-

lekssusele veel pingeallikaid ehk teiste võimaliku hinnangu, siis on suur vahe, kas sind vaatab tegutsemas üks või 2000 silmapaari, või ka ajakriitilisuse – kas pean tegutsema nüüd ja praegu –, siis olemegi saanud väljakutse, mis vaimselt on kasvanud kümnemeetriseks monoliitsambaks.

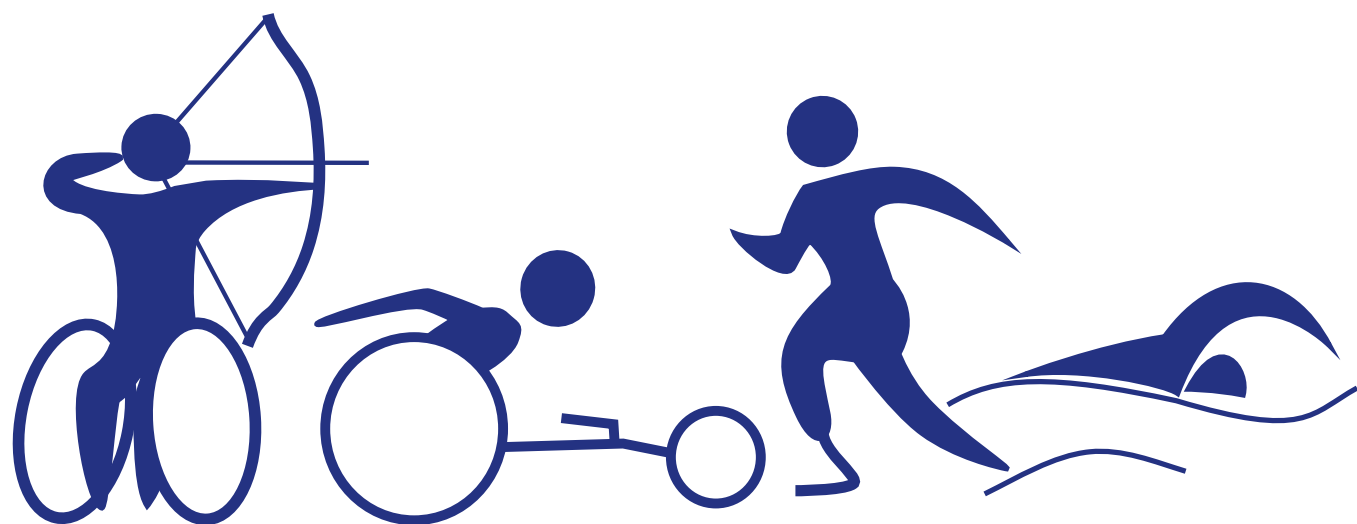
Miks avatud eesmärgid töötavad paremini? Peamine põhjus on ehk seotud kontrolli tunnetusega. Kui eesootav katsumus tundub selge – ma tean, mis ees ootab nii vaimselt kui ka füüsiliselt – siis tunduvad asjad rohkem kontrolli all olevat. Siis on mõistlikum rääkida konkreetsetest ja ehk isegi väljakutset esitavatest eesmärkidest.

Veel tõrts teadust. Kui su valik on minna siiski konkreetsemate eesmärkide rada – eespool kirjeldatud tingimuste korral –, siis on sooritusele protsessi eesmärgid tunduvalt mõjusamad kui tulemuseesmärgid. Protsessi eesmärgid on konkreetset, mõnikord regulaarne tegevus. Tulemuseesmärgid on sageli seotud teiste inimeste või nähtustega, eelkõige räägime spordi kontekstis kohtadest, võitmisest, kellelegi „pähe tegemisest“. Teadus ütleb, et

tulemuseesmärkide kasutamisel sooritus enamasti ei parane. Seega on võistlustel arukam seada eesmärgiks pigem protsessi sujumine, mõni oluline tegevus: näiteks harmoonilisus või rütm jooksjatel, pikk tõmme ujujatel vms. Seda muidugi juhul, kui pole tegemist sinu jaoks külavõistlusega, kus asjad on eeldatavalt täiega kontrolli all ja võitmine võibki olla hea eesmärk.

Kolmas põnev teema on, kes eesmäärke seab. On justkui teada, et kui seda teeb sportlane ise, on tulemus kõige parem. Ent teadus seda kahjuks alati ei kinnita. Mõnikord mõjuvad kellegi teise seatud eesmärgid sportlasele tõhusamalt, ütlevad uuringud. Miks? Üks võimalik seletus kõlab lihtsas keeles nii: me lihtsalt kipume uskuma kedagi teist rohkem kui iseennast. Nii siis tasub igal konkreetset juhul mõelda ja proovida. Järsku on mõjusam, kui keegi teine seab mulle eesmärgi?

Kokkuvõttlikult: eesmärgistamine ei ole *one-size-fits-all*-tegevus. See oleneb sportlasest, kogemusest, olukorrast. Kui ees ootab konkreetne proovikivi, siis pead otsustama, milline eesmärk oleks sulle sobivaim. ■



Professionaalsem paraolümpia

MUUDAB MAAILMA PAREMAKS

Eestit külastanud Andrew Parsons, rahvusvahelise paraolümpiakomitee (RPK) president, rõõmustas ajakirjale Liikumine ja Sport antud intervjuus, et suhtumine paraolümpialiikumisse paraneb igal pool maailmas.

Tekst **OTT JÄRVELA**,
spordiajakirjanik

Fotod **RAUL MEE**

RPK president on veendunud, et paraolümpiamängude üha põhjalikum professionaliseerumine on samm väga õiges suunas, sest võistluste üha kõrgem kvaliteet aitab omakorda parandada puuetega inimeste olukorda. „See, et olümpia- ja paraolümpiamängud toimuvad samal aastal ja samas linnas, on paraolümpialiikumise jaoks väga võimas platvorm, mis määrab ühtlasi meie suurima ülesande: kuidas panna see suurepärane võimalus võimalikult hästi enda eesmärkide hüvanguks tööle,“ rääkis Parsons.

Praegune leping suurima partneri, rahvusvahelise olümpiakomiteega (ROK) kätkeb ka koostööd sponsorlepingutega. ROK-i suur-sponsorid saavad automaatselt ka RPK suurtoetajateks. Paraolümpia juhtide suurimaid eesmärke on kujundada olukord, et toetajad soovivad olümpiarõngaste kõrval oma toodetel kasutada ka paraolümpiamängudelogo.

Kirjeldatu põhjal võib öelda, et teie kui presidendi töö tähtsaim osa on kasvatada teadlikkust paraolümpiast?

Õige pea avaldame värske strateegilise plaani, mis näeb ette keskendumise kolmele valdkonnale. Esiteks riiklike paraolümpiakomiteede, parasportlaste ja rahvusvaheliste alaliitude toetamine. RPK suur ülesanne on aidata liikmesriikide paraolümpiakomiteedel saada tõhusamaks ja paremaks. Just tugevad organisatsioonid tagavad omakorda, et nende riikide parasportlastel on võimalik pürgida maailma tipu suunas. Koondiste tegutsemise tasand on ikkagi konkreetne riik, mitte RPK.



ANDREW PARSONS

- Sündinud 10. veebruaril 1977
- Rahvuselt brasiillane

Karjäär

- 2005–2009 – Ameerika paraolümpiakomitee juht
- 2009–2017 – Brasiilia paraolümpiakomitee juht
- Alates 2017 rahvusvahelise paraolümpiakomitee president
- Alates 2018 ROK-i liige

Teine fookusvaldkond on paraolümpiamängud ise, mille mõjuvõim võiks olla veel suurem. Praegu jälgib üht suvist paraolüpiat televisiooni või voogedastuse kaudu neli miljardit inimest, aga soovime seda arvu suurendada. Uue kasvu jaoks on vaja huvitavaid võistlusi, mis on ka parim viis luua mõjuv pärand. Tahame murda ühiskonna arvamust puudega inimestest.

Kolmas teema on inimõigused. Paraolümpiamängud on ainuke üleilmne üritus, mis annab puudega inimestele võimaluse olla tähelepanu keskpunktis. See on võimas platvorm, aga ka väga suur vastutus, mistõttu ongi meie peamine ülesanne seda võimalust igakülgelt maksimeerida. Et muutuksid mõttemallid ja seadused.

RPK ei löönud juba 2016. aastal põnnama, vaid eemaldas Venemaa sportlased Rio paraolümpiamängudelt riikliku dopinguprogrammi tõttu. ROK oli toona palju leebem. Ka pärast Venemaa sissetungi Ukrainasse tegutses RPK otsustavalt, eemaldades agressorriikide

Rooma olümpiamängudel järel 1960. aastal peeti esimest korda paraolümpia, millest võttis osa nelisada sportlast.

sportlased 2022. aastal Pekingist. Kui lihtsalt või keeruliselt need otsused sündisid?

Otsuseid ei ole keeruline langetada, aga tagajärgedega tegeleda on hoopis teine lugu. Rios 2016 oli meile oluline tagada paraolümpiamängude puhetus. Toona aga polnud võimalik öelda, kui puhutad Venemaa parasportlased sinna saabuvad, sestap jätsime nende võistkonna täiesti kõrvale.

Pekingis 2022 otsustasime Venemaa ja Valgevene sportlaste registreerimist mitte heaks kiita (Parsons rõhutab, et juriidilist korrektsust on delikaatsel teemal rääkides vaja nii tegudes kui ka kõnepruugis – toim.). Otsus polnud lihtne, me ei taha, et sportlased peavad kannatama oma valitsuse otsuste pärast. Ent tol ajal oli ilmselge, et Venemaa ja Valgevene sportlaste lubamine areenile on suur oht Pekingi paraolümpia aususele ja tõsiseltvõetavusele, samuti ka võistluste rakendatavusele.

RPK reeglid näevad ette, et võistkondi saab eemaldada ainult siis, kui nende kohalolek ohustab kogu paraolümpiat. Pekingis see nii oligi: paljud riigid andsid mõista, et lahkuvad olümpialinnast, kui Venemaa ja Valgevene sportlased lubatakse starti. Kokkuvõttes polnud see lihtne otsus, aga oli kahtlemata õige.

Mullu novembris otsustas liikmesriikide esindajate RPK kongress Venemaa ja Valgevene liikmelisuse peatada. Kindlasti ei muutu selles küsimuses mitte midagi enne 2023. aasta lõpus toimuvat kongressi.



RPK presidendina olete *ex officio* ka rahvusvahelise olümpiakomitee liige. ROK on taas talitanud hoopis teisiti kui RPK. Kas toetate ROK-i hoiakut?

RPK presidendina ja ROK-i liikmena ma ROK-i täitevkomitee otsuseid ei kommenteeri (intervjuu toimus enne seda, kui ROK avaldas Venemaa ja Valgevene sportlaste rahvusvahelisele areenile naasmise plaani – toim.). ROK langetab otsused oma huvisid silmas pidades, RPK jällegi otsustab oma asju enda seisukohast. Vahe vahel meie seisukohad ja otsused lahknevad. Tuleb ka mees pidada, et oleme erineva struktuuriga organisatsioonid: RPK koosneb liikmesriikide paraolümpiakomiteedest, ROK-i liikmed on aga konkreetsed inimesed.

RPK põhikiri ütleb väga selgelt, et minul presidendina või juhatusel pole õigust muuta üldkogu otsust. Seega ei tee RPK Venemaa ja Valgevene kohta ühtegi uut otsust enne sügisel toimuvat üldkogu.

Eestis tuntakse ja nenditakse, et paraolümpiamängudele kvalifitseerumine muutub iga nelja-aastase tsükliga üha keerulisemaks, sest konkurents suureneb. Üha enam räägitakse mängude professionaliseerumisest. Kas see on RPK vaatest hea?

Jah, on küll. RPK on ühelt poolt tippspordiorganisatsioon, teiselt poolt aga ühendus, mis soovib kutsuda maailmas esile suuri sotsiaalseid muutusi. Identiteedikriisi, muuseas, siit otsida ei tasu – me tõesti olemegi mõlemat korraga.

Mida tugevamad ja professionaalsemad on

meie sportlased, mida paremates tingimustes nad harjutavad ja võistlevad, mida kompetentsemad on riiklikud paraolümpiakomiteed, seda paremad on meie korraldatud võistlused ja seda suurem on paraolümpia mõju.

Puudega inimeste õiguste ja võimaluste nimel teevad tööd ka teised organisatsioonid, aga paraolümpia on väga edukas, sest meie tööriist ja konks on spordivõistlus. Barjäärid murduvad, eelarvamused kaovad ja ettekujutus muutub, kui see võistlus on hea tasemega.

Kui tegemist on pigem festivali või üritusega, kus võitu ei väärtustata, jääb mõju kasinaks. Vaja on võistlusolukorda. Publik, olgu teleri ees või areenil, peab nägema, kuidas pime mäesuusataja laskub nõlvast kiirusega 100 km/h, kui täpselt tegutsevad ratastooli kurlingumängijad või kui imelised oskused on pimedatel jalgpalluritel. Need hetked ja vaatepildid aitavad esile tuua muudatusi ühiskondlikes hoiakutes.

Tulemusi on juba näha. Näiteks üha enam valitsusi – aga ka üha enam sponsoreid – väärtustavad paraolümpiamedaleid sama kõrgelt nagu olümpiamedaleid. ■

183

liikmesriiki on rahvusvahelisel paraolümpiakomiteel.



Prantsusmaa tennisist

JAGAS SEKSUAALSE VÄÄRKOHTLEMISE LUGU

Tekst **MERILI LUUK**, EOK kommunikatsioonijuht
Foto **RAUL MEE**

Millest ja miks algab vägivald? Kuidas see jõuab sporti? Sellele üritab juba aastaid vastust leida Prantsusmaa endine tennisist **Mathilde Grenet**, kes konsulteerib spordiorganisatsioone kogu maailmas.

Grenet' asutatud ühendus En Garde sai tõuke tema enda valusast kogemusest. „Mu tennisetreener väärkohtles mind seksuaalselt. Teen omalt poolt kõik, et minu laps ei peaks nii kannatama. Tahan pakkuda talle turvalist spordikeskkonda,“ ütleb ta.

Grenet sattus 20 aastat tagasi Pariisis tavalise tennist armastava teismelise tüdrukuna elu hirmusse õudusunenäkku. Äripäeva ja EOK koostöös Tallinnas peetud spordijuhtimise konverentsil „Piiride ületamisest“ rääkis ta oma loo. Siinkohal avaldame Grenet' loal mõtlemapanevaid katkendeid tema võitlusest ja teiste aitamise soovist.

Grooming'u (peibutamine – toim) protsess algas, kui olin 14-aastane. Ühel päeval kutsus treener, keda olin oma klubis näinud, mind oma laagrisse. Ta oli klubis tõeline staar ja olin väga elevil. Laagris olin tema suure tähelepanu all, ta jagas mulle pärast mängu komplimente ja minu mängustiili toodi teistele eeskujuks. Olin väga õnnelik. Ühel päeval küsis ta, kas soovin temaga väljaspool klubi lõunat süüa. Mu vanemad elasid päris kaugel ja ma ei mõelnud, et mul oleks ime-lik minna üksinda koos temaga sööma. Aga kas see pole kahtlane, et kutsuti vaid mind?



Mathilde Grenet jagas Tallinnas peetud konverentsil oma lugu. Teda väärkohelnud treener sai hiljem pika vanglakaristuse.

KUHU PÕÖRDUDA KAHTLUSE KORRAL?

- spordivalvur.eadse.ee
- Remo Perli, EADSE juhtivuurija, remo.perli@eadse.ee
- Kalle Roos, EADSE spordivõistlustega manipuleerimise ennetustegevuse koordinaator, kalle.roos@eadse.ee
- Ilona Kivisik, EADSE sporditurvalisuse koordinaator [väärkohtlemine], ilona.kivisik@eadse.ee

Sõitsime poole tunni kaugusele tema koju, kus sõime. Ta rääkis oma treenerikarjäärist, mida ta on saavutanud, keda ta on treeninud. Ta uhkustas mu ees. Ta rääkis Jane'ist, ühest 15-aastasest tüdrukust, kes meie klubis treenis. Ta mainis, et nad on isegi paar korda musitanud ja nad on parimad sõbrad. Mõtlesin, et see ei ole normaalne! Ta naeris seepeale ja ütles, et sõbrad nii teevadki.

Pärast laagrit läksin koos vanematega puhkusele. Sinna jõudnud, sain treenerilt sõnumi, et ta igatseb mind ja klubi õhkkond pole minuta endine. Kas see on treeneri normaalne käitumine? Ei, ei ole. Selline sõnumite vahetamine ei ole okei. Pärast laagrit sai temast siiski üha rohkem ja rohkem minu elu osa. Temast sai mu põhitreener, ta tõi mind igal õhtul pärast treeningut autoga koju. Mina ja tema üksinda autos. See ei olnud kena žest, vaid peibutamise meisterklass.

Ühel hetkel ei olnud mul oma elu. Ta saatis mulle sõnumeid, küsis, kus ma olen, kellega ma käin, kuidas mul koolis läheb, kuidas mul sõpradega läheb. Temast sai nii-öelda guru. Ühel päeval andis ta mulle Eros Ramazotti CD, teisel päeval kutsus ta mind jalgpalli vaatama. Ta külvas mind kingitustega üle.

Ma olin siiski 14. Isa ei pannud muutust minu käitumises tähele, kuigi olin järjest enam üksi oma toas, ma ei mänginud õe ega vennaga, rääkisin pidevalt telefonis treeneriga. Nii ei jäänud mul aega suhelda vanemate ega sõpradega. Ning mu treener vaid kritiseeris neid. Kui mul tekkis vaba hetk, süüdistas ta mind, et kulutan aega üleliigsele.

Ühel hetkel ei suutnud ma enam koolile keskenduda. Ei suutnud võita. Nutsin, olin vihane, karjusin treeneri peale isegi telefonis.

Ta hakkas mind ignoreerima. See on järjekordne grooming'u võte. Kui ma ei teinud seda, mida tema tahtis, siis ei teinud ta minust väljagi. See ajas mind hulluks. Mõtlesin vaid sellest, et ma ei suuda hästi mängida, kui ma ei saa täit tähele-

panu. Ühel hetkel ütles ta, et ma ei oska mängida, olen tühi koht, ma ei vääri teda, vahel ta isegi lõi mind. Järgmisel päeval tuli ta aga vabandama, vahel kingitustega ning ütles, et olen kõige andekam ja ilusam mängija, kellega ta on kohtunud.

Ühel hetkel julges Grenet rääkida juhtunust isale ja koos jõuti uue treenerini. Neiu sai tennise-stipendiumi Lõuna-Carolina ülikooli ning ta hakkas uuesti tennist armastama. Ent teismepõlves kogetu ei ununenud. Veel enam, ta avastas, et endisel treeneril oli teisigi ohvreid. Grenet alustas 2014. aastal ta oma endise treeneri vastu kohtulahingut, mis kestis kaheksa aastat ja lõppes treeneri 18-aastase vangistusega. Koos teiste ohvritega asutas ta ühenduse Rebond, mis on nüüd Prantsusmaa alaliidu partner.

Ta saatis sõnumeid, küsis, kus ma olen, kellega ma käin, kuidas mul koolis läheb, kuidas mul sõpradega läheb. Temast sai guru.

„Spordiorganisatsioonidel on turvalise spordi kaitsmisel väga suur roll. Paljudel puudub kontroll ja järelevalve, eeskätt siis, kui mängus on medalid ja rahvusvaheline edu. Sportlase heaolu jäetakse hooletusse, sest tulemused on ju head. Näen, et Eestis on palju turvalise spordi nimel ära tehtud, ent alati on küsimus, kas saaks veel paremini. Minu lugu lõppes õnnelikult, ent paljude lood jäävad suletud uste taha ja nelja seina vahele. Nii et tohiks olla,“ sõnas Grenet. ■

Vihjete kogumiseks asutati Spordivalvuri leht

Eesti Antidopingu ja Spordieetika Sihtasutus [EADSE] avas veebis lehekülje Spordivalvur, kus inimesed saavad turvalises keskkonnas anda vihjeid spordis kehtestatud reeglite rikkumise kohta.

EADSE ootab infot aadressil spordivalvur.eadse.ee nii dopingujuhtumitest, väärkohtlemisest spordis, spordivõistlustega manipuleerimisest kui ka spordivõistluste ohutusega seotud probleemidest.

EADSE juhtivuurija Remo Perli sõnul kogusid nad vihjeid ennagi, kuid varasem korraldus oli ajale jalgu jäänud. „Viimased aastad on näidanud, et spordieetikast kinnipidamise kontrollimine on üha tähtsam. Sellest ajendatuna reformisime oma töökorraldust ja tegime eraldi lehe, kus on välja toodud EADSE neli põhilist töösuunda ning inimesel on võimalik oma infot selgelt ja turvaliselt meiega jagada,“ rääkis Perli.

EADSE kodulehel on võimalus registreerida turvalise sõnumiteenuse kasutajaks, kus suhtlus Spordivalvuriga käib anonüümse turvakoodi abil. Teadaandele saab lisada ka faile ja pilte. „Loodetavasti julgustab see inimesi oma tähelepanekutest aktiivsemalt teada andma. Meie eesmärk on avardada inimeste silmaringi ja selgitada, et ainult ühiselt saame seista ausa ja turvalise spordi eest. Kõigi vihjete sisu käsitletakse äärmiselt konfidentsiaalselt,“ lisas ta.

LIKUMISPÜRMIID



IGAPÄEVANE SPORDITUND PARANDAB LAPSE VÕIMEKUST

Taust

Kinder-Sportstudie (KISS) on Šveitsis järgi proovitud kooli kehalise aktiivsuse programm esimese ja viienda klassi laste. Sekkumine oli suunatud nii rühma kui ka individuaalsele tasandile, et suurendada igapäevast kehalist aktiivsust. Mõlema rühma lastel oli kolm kehalise kasvatus tundi nädalas. Sekkumiserühmal oli kaks täiendavat kehalise kasvatus tundi ülejäänud koolipäevadel.

Meetodid

Kehalise kasvatus õpetajatest koosnev meeskond valmistas sekkumiserühma lastele ette kõik viis kehalise kasvatus tundi. Kolm kohustuslikku 45-minutilist iganädalast kehalise kasvatus tundi andsid tavaklassiõpetajad kooskõlas etteantud õppekavaga. Kaks täiendavat iganädalast 45-minutilist kehalise kasvatus tundi andsid kehalise kasvatus õpetajad enamasti õues. Lisaks tehti iga päev akadeemiliste tundide ajal kolm kuni viis lühikest tegevuspauusi (igaüks 2–5 minutit), mis hõlmasid motoorseid oskusi, nagu hüppamine või ühel jalal tasakaalu hoidmine, jõumängud või koordineerivad ülesanded.

Lisaks said lapsed iga päev kehalise aktiivsuse kodutöö, mille kestus oli umbes kümme minutit. See hõlmas aeroobset, jõuharjutuste või motoorse oskuste treeningut. Kontrollrühma lapsi ja vanemaid ei teavitatud sekkumisprogrammist teistes koolides. Kontrollrühma õpetajad teadsid sekkumiserühmast, kuid neid ei teavitatud selle olemusest. Lastele uuringus osalemise eest stiimuleid ei pakutud. Keskmise vanuse esimeses klassis oli 6,9 ja viienda klassi lastel 11,1 aastat.

Tulemused

Pärast klasside, soo, algandmete ja klassidesse klasterdamise kohandamist ilmnis sekkumis-



rühma lastel võrreldes kontrollrühmadega (nahavoltide kaudu määratud) rasvumuse oluline vähenemine, parem aeroobne vorm, mõõduka-intensiivse kehalise aktiivsuse suurenemine koolis, mõõduka-intensiivse kehalise aktiivsuse suurenemine kogu päeva jooksul, summaarse kehalise aktiivsuse suurenemine koolis ja üldiselt. Muud krooniliste haiguste tekke bioloogilised riskitegurid, nagu HDL-i, glükoosi ja triglütseriidide näidud, paranesid ka märgatavalt.

Järeldus

Kehalise aktiivsuse mitmeosaline sekkumine koolis, mis hõlmas kohustuslikke elemente, parandas kehalist aktiivsust ja vormi ning vähendas laste rasvumist. ■

ALLIKAS

Meyer, U., Schindler, C., Zahner, L., Ernst, D., Hebestreit, H., van Mechelen, W. ... Kriemler, S. (2014). Long-Term Effect of a School-Based Physical Activity Program (KISS) on Fitness and Adiposity in Children: A Cluster-Randomized Controlled Trial. *PLoS ONE*, 9(2), e87929.

MUDELI VÄLJATÖÖTAMISSE KAASATI ERINEVAD OSALISED

Taust

Taani tervishoiusüsteemi ees seisavad suured probleemid, sest kroonilisi haigusi esineb üha enam. Vaja on uuesi käsitlusi ja strateegiat, millega ennetada kroonilisi haigusi ning parandada kodanike tervist ja heaolu. Artikli eesmärk on kirjeldada uue koordineeritud, integreeritud ja tõendus põhise tervisedendamise ning haiguste ennetamise mudeli arengut Taani omavalitsustes. Mudel põhineb kompleksel käsitlusel, sektorite koostööl ja kogukonna kaasamisel ning rakendab laia biopsühhosotsiaalset tervisekontseptsiooni.

Meetodid

Aastatel 2019–2021 olid mudeli algsesse arendamisse ja katsetamisse kaasatud kaks Taani omavalitsust. Tegevus hõlmas igas omavalitsuses järgmisi etappe.

1. Tervises seisundi, eluviiside ja sotsiaal-majandusliku tausta analüüsimine omavalitsuse tasemel.
2. Omavalitsusjuhtide ja poliitikute mobiliseerimine sektorite tegevusse, sealhulgas temaatiliste fookusvaldkondade ja sihtrühmade ühiseks määratlemiseks.
3. Kogukonnapõhiste huvirühmade, füüsilise keskkonna ja olemasolevate tõendite kindlakstegemine asjakohase tegevuse kvalifitseerimiseks.
4. Avalikust, äri- ja mittetulundussektorist professionaalsete huvirühmade mobiliseerimine sekkumisi-deede koosloomiseks ning ühistegevuseks.
5. Sekkumiste koosloomine ja rakendamine koos professionaalsete huvirühmade ning kodanikega.

Tulemused

Arendusprotsessist saadud strateegilise mudeli ja tulemused esitab üks kaasatud omavalitsustest. Oma-valitsuse juhtkond valis peamiseks fookusvaldkonnaks laste ja noorukite kehalise aktiivsuse ning heaolu. Kogukonnapõhised huvirühmad mittetulundusühin-gutest ja riigiasutustest, sealhulgas spordiklubidest, vabaajaklubidest, algkoolidest ja avalikest osakonda-dest töötasid ühiselt välja konkreetsed sekkumised ning rakendasid neid. Üks konkreetne sekkumine oli suunatud laste suuremasse kaasamisse kohalikesse klubidesse. Kolme kohaliku spordiklubi treenerid tut-

vustasid kahe kooli esimese ja neljanda klassi õpilastele oma spordiala (kaheksat treeningut hõlmav kursus) õpilaste vabal ajal nende kohalikus kooliklubis. Üldiselt soodustas protsess avaliku sektori, äri sektori ja kodanikuühenduste huvirühmade laia kaasamist.

Järeldus

Projekti „Meie terve kogukond“ raames väljatöötatud mudel tugineb paljusid huvirühmi kaasanud konteks-tuaalsetele analüüsidele, dialoogidele, töötubadele ja koosloomisprotsessidele, mille eesmärk on edendada väljatöötatud tegevuse ning sekkumiste kohalikku asja-kohasust, integreerimist ja jätkusuutlikkust. Mudelit rakendatakse prooviks ka kahes muus Taani omavalit-suses (2022–2025). ■



KEEP YOUR BRAIN FIT- TAANI PROJEKT

Taust

Taani spordiklubide liidu (DGI) projekti eesmärk on teisen-dada konkreetseks tegevuseks uuringust saadud teadmised, mis hoiaks aju kogu elu vormis, ja levitada neid. Selle pro-jekti sihtrühm on 55- kuni 75-aastased inimesed.

Meetodid

Projekt pakub nelja tegevussuunda, mis hõlmavad füüsilisi, vaimseid ja sotsiaalseid elemente.

1. NUTI-treening on suunatud mälu, keskendumisvõime ja tasakaalu treenimisele. Kursus hõlmab väheintensiivsete harjutuste seeriaid sõnade ja värvidega, mille eesmärk on osaleja mootorsete, sensorsete ning kognitiivsete oskuste samaaegne proovilepanek. NUTI-treeningu kursust paku-takse 15, 30 või 45 nädalat.
2. Kultuur liikumises – liikumine kultuuris on tegevus-kursused, mida korraldavad valitud raamatukogud. Kursu-sed varieeruvad raamatukogude vahel, kuid põhifookus on kultuuri, liikumise ja sotsiaalse interaktsiooni kombinee-rimisel. Tegevuskursused kestavad 15 nädalat ja hõlmavad tantsimise, ajalooliste rännakute, tervisliku toidu valmista-mise ning lugemise rühmi.
3. Loodustreening eakatele. See toimub alati õues ja loo-dust kasutatakse harjutuste aktiivse osana. Loodustreening on sihitud täiskasvanutele ja eakatele ning selle intensiivsus võib varieeruda leebest kuni mõõdukani nii individuaalsete kui ka liitharjutustega. Treeningu eesmärk on parandada

osalejate vormi, tugevust, tasakaalu ja koordinatsiooni ning tekitada head meeleolu, rõõmu ja kujundada kogukond.

Tegevust ja harjutusi saab kohandada igasugusele siht-rühmale ning need sobivad nii neile, kes on harjunud tree-nima ja on heas füüsilises vormis, kui ka neile, kes tahavad aktiivse eluviisiga alustada ning igatsevad treenimiskogu-konda, kus oleks koht kõigi jaoks. Võimalik on moodustada veelgi toetavamaid meeskondi neile, kes on näiteks äsja läbi-nud taastusravi, kellel on füüsiline puue või psühholoogili-sed probleemid. Samuti keskendutakse kogukonnale ja kaasa võivad teha kõigil tasanditel osalejad. Eakate loodustreenin-gut pakutakse 15 nädalat.

4. SENS – tantsi lauldes, et aju oleks aktiivne. See on rüh-mas ühel ajal tantsimine ja laulmine. Selle raja eesmärk on jõuda eakateni, kellele kehaline tegevus liikumise ja sporti-mise kaudu huvi ei paku.

Tulemused

Projekti raames on Taanis koolitatud ligikaudu 400 erineva ühingu juhendajat. Selle programmi tulemuste mõõtmiseks lasti Kopenhaageni ülikoolis täita valikvastustega küsimus-tik enne ja pärast sekkumist. Hinnangust võttis osa 671 eakat vanusevahemikus 55–70 aastat.

Järeldus

Vastuste põhjal ilmneb, et eakad tajusid füsioloogilise ja sot-siaalse heaolu märkimisväärt paranemist. ■

ALLIKAS

Aadahl, M., Vardinghus-Nielsen, H., Bloch, P., Jørgensen, T. S., Pisinger, C., Tørslev, M. K., Klinker, C. D., Birch, S. D., Bøggild, H. ja Toft, U. (2023). Our Healthy Community Conceptual Framework and Intervention Model for Health Promotion and Disease Prevention in Municipalities. International journal of environmental research and public health, 20(5), 3901.

KASUTATUD ALLIKAD

- www.isca.org
- <https://www.dgi.dk/samarbejd/om-vores-fokusomraader/fokusomraader/sunde-seniorer/hold-hjernen-frisk>

Tekst **KALLE VOOLAID**

Olümpiamängude

ALGUSDAATUM ON PIGEM LEGEND KUI FAKT

Varem avaldamata artikkel ilmub postuumselt, Eesti spordi- ja olümpiamuuseumi vara lahkunud teaduri ja olümpiaajaloolase Kalle Voolaiu [1969–2022] mälestuseks.

Antiikaegsed olümpiamängud olid Kreekas alati südasuviselt palaval ajal, pärast suvist pööripäeva. Kahjuks puudub tänini selgus, millal nende korraldamine tegelikult algas.



Restaureeritud ajalooline Ateena marmorstaadion, 1896. aasta olümpiamängude peareen.

Kuigi seda on seostatud aastaga 776 eKr ning kolme sealtkandi valitsejaga – Iphitos Elisest, Kleosthenes Pisast ja Lykurgos Spartast –, kes olevat sõlminud omavahel rahuleppe ning korraldanud selle otsuse auks esimesed olümpiapidustused, ei pruugi see siiski olla lõplik tõde.

Mitu asjatundjat usuvad, et need mehed olid pelgalt müütilised tegelased, samuti tekitab küsimusi esimeste mängude toimumisaeg,

mis on õigupoolest vaid 5. sajandil eKr tegutsenud Elise õpetlase Hippiase tagantjärele tehtud hinnanguline dateering, milleni ta jõudis varasemate olümpiamängude võitjate nimekirja rekonstrueerimise käigus. Sedasi kipubki olümpiatraditsiooni tegelik algusaeg jääma endiselt varjule ajaloohämarusse ja müütilistesse lugudesse, sest mingit täpsemat daatumit ei ole suutnud selgelt kinnitada ka Olümpias toimunud arheoloogilised kaevamised.

ANTIIKOLÜMPIAMÄNGUDE PROGRAMMI TÄIENEMINE AJAS

- 776 eKr staadionijooks [kr *stadion*]
- 724 eKr kahe staadioni jooks [kr *diaulos*]
- 720 eKr pikamaajooks [kr *dolichos*]
- 708 eKr maadlus [kr *pale*], viievõistlus [kr *pentathlon*]
- 688 eKr rusikavõitlus [kr *pyx*]
- 680 eKr neljahobusekaarikutega sõit [kr *tethrippon*]
- 648 eKr pankraation [kr *pankration*], ratsutamine [kr *keles*]
- 632 eKr poiste võistlused
- 520 eKr kilbijooks [kr *hoplitodromos*]
- 396 eKr võistlused heerolditele ja pasunamängijatele

KESTSID ÜLDJUHUL VIIS PÄEVA

Algusaegadel oli mängudel üksnes kohalik tähtsus. Seal võisid kaasa teha vaid puhastverd kreeklased, välismaalastele, orjadele ja naistele oli osalemine keelatud. Esialgu oli mängudel usuliste pidustuste kõrval kavas kõigest üks võistlusala: staadionijooks ehk ühe staadioni sirge läbimine. Varaseima võitjana teatakse aastast 776 eKr Elisest pärit atleeti Koroibost.

Alates 7. sajandist muutusid mängud tähtsaks kogu Kreekas, kusjuures üha põhjalikumaks muutus ka nende spordiprogramm. Täismeelele mõeldud jõuproovide kõrval lisandusid kavas võistluslaid poistele, kes heitlesid jooksu- ja kahevõitlusaladel.

Esialgu kestsid olümpiamängud ühe päeva, kuid hiljemalt 5. sajandiks eKr olid need kasvanud viis päeva väldanud pidustusteks. Teavitus järjekordsete mängude saabumise kohta algas juba umbes kümme kuud enne nende algust, kui läkitati laiali alguspäeva täpne info. Ühtlasi tähendas see kreeklastele ekeheiria peatset saabumist. Ekeheiriat on tagantjärele tõlgendatud kui olümpiarahu välja kuulutamist mängude ajaks, ehkki pigem sümboliseeris see lootust, et kõigi osalejate teekond mängudele ja sealt koju tagasi on võimalikult probleemidevaba ja turvaline. Ajalooliselt on teada, et püsivat rahu Kreekas mängude päeviks üldiselt ei kehtestatud.

Viiepäevase olümpiaprogrammi ülesehituses loksusid aja jooksul paika omad kindlad arusaamad. Nii anti avapäeval kindlasti vandetootus, millega võistlejad kinnitasid, et nad on tublisti harjutanud ega riku võistlustel reegleid, kohtunikud aga töötasid ausalt õigust mõista. Samuti toimusid avapäeval heeroldite ja pasunamängijate mõõduvõtt. Teisel päeval peeti võistlused hobuste võiduajamises ning pentatlonis ehk viievõistluses, mis koosnes



staadionijooksust, kettaheitest, kaugushüppest, odavisksest ja maadlusest. Kolmandal päeval toimusid ohverdamised ja muud rituaalsed tseremooniad. Neljandal päeval heideldi jooksualadel ning maadluses, rusikavõitluses ja pankraationis. Viiendal päeval aga autasustati Zeusi templis võitjaid, millele järgnes nende auks korraldatud pidusöök.

Antiikmängude võistlusreeglitest on paraku teada üsna vähe, nagu on napilt teada ka toonastest võistlustulemustest, sest kreeklased ei hoolinud rekordite püstitamisest, neid huvitas vaid võitjate väljaselgitamine. Nii ei olegi meil tänini kuigipalju usaldusväärset teavet muistsete tippmeeste heidete-hüpete pikkuste kohta. Samuti puudub kindel arusaam, kuidas selgitati parimaid kahevõitlusaladel või viievõistluses.

VÄLJUS SPORDI PIIRIDEST

Kuigi ekeheiria ei suutnud kunagi päriselt mängude pärast sõdasid lõpetada, ei lõpetanud sõjad kunagi ka olümpiamänge. Need mängud olid kreeklastele tähtsad. Olümpiamängud tugevdasid kreeklaste sidemeid nende kultuuri juurtega, andsid elupidet ja kinnitasid usku. Lisaks sportlikele jõuproovidele peeti mängudele kokku tulnud inimestele tähtsaid kõnesid, seal arutleti päevapoliitika üle, tähistati sõjalisi võite ja sõlmiti mitmesuguseid kokkuleppeid.

Olümpia staadion, antiikolümpiamängude toimumispaik, mis on siiani üks ligimeelitavamaid turismimagneteid.



Antiikaegne sport on meieni jõudnud eeskätt vaasimaalide kaudu.

Ajalooliselt on teada, et püsivat rahu Kreekas mängude päeviks üldiselt ei kehtestatud.

Nii kogunesidki kõikjalt kogu maalt olümpiaõhustikust osa saama suured rahvahulgad eesotsas tunnustatud filosoofide, õpetlaste, oraatorite ja teistegi oma aja suurnimedega. Kuid ühtlasi andsid mängud seal osalenud linnadele võimaluse demonstree-rida oma vägevust. Just selleks rajasid mitu linna Olümpiasse nn aardekambrid: staadioni kõrval paiknenud erilised hooned, kus hoiti tallel aja jooksul kogunenud väärtuslikke annetusi ja kingitusi.

STAADIONI PIKKUS OLI 200 MEETRIT

Sõna „staadion“ (v kr stadion) tähendas vanas Kreekas algselt pikkusmõõtu, mis võrdus 600 Kreeka jalaga. Just sellelt mõõtühikult saidki oma nime nii sama pikk jooksudistants (staadionijooks) kui ka võistlusareen, kus jooksjad üksteiselt mõõtu võtsid.

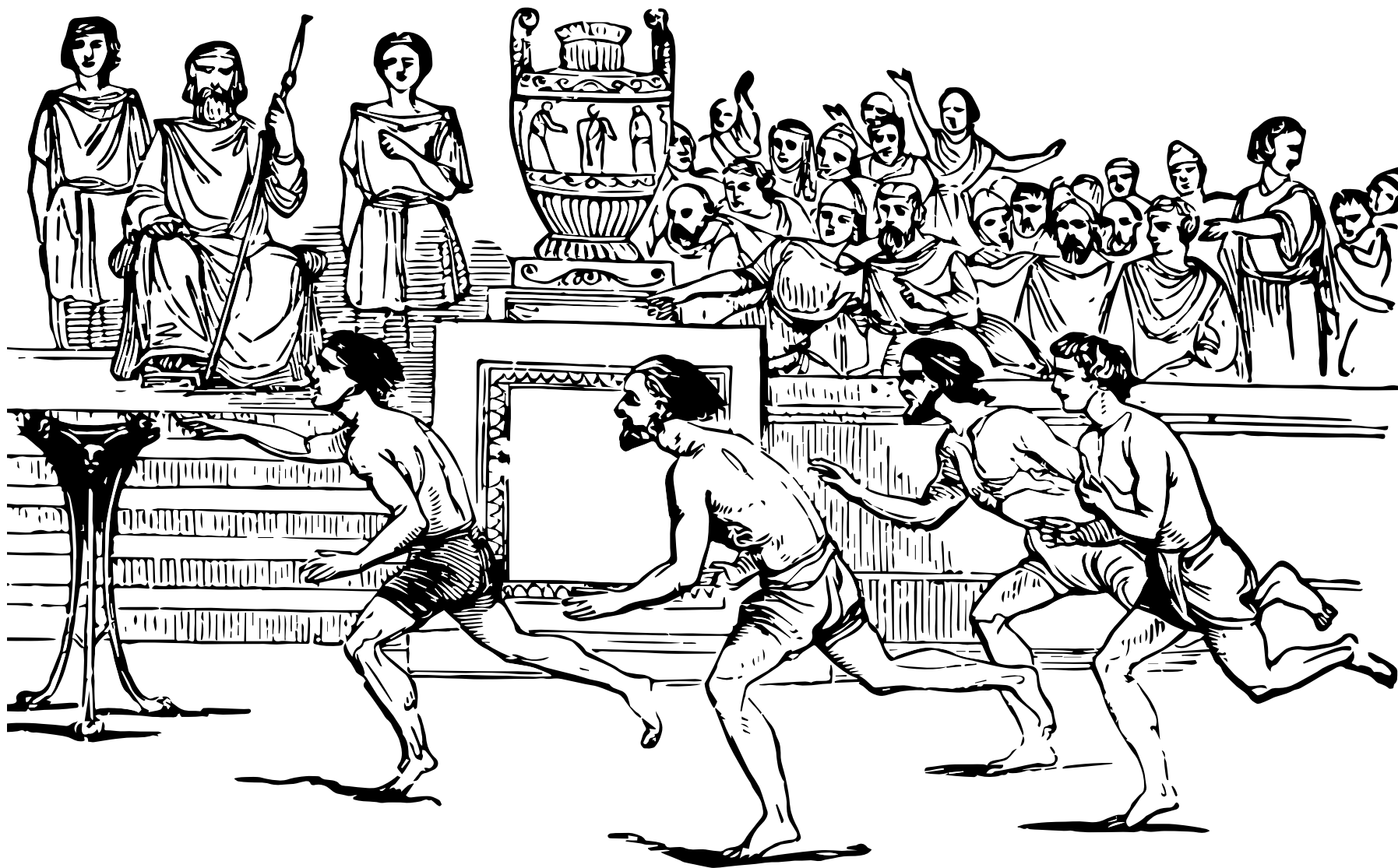
Jala pikkus erines oli eri paigus, sestap võis staadionide pikkus varieeruda, jäädes siiski üldjuhul napilt alla 200 meetri. Ka praegu Olümpias nähtaval staadionil on pikkust pisut alla 200 meetri, laiust aga ligemale 30 meetrit.

Praegune staadion on taastatud säärasel kujul, nagu see oli 4. sajandil eKr. Nõnda nagu kõik säärased rajatised vanas Kreekas oli Olümpia staadion lihtne rajatis, piklik ja kitsas, kus oli ruumi jõuproovideks, ent ka pealtvaatajad said vaatemängu nautida atleetidele piisavalt lähedalt, et midagi olulist kahe silma vahele ei jääks. Püsivaid tribüüne Olümpias ei olnud, seega on keeruline hinnata muistsetele mängudele kaasa elanud publiku hulka. Siiski usuvad asjatundjad, et korraga võis see võistluspaik mahutada kuni 45 000 inimest.

TEINE VÕISTLUSPAIK OLI HIPODROOM

Olümpia hipodroomi asukoht pole siiani lõplikult kindlaks tehtud. Arvatakse, et see paiknes staadionist lõuna pool ja selle mõõtmed olid umbes 320 – 780 meetrit. Seal toimusid võistlused ratsutamises ja kaarikusõidus, kõik ülejäänud alad peeti staadionil. Ka hipodroom oli korralik publikumagnet. Mõne hinnangu kohaselt olevatki neljahobusekaarikute võiduajamised olnud antiikmängude populaarseim ja vaatemängulisim ning samal ajal ka kõige kallim võistlusala.

Kaarikusõit tõi mängudel osalejate sekka rohkem jõukat rahvast. Tava-



kohaselt peeti ju olümpiavõistlejateks just rakendiomanikud, kuigi nood üldjuhul kõrgemast soost isikud ei pruukinud oma rakendeid võistlusrajal sugugi alati ise juhtida, vaid kasutasid abilisi.

NAISTELE OMA HERAIA MÄNGUD

Naised antiikolümpiamängudel kaasa ei teinud. Küll aga peeti neile iga nelja aasta tagant Olümpias omaette mõõduvõtte. Need olid jumalanna Herale pühendatud heraiia mängud, mille juured peitusid tõenäoliselt omalaadses muistses initsiatsioonirituses.

Nende mängude võitjatele jagati samuti oliivipärgi ja seal oli kavas vaid üks võistlusala, staadionijooks veidi lühendatud distantsil. Heraiaidel said osaleda eri vanuserühmade tütarlapsed, kuid erinevalt meestest, kes võistlesid Olümpias teatavasti alasti, kandsid

tütarlapsed põlvini ulatuvaid kitoone.

Siiski on ajaloost teada antiikolümpia-võitja tiitliga pärjatud naisi. See oli võimalik tänu asjaolule, et kaarikusõidus ei kuulunud võitjaau mitte tegelikult võistluses osalenud sõitjatele, vaid kaarikurakendite omanikele, kelle sekka mahtus aegade jooksul ka naisterahvaid. Esimese naissoost olümpia-võitjana on ajalukku läinud kuninglikku verd Kyniska Spartast.

OSALEJASKONNA KASV

Makedoonia Aleksandri vallutusretkede järel kujunes 4. sajandil eKr välja hiiglaslik territoorium Egiptusest Lähis-Idani ja kaugemalegi, kus domineeris kreekapärane ehk hellenistlik kultuuriruum.

See tõi kaasa muudatusi kogu Kreeka elus. Üha laiemalt üle seniste traditsiooniliste piiride levis hellenismi ajal

ka kreeklaste spordikultuur, ka aina kaugemad külalised said võimaluse osaleda Kreekas toimunud pärjamängudel. Hiljem, kui Kreeka muutus Rooma impeeriumi osaks, laienes osalemisõigus aga juba kogu Rooma riigi elanikkonnale.

KASUTATUD KIRJANDUS

- Nicolaos Yalouris. The Olympic Games in Ancient Greece (Athens 1982); lk 104, 134–136, 275–285.
- Paul Christesen. Whence 776? The Origin of the Date for the First Olympiad. Ajakirjas The International Journal of History of Sport, kd 26, nr 2, February 2009, pp 161–182.
- Helmut Kyrieles. The Early History of Olympia. Myth and Archaeological Research. Kogumikus The Olympics: Past and Present (München 2013), lk 33–37.
- Donald G. Kyle. Sport and Spectacle in the Ancient World (Malden, MA 2007); lk 105–106, 118.
- Christian Wacker. The Programme of the Ancient Olympic Games. Kogumikus The Olympics: Past and Present (München 2013); lk 155–159.
- Xeni Arapogianni. Olympia. The Cradle Of The Olympic Games (Athens 2009); lk 77–82; 161–162; 361–370.
- Peter Baumeister. The Treasures and Ancient Olympia's Foreign Relations. Kogumikus The Olympics: Past and Present (München 2013), lk 119–125.
- David C. Young. The Olympic Myth of Greek Amateur Athletics (Chicago 1984); lk 128–133.
- Donald G. Kyle. Sport and Spectacle in the Ancient World (Malden, MA 2007); lk 218.

Kohalik võim toetas ka rahaliselt

Olümpiamängude ja teiste pärjamängude peamised võiduauhinnad olid lihtsad pärjad, mis jagati võitjatele välja tseremoonial mängude viimasel päeval. Eri paigus valmistati pärgi erinevatest materjalidest, kuid olümpiamängude võitjaid krooniti traditsiooniliselt oliivipuokstest pärgadega. Lisaks tunnustati võitjaid vanade religioossete arusaamade kohaselt kohe pärast võistluste lõppu palmiokste ja värviliste riideribadega.

Kõik need olid sümboolse tähendusega lugupidamisavaldused. Ametlikult ei kaasnenud olümpiavõiduga raha ega muid materiaalseid väärtusi. Atleedid pingutasid au ja kuulsuse nimel, kuigi olümpiavõit võis muidugi ühtlasi olla ambitsioonikate noorte meeste edasise karjääri korralik alus.

Olümpiavõit aga oli äärmiselt suur asi igale linnale. Kohalikud võimukandjad tegid võitjatele traditsiooniliselt ikka materiaalseid kingitusi. Näiteks on teada, et 6. sajandil eKr Ateenat juhtinud riigimees Solon oli kehtestanud sealsete olümpiavõitjate tänamiseks omas ajas suisa hiiglasliku rahalise tasu: 500 drahmi. ■

45 000 inimest mahutas antiikne olümpia – staadion asjatundjate hinnangul.

Liikumisaasta 2023 kutsub:

HAKKAME LIIGUTAMA!



IGASUGUNE LIIKUMINE LOEB



LIIGNE ISTUMINE ON EBATERVISLIK



LIIKUMINE ON HEA SÜDAMELE,
KEHALE JA VAIMULE



LIHASTE TUGEVDAMINE
ON KASULIK KÕIGILE



IGASUGUNE KEHALINE
AKTIIVSUS ON PAREM KUI MITTE
MIDAGI NING MIDA ROHKEM
LIIKUMIST, SEDA PAREM



KEHALISE AKTIIVSUSE
SUURENDAMINE JA
ISTUMISAJA VÄHENDAMINE ON
KASULIK KÕIGILE

LIIKUMISAASTA 2023

Vaata lisaks: liikumisaasta.ee

Allikas: Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) soovitusel



Liikumine on otseses seoses õnnega ja seega
vaimse tervise parandamise hea võimalus nii
lastel kui ka teistel igas vanuses.

Tekst **NORMAN PÕDER**, kultuuriministeeriumi spordiosakonna nõunik
Fotod **TARTU ÜLIKOOI LIIKUMISLABOR, GRETE VEEDLA, ALDRIS TOOME**

Väike liikumisaktiivsus TOOB AASTAS MILJARD EUROT KAHJU

Möödunud aastal avalikustatud Eesti suurim liikumisuuring kinnitas murettekitavat tõsiasja, et üle poole Eesti nii täiskasvanutest kui ka lastest liigub endiselt liiga vähe. Uus ja pikem samm liikumisaktiivsuse suurendamiseks astutakse õige pea valmiva valdkonnaülese liikumisaktiivsuse edendamise tegevuskavaga.

Aastal 2022 oli tervise arengu instituudi (TAI) andmetel liikumisharrastajate osa Eestis 45,2% ehk regulaarselt liikus alla poole inimestest. Iga teine aga oli ülekaaluline. Sotsiaalministeeriumi hinnangul vähenes meie inimeste tootlikkus juba üheksa aastat tagasi liigse kehakaalu tõttu umbes 647 miljoni euro võrra, millele lisanduvad ravimite ja ravikulud.

Soomes 2017. aastal korraldatud uuringu põhjal on ebapiisava kehalise aktiivsuse ja

liigse istuva eluviisi kulu riigile aastas ligi 4,7 miljardit eurot. Arvestades, et Eesti inimeste kehaline aktiivsus ja ülekaal on soomlastega võrreldav, võib eeldada, et eestlaste vähese aktiivsuse kulu riigile on aastas ligikaudu miljard eurot. Täpsema ülevaate saamiseks, korraldavad kultuuri- ja sotsiaalministeerium tänava väikse kehalise aktiivsuse ja ülemäärse kehakaalu kulu uuringu.

Kultuuriministeeriumi tellimisel valminud Eesti suurim liikumisuuring näitas möödunud aastal, et ka meie lapsed on väheaktiivsed:

peaaegu kolmveerand neist ei liigu piisavalt ehk maailma terviseorganisatsiooni soovitusel kohaselt vähemalt 60 minutit päevas. Tõenäoliselt jäävad need lapsed ka täiskasvanuna väheaktiivseks. TAI andmetel on iga neljas esimese ja iga kolmas kolmanda klassi laps ülekaaluline, keskmine kehakaal on tõusnud juba viimased 15 aastat. Liikumisuuring tõi välja, et mitteaktiivsed inimesed on endasse tõmbunud, vähem rõõmsad ja väiksema õnneindeksiga. Liikumine on otseses seoses õnnega ja seega hea võimalus vaimset tervist parandada.

Kõige levinumaks surma põhjus on Eestis vereringeelundite haigused, mille tõttu sureb statistikaameti andmetel igal aastal vähemalt 7300 inimest. See on kaks korda rohkem kui edetabelis teise põhjuse ehk kasvajate tõttu surnuid. Piisav kehaline aktiivsus on üks tõhusamaid, lihtsamaid ja odavamaid vereringeelundite haiguste ennetamise mooduseid.

KUIDAS KEHVAST SEISUST EDASI MINNA?

Eespool toodud statistika maalib Eesti inimeste liikumisharjumustest ja tervisest üsnatumedates toonides pildi. Liikumisaktiivsuse suurendamisel on astutud juba samme, kuid pikk tee on veel minna.

Eesti spordipoliitika alusdokumendi „Sport 2030“ põhialuste järgi liigub ja spordib aastaks 2030 valdav osa ehk vähemalt kaks kolmandikku elanikest. Tänavuse aasta on kultuuriministeerium kuulutanud liikumis-

aastaks, mida veab Eesti olümpiakomitee juures tegutsev liikumisharrastuse kompetentsikeskus. Teema-aasta eesmärk on muuta liikumine eri sihtrühmade jaoks igapäevaseks ja elu loomulikuks osaks. Eelkõige pööratakse aasta jooksul tähelepanu mitteaktiivsetele, kuid kokkuvõttes läbilõikele Eesti ühiskonnast, nii lastele, noortele, kesk- ja vanema ealistele kui ka perekondadele. Kindlasti on siin tähtis osa möödunud aastal tegevust alustanud kompetentsikeskusel, mis hõlmab liikumisharrastuse valdkonda kogu riigis arendama ja koordineerima.

Kaks aastat tagasi kinnitas valitsus liikumisharrastuse kontseptsiooni, mis tõi esile edendamise kitsaskohad ja pakkus võimalikke lahendusi. Kontseptsioonis rõhutati selgelt, et inimeste hea tervis on vajalik kõigi sektori arenguks. Liikumis- ja tervisenäitajate paranemist ei saa saavutada üksnes tervisevaldkonna või ühe ministeeriumi tegevuse tulemusena. Samuti ei saa edendada ühtki valdkonda iseseisvalt, tähtis on koostöö. Riigil, erasektoril ja kolmandal sektoril, kohalikel omavalitsustel ning kogukondadel on vaja ühiselt tegutseda ehk tarvis on tervikkäsitlust. Tähtis on, et osalised ei näeks oma tegevuse mõju mitte kulu, vaid investeeringuna.

EDU ALUS ON KOOSTÖÖ

Seega oli märgiline möödunud aasta oktoobri viimane päev, kui kultuuri-, sotsiaal- ning haridus- ja teadusministeerium leppisid kokku, et ühiselt hakatakse koostama aas-

tateks 2023–2026 liikumisaktiivsuse edendamise tegevuskava. See on praktiline dokument, kus kirjeldatakse järgmiseks neljaks aastaks kolme ministeeriumi valitsemisalade konkreetsed mõtted, et astuda Eestis liikumisaktiivsuse suurendamisel pikem samm ja viia liikumisharrastuse kontseptsiooni plaanid ellu. Liikumisaktiivsuse edendamine ei lõpe 2026. aastaga, vaid tegevuskava uuendatakse igal aastal.

Tegevuskava koostamisse on kaasatud kõigi kolme ministeeriumi valdkondade esindajad. Oma ettepanekud on teinud liikumisharrastuse kompetentsikeskus, tervise arengu instituut, tervisekassa, ülikoolid ja teised õppeasutused, kohalikud omavalitsused ja teised. Toimunud on kaks seminari: esmalt jaanuaris ühepäevane Tallinnas ja seejärel märtsis kahepäevane Rakveres. Nende rühmatöös otsiti lahendusi, mida peaksid osalised tegema, et meie inimeste liikumisaktiivsus suureneks. Tegevuskavasse said kirja katseprojektid, kampaaniad, uuringud ja ka näiteks õigusruumiga seotud muudatused. Seminaride suur väärtus oli eri valdkondade inimeste kokkutoomine ühe laua taha. Varem nad üksteise tegevusest ja võimalustest ei teadnud.

MÕELDAKSE KOGU ELUKAARE ULATUSES

Tegevuskava keskmes on liikumisaktiivsuse suurendamine kogu elukaare jooksul, lastest vanemaealisteni. Kava koosneb kümnest teemaplokist, millest igaühes on kokku

lepitud tegevus. Teemad on koondatud esmalt vanuse järgi, näiteks väikelaste ja eakate tegevuse alusel. Väikelaste suunal on üks tähtsamaid eesmärke juurutada lasteaedades „Liikuma kutsuva kooliga“ sarnanev kontseptsioon. Eakatele on kavastatseprojekt, mille käigus tehakse neile sobivaid liikumisteede. Tegevus on eristatud ka olemuse järgi, sellised teemaplokid on seotud näiteks vaba aja ja tööeluga.

Vabale ajale on suunatud ka algatus, millega digilahenduse abil tagatakse ligipääs suletud liikumisväljakutele (näiteks koolide spordiväljakud). Tööelu silmas pidades on kavastatse võtta kasutusele terviseteadliku tööandja määrgis ja töötada välja selle statuut.

Eraldi osa on tegevuskavas ka uuringuteks, mille seas on eespool nimetatud ja suuresti sel aastal toimuv vähekehalise aktiivsuse ja ülemäärase kehakaalu kulu-uuring. Vastutajad on ministeeriumid ja eestvedajad asjaomane ministeerium või mõni asutus.

Nüüdseks on kavaga ette nähtud tegevus suure plaanis selge. Järgmiseks määrgitakse ära, mida saab alustada juba 2023. või 2024. aastal ja tehakse kindlaks, kas on vaja lisavahendeid. Tegevuskava täitmise seiramiseks toimuvad iga kuu kolme ministeeriumi kohtumised.

Kahtlemata tuleb lisaks tuumikule kaasa teisi ministeeriume. Lõppeesmärk on ju üks: muuta liikumisaktiivsuse edendamine iga poliitika- ja eluvaldkonna osaks.

Kettagolf on enamikule kättesaadav, selleks ei pea ostma kallist varustust ega olema tippvormis. Tuleb vaid kodukoha rada üles leida ja sõpradega liikuma minna.





Teeme igast aastast liikumisaasta!

Liikumisharrastuse üleriigiliseks arendamiseks ja koordineerimiseks asutas Eesti olümpiakomitee 2022. aasta sügisel sihtasutuse SA Liikumisharrastuse kompetentsikeskus.

Tekst **MAIA BURLAKA**, SA Liikumisharrastuse kompetentsikeskuse kommunikatsioonijuht

Koordineerimine hõlmab teaduspõhiste arendus- ja sekkumisprogrammide algatamist ning toetamist, maailma parimate kogemuste kogumist ja tutvustamist, valdkonnas tegelevate organisatsioonide hindamist ning valdkonnale suunatud koolitussüsteemi arendamist ja juhtimist. Lisaks panustab SA aktiivselt kultuuri-, sotsiaal- ning haridus- ja teadusministeeriumi algatatud liikumisaktiivsuse edendamise tegevuskava koostamisesse.

„Sihtasutus on tegutsenud veidi üle poole aasta. Selle ajaga oleme komplekteerinud neljaliikmelise meeskonna, alustasime tervise- ja liikumisharrastuse edendamise valdkonnas tegutsevate organisatsioonidega laiapõhjalise ja sisulise koos-

töö ülesehitamist, oleme korraldanud kogemuste jagamist ning loomulikult käivitanud ja eest vedanud liikumisaasta tegevust,“ rääkis liikumisharrastuse kompetentsikeskuse juht Alo Lööke.

„Lühikese tegutsemisaja jooksul on kujunenud veendumus, et meil on olemas organisatsioonide ja partnerite sünergia ning valmisolek saavutada liikumises murrang ja muuta see Eesti inimeste igapäevaseks harjumuseks. Tähtis on, et liikumisharrastus ei oleks üksnes spordi- ja liikumisentusiastide südameasi, vaid muutuks oluliseks kõigis eluvaldkondades. Aina halvenevad tervise- ja liikumisenäitajad ei jäta meile muid valikuid. Liikumisharrastuse kompetentsikeskuse ülesanne on aidata ellu viia liikumispöörde ja teha partneritega koostöös igast aastast liikumisaasta,“ lisas Lööke. ■

Liikumisaasta. Kellele ja milleks ometi?

Tekst **JANNE TOMBERG**,
liikumisaasta projektijuht

Kultuuriministeerium kuulutas tänavuse aasta liikumisaastaks. Eesmärk on tõsta tähelepanu keskmesse liikumisaktiivsus, võimalused ja teadlikkus, aga ka liikumiskultuur ja üritused ehk kõik, mis aitab kaasa liikumisega seotud mõtteviisi ja kultuuri edendamisele ning suunab diivanilt ukseni liikuma neidki, kes seni on vaid plaane teinud.

Kutsume rohkem ja regulaarsemalt liikuma, tutvustades aasta jooksul võimalusi, kuidas jõukohaselt ja kättesaadavalt end füüsiliselt liigutada. Liikumisaasta meeskonna eesmärk ei ole korraldada ekstra üritusi, vaid korraldada tegevust eri tasanditel ja koostöös väga paljude organisatsioonidega. Liikumisaastale aitavad kaasa ja inimesi inspireerivad avaliku sektori asutused, kohalikud omavalitsused, maakondlikud spordiliidud, spordialaliidud, haridusasutused, raamatukogud, muuseumid, teatrid, spordikeskused, ettevõtted, spordiürituste korraldajad jt, sest vaid üheskoos saame näidata, et liikumine on nii argi- kui ka puhkepäeva loomulik osa.

Eelkõige soovime suunata liikuma väheaktiivseid inimesi, pakkudes koostöös partneritega aasta jooksul kogu Eestis põnevaid võimalusi proovida erinevaid treeninguid ja liikumisviise tasuta suusatundidest kuni välijõusaalide juhendatud kasutamiseni, looduses ja terviseradadel liikumisest kuni treenimisvõimalusteni spordiklubides.

LIITUS TUHAT SUUSASÕPRA

Näiteks oli jaanuaris liikumisaasta keskmes talverõõmude nautimine ja suusatamine. Suusaliidu, terviseradade sihtasutuse ja liikumisharrastuse kompetentsikeskuse koostöös korraldatud projekti „100 suusatundi“ raames andsid parimad suusatreenerid suusaõpet rohkem kui tuhandele inimesele kogu Eestis. Veebruaris kutsus liikumisaasta kõiki värskes õhus liikuma ja osalema rahvamatkadel ning muudel liikumissündmustel. Terviseradade kampaaniaga koguti veebruaris üle 50 000 liikumiskilomeetri.

Liikumise hea mõju tervisele ei avaldu üksnes intensiivselt treenides, vaid kergemategi koormuste korral, mida töö- ja koolipäeva tegemistesse saab väheste vaevaga siduda. Seetõttu

Janne Tomberg



oleme kutsunud liikumisaastaga ühinema tööandjaid ja haridusasutusi, et toetada inimeste vaimset tervist ning heaolu. Märtsis toimusid liikumisalगतused töökohtades ja koolides. Panime aluse koolide liikumispausidele „Vunki juurde!“, kus haridusasutused saavad näidata, kuidas õpilased ja õpetajad liiguvad koolipäeva jooksul ning nõnda innustada oma videotega ka teisi koole. Firmspordi liidu ja tervise arengu instituudiga koostöös käivitasime liikumisväljakutsed töökohtadel.

PANE OMA ÜRITUS KIRJAI

Aprillis toetasime südame tervist. Teadlikkuse suurendamise kampaaniat „Kuidas käib sinu süda“ vedas eest tervisekassa, tasuta kepikõnnikoolitusi ja -treeninguid tegid kepikõnni liidu juhendajad, algajate jooksutrenne vedasid spordiürituste korraldamise klubi ning terviseradade sihtasutus. Tantsukunsti ja tantsuhariduse liit korraldas algatuse „Tants tervi(s)tab“ raames tantsu kui liikumisvõimalust tutvustavaid tunde ja treeninguid kogu Eestis.

Liikumist alustada pole kunagi hilja ja ka liikumisaastaga saab pidevalt liituda. Oma liikumisüritused võib kanda teemaaasta ürituste kalendrisse, kasutada saab liikumisaasta tunnusgraafikat, andes nõnda oma osa liikumispöörde elluviimisse. Ehk nagu ütleb liikumisaasta kandev mõte: „Hakkame liigutama!“ ■

Liikumisaasta eesmärk on tegutseda eri tasanditel koostöös, mitte korraldada ekstra üritusi.



Rakvere ja Kadrina kandi rahvas

OSKAB SPORTIMISEST
RÕÕMU TUNDA

Tekst **VILLU ZIRNASK**,
ajakirjanikust veteransportlane

Fotod **GRETE VEEDLA JA AIN LIIVA**

Iga eestlane, kes veidigi korvpalli vastu huvi tunneb, on kuulnud Rakvere Tarvast ja Kadrina Karudest. Peale nende kossuklubide harrastatakse Rakvere linnas ja Kadrina vallas veel palju-palju muid spordialasid ja leidub liikumisvõimalusi. Rakvere spordikeskuse direktor Ave Sats ja Kadrina spordikeskuse juht Robert Salep jagavad kogemusi, kuidas omavalitsustes spordielu käimas hoida ning elanikke liigutama suunata.

Ave Sats



Kas olete rahul sellega, kui palju Rakvere ja Kadrina inimesed spordivad?

Ave Sats: Nii isiklikult kui ka spordikeskuse juhina olen Rakvere sportimisvõimalustega väga rahul. Aastakümnetega on linn järjepidevalt investeerinud sporditaristu arendamisse. Klubid ja ka harrastajad on kohad kenasti kasutusse võtnud.

Võin julgelt väita, et iga kolmas Rakvere elanik liigutab ennast koos sõpradega, perega või üksi.

Robert Salep: Kadrina spordieluga saab võrdlemisi rahul olla, sest inimesed on väga tegusad ja aktiivsed. Palju on neid, kes klubisid ja üritusi eest veavad. Ka vald oskab sporti ja tervet inimest hinnata.

Milliseid võimalusi te elanikele pakute?

Ave Sats: Linnas ei ole ühtegi spordisaali või palliplatsi, mis seisaks tühjana. Me ei saa kalendriaastat poolitada isegi sise- ja välisruumideks, sest nii siseruumid kui ka välisobjektid on aasta läbi aktiivses kasutuses. Suusatamine, uisutamine, kelgutamine, rattasõit, jooksmine, pallimängud, jõusaali kasutamine, kergejõustik, rühmatreeningud, kettagolf, ujumine – kõike saab teha! Ja kõiki võimalusi ka kasutatakse.

Robert Salep: Alade palett on Kadrina vallas päris kirju: korvpall, võrkpall, suusatamine, orienteerumine, ujumine, ratsutamine, maadlus, jalgrattasõit, kettagolf jne. Kui inimesel tekib huvi mingi alaga tegeleda, siis tõenäoliselt ta seda Kadrinas harrastada ka saab. Näiteks oma treeningrühma noore saamiseks on alade vahel päris tihe konkurents.

Elanike enda algatusest on hea näide sel suvel Ridaküla seltsi eestvõttel esimest korda toimuv Kadrina valla külade võrkpalliturniir. Osa saab võtta kuni kaheksa võistkonda ja esimesed kuus kohta täitusid väga kiiresti. Tegu on äärmiselt torede mõttega, mis läks ka hästi käima.

Ave Sats: „Iga kolmas Rakvere elanik liigutab ennast koos sõpradega, perega või üksi“.

Kuidas õnnestub innustada liikuma neid inimesi, kelle jaoks sport ei ole peamine? Mis tõmbab teie kogemuse järgi rahvast kaasa, kas sisetrennid, välisvõimalused või lasteüritused?

Ave Sats: Lapsed on kõige alus, peame hoidma nende liikumisrõõmu! Pisemad ja ka koolilapsed kutsuvad vanemad spordisaali võistlustele kaasa elama või aktiivselt aega veetma.

Täiskasvanu peab ise oma tervise ja harjumuste eest vastutama, nende tegevusse ei peaks ametiasutused väga sekkuma. Ma ei näe põhjust, miks inimene ei saaks enda tervise jaoks päevas mõnd sammu või harjutust teha. Tingimused on loodud, neist suurem osa on tasuta kättesaadavad. Välised motivaatorid liikuma saamiseks mõjuvad alati vähe. Kõigepealt tuleks Rakvere-suures linnas rohkem jalgsi käia või rattaga sõita. Tammik ja terviserada, kettagolfipiirkond ja linnamets võimaldavad täielikult looduses kulgeda.

Spordikeskus laenutab tasuta jalgrattaid, uiske, käimiskeppe ja kettagolfi kettaid. Iga linnaelanik peaks saama teha nende abil esimesed sammud oma liikumisharjumuste kujundamiseks.

Robert Salep



Lääne-Virumaa vallad teevad koostööd

Lääne-Virumaa vallad – neid on kaheksa – teevad nii võistlus-, tervise- kui ka koolisporti vallas tihedalt koostööd, mida koordineerib Lääne-Virumaa spordiliit.

Hea näide on Lääne-Virumaa jooksusari, mis algas 2018. aastal korraldajate Ainar Sepniku ja Vahur Leemetsa eestvedamisel Võrumaa jooksusarja eeskujul. Esimesel hooajal kuulus sarja kuus etappi, 2023. aastal aga juba üksteist.

Lääne-Virumaa suusasari algas 2022. aastal. Selleks kasutatakse maakonna kaheksa terviseraja talviseid võimalusi.



Liikumisaastal oleme eesmärgi seadnud tutvustada kõiki Rakveres harrastatavaid spordialasid. Iga nädal avaldame Rakvere spordikeskuse sotsiaalmeedias klipi, millega näitame, kuidas ja kust alustada.

Robert Salep: Eks innustamist vaja mingil määral kõik, ka need, kes on viis või kümme aastat sporti teinud.

Meil on need, kes iga päev spordirajale ei satu, kaasa tulnud näiteks sammude kogumise võistluse ja nuti-orienteerumisega. Kergliiklusteedel kõndijaid ja rattaga sõitjaid jagub samuti, kuid alati leidub muidugi ka neid, kelleni ei jõuagi.

Kui inimesed liiguksid ja spordiks nii palju, nagu oleks ideaalne, kas siis piisaks praegustest spordirajatistest? Millest veel unistate?

Ave Sats: Piisab küll, kui taristu võimalikult tõhusalt täis planeerida. Ent kergejõustiku siseruumid hakkavad mahult ja vormilt väikseks jääma. Üks nüüdisaegne kergejõustikuhall koos kahe-kolme palliplatsiga annaks ka meeskonnamängudele hoogu juurde. Pikisilmi ootame jalgpalli sisehalli valmimist 2024. aasta lõpuks. Kõpemas on idee, kuidas suvised tenniseplatsid ümber ehitada nii, et talvel oleks Rakveres püsijää uisutajatele ja hokimeestele.

Robert Salep: Üldiselt on Kadrina vallas spordirajatistega päris hea seis. Spordikeskuses on basseini, võimla, jõusaalid ja palju muud. Arenguruumi on eelkõige selles, et ruumid oleksid moodsad, tänapäevased ja energiasäästlikud.

Kadrina staadion läbis mõni aasta tagasi uuenduskuuri. Külade spordiväljakud on päris korralikud, saab võrk- ja korvpalli mängida. On olemas madalseiklusrajad ja välijõusaalid. Praegu on peamine ülesanne neid kõiki heas korras hoida.

Kitsaskohaks võib pidada Kadrina kooli võimlat ja kergejõustikumaneži, mis on vanad ja väsinud. See mure saab

Robert Salep: „Vallavalitsuses mõistetakse, et terve ja tugev vallaelanik aitab elu edasi viia“.

ilmselt ükskord lahendatud uue koolihoone ehitusega.

Milline on olukord eestvedajatega, kes üritusi ja trenne korraldavad, võistkondi kokku ajavad? Paljudel elualadel kurdetakse, et pensionile jäävate töötajate asemele ei tule piisavalt noori.

Ave Sats: Eestvedajad vajavad head tugivõrgustikku, õiglast tasusüsteemi ja tingimusi ürituste õnnestumiseks. Isegi kui eestvedajad korraks väsi-

vad, leiavad nad tee spordi ja juhendamise juurde tagasi. Ennasthavitavalt seda tööd ei tehta, kuid ükski spordivõistlus ei sünni lihtsalt.

Uusi tegijaid tuleb peale ja hea on näha, kui mõni suusa-, orienteerumis- või jooksusari kandub võrgustiku ja koostöö toel ka teistesse piirkondadesse. Tihti on eestvedajad ise harrastussportlased ning neid ei ole vaja motiveerida sportima ja liikuma.

Entusiastid väsivad, kui nad on päeval põhitööl liikumisõpetajana, õhtuti spordiklubis treenerina ja nädalavahetustel saavutussportlastega võistlustel. Paratamatult ei jõua nii enam kogukonna tegemistes osaleda.

Robert Salep: Kadrinas eestvedajaid jätkub. Ent me ei tohi unustada Eesti spordi suurt probleemi, et paljud spordiklubid ja üritused on suurel määral üles ehitatud ühe aktivisti entusiasmile. Kui tema kõrvale astub, siis tekib küsimus, kuidas edasi.

Meil õnneks sel põhjusel ükski tegevus välja surnud ei ole. Noori kasvab peale, käiakse välja uusi ideid, ollakse innovatiivsed.

Palju aitab kaasa vallavalitsuse arusaam, et terve ja tugev vallaelanik aitab elu edasi viia. Sporti ja aktiivset eluviisi toetatakse meelsasti. Mujalt kolleegidega asja arutades on jäänud mulje, et meie olukord on päris hea! ■

SUURE KESKUSE PUUDUMINE spordielu ei takista

Rakvere vallal, mille keskus asub Rakvere linna külje all Sõmerus, pole suurt spordikeskust. Vallaelanike sportimisvõimalused on sellegipoolest head, millesse on suure panuse andnud vallavalitsuse arendus- ja tervisedenduse nõunik Siiri Kohver, kes oma kirgliku ja tulemusliku töö eest on pälvinud Lääne-Virumaa aasta tervisedendaja 2021 tiitli.

Siiri Kohver



Siiri Kohveri sõnul kasutatakse Rakvere vallas igapäevaseks spordi- ja tervisedenduse tegevuseks vallale kuuluvate koolihoonete võimald ja saale ning küla- ja noortekeskusi, kus asuvad treeninguteks ja huviringideks sobivad ruumid.

„Püüame olemasolevaid hooneid võimalikult palju ristkasutada, sest need on kogu ööpäeva soojad ja valgustatud,“ räägib Kohver. Ta nendib, et viimaste aastate kriiside ajal on eraldi spordihoone ja ujula puudumine olnud vallale pigem õnn, sest pole olnud muret kasvavate kulude ja täituvuse pärast.

Spordi- ja tervisedenduse valdkonna eelarve katab vald täielikult oma vahenditest, kuid investeringuteks on aktiivselt taotletud ja saadud toetusi kultuuriministeriumist, rahandusministeriumist ning põllumajanduse registrite ja informatsiooni ametist (PRIA).

TOETUST TULEB KÜSIDA LÄBIMÕELDULT

Viimasel kolmel aastal on toetuste abil – need on olenevalt objektist katnud 40–77% maksumusest – rajatud Sõmeru-Näpi rahvaspordiväljak, Sõmeru aleviku terviserada, terviseraja inventari- ja teenindushoone ning Sõmeru aleviku pumptrack. Samuti on saadud toetust, et soetada tehnikat Sõmeru aleviku tervise- ja suusaraja hooldamiseks.

Kohver ütleb, et lisaks on vallas aktiivselt tegutsevad MTÜ-d, kes taotlevad Leaderi ja PRIA programmidest projektitoetusi näiteks madalseiklusradade, välijõulinnakute, multifunktsionaalsete liivaväljakute rajamiseks.

Rakvere vald toetab MTÜ-sid omaosaluse katmisega (üldiselt umbes 10% projekti kogumaksumusest), mis tähendab, et

90% ulatuses valmivad vaba aja ja spordiobjektid projektitoetuste abil. Kohvril on ette valmistatud ja ootab sobiva toetusmeetme avanemist amortiseerunud skatepark'ide väljavahetamise projekt.

„Lisarahastuse leidmisel peab ise väga tähelepanelik ja järjepidev olema,“ jagab Kohver kogemusi. „Alati võiks sahtlis olla ootel projekte, mida rahastusmeetmete avanemise korral kohe kasutada.

Projektile jaatava rahastamisotsuse saamiseks on kõige vajalikum hästi läbimõeldud tegevuskava ja korralik eeltöö, rõhutab Kohver.

„Kindlasti tuleb kirjeldada, kui palju on planeeritaval üritusel osalejaid või objektil kasutajaid? Kes on konkreetne sihtrühm, mis on eesmärk ja kui suur on kasusaajate arv,“ selgitab ta.

Samuti on oluline koostööpartnerite võrgustik, ürituste järjepidevuse tekitamine, objektidel jätkutegevuse planeerimine, et ehitatav rajatis hakkaks ka toimima. Ära tuleb tõestada seegi, kas tulevikus suudetakse katta ülalpidamiskulusid.

„Iga tegevus peab olema detailideni läbi mõeldud ja analüüsitud – siis suudame seda rahastajale selgitada ja üldjuhul järgneb ka positiivne otsus,“ sõnab Kohver.

TASU ON SÜMBOLNE

Rakvere valla korraldatavad treeningud ja üritused on elanikele enamasti tasuta, mõne eest tuleb maksta sümboolsed kaks kuni viis eurot.

Muude spordiürituste kohta ütleb Kohver, et nii Lääne-Viru maakonna kui ka Rakvere valla kogemuse järgi on täiskasvanute 5–15-eurone ja laste 2–5-eurone osalustasu igati jõukohane. Lisaks ürituse korraldusele saab osaleja selle eest tavaliselt osalejamedali, joogi ja puuvilja või kausi suppi. ■

LIIKUMA KUTSUV LINN

peab pakkuma rõõmu

Tekst **MAIA BURLAKA,**
SA Liikumisharrastuse kompetentsikeskus kommunikatsioonijuht

Tartu on aastaid arendanud liikuma kutsuvat linnaruumi, praeguseks on loodud mitmekesised liikumisvõimalused ja inspireeriv keskkond õues viibimiseks. Tartu abilinnapea Mihkel Lees räägib, kuidas planeerida avalikku ruumi nii, et see toetaks linnaelanike liikumisharjumuste tekkimist ja aitaks neil olla tervemad ning õnnelikumad.

Kuidas on võimalik avalikku ruumi planeerides mõjutada inimeste liikumisharjumusi?

Avalik ruum on demokraatlik ala, mis on kõigile kättesaadav, olenemata sellest, kui palju raha inimesel on, kas ta saab või ei saa spordiklubisse minna. Lähtume sellest, et Tartu linna avalik ruum võimaldaks meeldivaid liikumisvõimalusi kõigile soost, vanusest ja võimalikest erivajadustest olenemata.

Püüdleme ka selle poole, et avalik ruum soodustaks liikumisharjumusi, sest just see on kõige tähtsam märksõna. Ei laste ega veel vähem täiskasvanutega töötada näpuga viibutamine ja liikuma sundimine. Liikumisest saadav rõõm motiveerib kõige paremini. Selleks et inimestel tekiks rõõm, peab arvestama, nende väga erinevaid liikumissoove ja -huvisid. Seepärast peab avalik linnaruum pakkuma võimalikult mitmekesiseid liikumisvõimalusi.

Näiteks oleme Tartus katsunud teha nii, et meie arvukad väljõusaalid või laste spordi- ja mänguväljakud oleksid mõnevõrra erinevad, arendaksid kehalist kirjaoskust erinevalt. Mõnes koolihoovis on *pumptrack*, mujal on rohkem pööratud tähelepanu näiteks ronimisvõimalustele.

Millest algas teekond liikuma kutsuva linnaruumi loomise poole?

Alustasime koostöös Tartu ülikooli liikumislaboriga seitse-kaheksa aastat tagasi liikuma kutsuvatest koolidest ja liikuma kutsuvatest



Mihkel Lees (vasakul) koos sõbra, jõusaalteeneri ja suure rattafänni Allar Pähniga.

koolihoovidest. Tartlased näitasid aastaid ja aastaid kaasava eelarve hääletustega, et liikuma kutsuvad koolihoovid on vajalikud. Meil kehtib ka see põhimõte, et kõik avaliku raha eest ehitatud koolihoovid on kõigile avatud ja neid saavad kasutada kõik linnaelanikud.

Teine suurem tõuge on olnud kahtlemata rattaringluse käivitamine 2019. aastal. Ehitasime üles ülelinnalise rattaringluse võrgu, mis on linna ühistranspordi osa. Mõte on selles, et võtad ühest kohast ratta, liigud sellega sihtkohta ja seal paned ratta tagastamispunkti. Linnarattaid on umbes 750, nendest 500 on elektrilised. Teeme koostööd ka lähivaldadega, kus on juba samuti olemas ratta võtmise ja tagastamise punktid. Rattaringlus on muutunud väga populaarseks, meil on nende ratastega tehtud aastatega üle 3 000 000 sõidu ja läbitud üle 8 000 000 kilomeetri.

Kolmas suur tõuge oli kergliiklusteede arendamine, milleta ei oleks saanud rattaringlust käivitada. Oleme palju panustanud, et jalakäijate ja jalgratturite liiklemist mugavamaks muuta. Ehitatud on uusi kergliiklusteid. Oleme katsunud ka olemasolevaid teid mugandada nii, et need sobiksid erinevatele liikujate rühmadele. Ideaalne oleks lahutada liikujarühmad nii, et auto, jalakäija ja kergliiklusvahendiga sõitja teekonnad oleksid selgelt eristatud, et vältida võimalikke konflikte. Uuemad teed oleme katsunud lahendada just sellest lähtuvalt. Ent meil on ka vanu kitsamaid tänavaid, nii et tuleb nuputada, kuidas sinna erinevad liikujad mõistlikult ära mahutada.

Kuidas olete arvestanud linnaelanike ootuste ja vajadustega?

Mida aeg edasi, seda rohkem oleme proovinud keskenduda sellele, et linnas oleks mugav liikuda kõigil, sh väärikas eas ja erivajadustega inimestel. Elu areneb ja meie arusaam inimeste vajadustest areneb samuti. Praegu oskame juba mõelda paljudele asjadele, mille peale alguses ei tulnud. Näiteks kui on väljõusaal, kuhu põhimõtteliselt võiks tulla harjutama ka ratastoolis inimene, kas siis seal on üldse olemas selline tee, mis on ratastooliga läbitav.

Välitreeninguid oleme hakanud korraldama linna väljõusaalides, sest anname endale aru, et kõik ei ole sport-



Tähtvere spordipargi uus mänguväljak ja väljõusaal hakkab valmis saama.
Foto Sille Annuk / Scanpix



Tartu Velo BMX racinghallis.
Foto Margus Ansu / Scanpix

lased, isegi mitte heal tasemel harrastajad. Meil on vaja näidata inimestele, kes võib-olla ei ole kunagi elus sporti teinud või on teinud väga vähe, mida nende vahvate aparaatidega saab välitingimustes teha.

Juunis avame Tähtvere pargis Eesti ühe vingema väljõusaali ja välispordi-ala, kus saavad trenni teha nii erivajadustega inimesed, lapsed, noored kui ka sportlased nii, et ei peakski jõusaali minema.

Erinevate vajadustega arvestamine on läinud aastast aastasse paremaks, aga tööd on vaja veel teha ja teadvustame seda aina paremini. Siin on tähtis just kogukonnaga läbi rääkida ja nende vajadusi arvestada.

Kas liikuma kutsuv Tartu on juba valmis?

Tartu on suurte sammudega liikunud sinna poole, et saaksime ennast nimetada liikuma kutsuvaks linnaks. Kindlasti ei ole me veel täiuslikud. Meil on vaja veel arendada jalgrattateede põhivõrgustikku. Töötame selle kallal, et jalgratturid saaksid kõiki peamisi liikumisteid mugavalt kasutada, kutsudes inimesi nii võimalikult palju jalgrataste selga. Lisaks on vaja üle vaadata sellised kohad linnaruumis, kus ühendused ühe või teise kergliiklustee vahel ei ole head.

Koolihoovide kohta kehtib meil avatuse põhimõte. Tahaks jõuda ka selleni, et vähemasti mõne lasteaia hoovi saaks hoida lahti nädalavahetusel või tööpäeval pärast seda, kui lasteaia tegevus lõppeb. Meil on vahvad lasteaiahoovid väga vingete võimalustega, mida pool päeva ja nädalavahetustel üldse ei kasutata.

Mis võiks olla liikuma kutsuva linna retsept Tartu kogemuse põhjal?

Esiteks peab olema loodud eriilmeline, kõigi sihtrühmade vajadusi arvestav linnaruum. Teiseks on vaja rakendada liikuma kutsuva kooli põhimõtteid. Kolmandaks peab tegema tõsist tööd selle nimel, et inimestel oleks mugav liikuda jalgsi või kergliiklusvahendiga punktist A punkti B, et nad ei oleks sunnitud eelistama autot. Neljandaks tuleb pakuda kõigile liikumisharjumuste tekitavaid mitmekesiseid liikumisvõimalusi. ■



Koroonast väljatuleku üritus „Aktiivne algus“ Hiiumaal.

Kuidas nakatada väikelaps kestva liikumisharjumusega?

Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu andmete kohaselt on ülekaaluliste laste arv aasta-aastalt suurenenud ja küünib juba 20 protsendini, mõnes maakonnas isegi 30 protsendini. Iga päev liigub piisavalt ehk vähemalt 60 minutit vaid 16% õpilastest.

Tekst **VILLU ZIRNASK**, ajakirjanikust harrastussportlane
Fotod **AIVE TAMM, GRETE VEEDLA, ANNIKA MADISSON, ERAKOGUD**

Põltsamaa valla lasteaia direktor Annika Madisson, Tartu lasteaia Helika liikumisõpetaja ja õppealajuhataja Tiina Kivisalu, Hiiumaa spordikooli treener ja eelmine direktor Elo Saue ning Rakvere spordikeskuse direktor Ave Sats jagavad mõtteid, kuidas kujundada väikelastes liikumisharjumus, mis jääb püsima ka koolieas ja hiljem.

Kivisalu räägib, et tema näeb kaaluprobleemi hiilimist lasteaedadessegi. Kuues rühmas

kokku oli 2000. aastate lõpus paar-kolm ülekaalulist last, praegu aga on neid juba igas rühmas paar-kolm või rohkemgi. „Laste liikumisele peab rõhku panema“, toonitab ta. „Õppealajuhatajana utsitan rühmaõpetajaid lastega võimalikult palju väljas käima: oleme pikendanud hommikupoolset õueaega ja ka õhtupoolse on soovitatav rühmaga välja minna,“ sõnab ta.

Sama meelt on Madisson, kes enne 2021. aastal Põltsamaale naasmist rajas ja juhtis eralasteaeda Helsingis. Üks, mida ta Soome kogemustest Põltsamaal rakendab, ongi õues õppimise ja mängimise osatähtsuse suurendamine. Seda soosib ka lasteaia õueala uus planeering, kus õu pole jagatud eri rühmade aladeks, vaid tegevuse järgi: liikumis-, spordi-, muusika-, kunstiaia jne.

Madisson möönab, et osa õpetajaid on vajanud iga ilmaga õue minemiseks innustamist. Nende tõrksust on aidanud vähendada mõtteater „Ei ole halba ilma, on halvad riided“. Nüüd on kõigil õpetajatel lasteaia antud talve- ja vihmariided ning nende külma- ja vihmakartus on taandunud.

„Soome lasteaedades käiakse õues igasuguse ilmaga: vihmaga, lumega, külmaga,“ räägib Madisson. „Õpetaja otsustab, kui kaua



õues ollakse. Näiteks kui tõesti on väga külm, minnakse õue 10–15 minutiks, aga ikkagi minnakse.“

VÄLJATULEK KOROONAAJAST

Saue kogemus Hiiumaal kinnitab samuti, et lasteaedade ja koolide liikumistundide kvaliteet mõjutab tuntuvalt seda, kas lapsed omandavad eakohased kehalised oskused. Hiiumaa spordikooli moodunud talvel korraldatud liikumispühapäevad „Aktiivne algus“ kuni kaheksa-aastastele olid ajendatud just lüngast, mille koroonapiirangud kaasa töid.

Saue sõnul oli näha, et laste kehalised oskused on nende aastatega halvenenud: spordikooli trennidesse tulijad ei saanud enam hakkama

harjutustega, mis varem ei valmistanud selles eas muret. „Lasteaiad ja koolid olid tihti pausil, liikumistunde seega ei toimunud, mänguväljakutel käidi vähem, ka vanematel polnud aega lastega piisavalt tegeleda,“ kirjeldab ta probleemi, mida „Aktiivse alguse“ pühapäevadega lahendada püüti. „Oma keha valitsemise või palli viskamise-püüdmise oskus ei tule iseenesest, seda peab õppima ja harjutama.“

Osavõtt Hiiumaa laste liikumispühapäevadest kujunes elavaks ja lisaboonuseks võib pidada seda, et ka paljud lapsevanemad said kätte korraliku koormuse, kui pidid koos lapsega või lapse kannul korduvalt läbima spordikeskuse püstitatud seiklusrada, kus tuli hüpata, joosta ja visata ning püüda, roomata ja keerelda.

Rakvere lasteaialaste sportlikel pühapäevadel leiab tegevust igaüks.

Jäähoki algõpe Tartu lasteaias Helika.

Ka Rakvere spordikeskus on mitmel aastal korraldanud väikelastele spordi-pühapäevasid. Direktor Sats peab mude-lit, kus spordikeskused kutsuvad lasteaia- ja koolilapsi vabadel hommikupoolikutel koos vanematega multisporti proovima, väga õnnestunuks, ka Rakveres oli huvi ja nõudlus suur.

„Kuni algklassideni ei peaks pere-kond ühte spordialasse kinni jääma, vaid proovima võimalikult erinevaid treeninguid,“ räägib Sats. Rakveres püütakse peresid sportima tõmmata ka võistlustel, millele tullakse kaasa elama. „Oluline on, et ka pealtvaatajad saaksid võistluste ajal midagi proovida või palli veeretada, sest sportlik kesk-kond soosib ka ennast liikumisharras-tusele avama.“

RETSEPT ON KOOS

Saue sõnul on selgelt näha, et lapsed, kelle vanemad on agaramad ette näi-tama, kuidas mõnd harjutust teha või palli mängida, on sportlikult osava-mad. Kivisalu ja Madisson nõustuvad, et lapsevanemate eeskuju ja panus väikelaste liikumisharjumuse kju-nemisse on äärmiselt tähtis. Laste-aias ja omavalitsuste üritustega saab anda põhilised liikumisoskused ning tekitada huvi, aga see, kas ja kui palju väikelapsed liikumisüritustel osaleda saavad ja puhkepäevadel väljas käivad, oleneb ikkagi lapsevanemate valmis-olekust õue minna.

Liikumisvariante, mis üldiselt meel-divad nii lastele kui ka lapsevane-matele, õnneks on. Lisaks eespool nimetatud perespordipäevadele näi-teks mitmesugused orienteerumismän-gud, kus saab mingi aja vältel asulas või asula lähedal looduses punkte otsida ja sealt leitud ülesandeid täita.

Madissoni tähelepaneku järgi jul-gustavad Soome vanemad lapsi roh-kem. „Kui Eesti laps tahab ronida või hüpata, siis ütleb vanem talle, et stopp, ära tee, see on ohtlik. Soomes see-vastu näitab vanem ette, kuidas tur-valiselt ronida või hüpata, julgustab proovima.“

Lapsevanamete igapäevane eeskuju ja julgustav suhtumine, asjatundlikult korraldatud liikumistunnid lasteaias, omavalitsuse toel korraldatud kaasa-haaravad ja tasuta või sümboolse hinnaga liikumisüritused lastele ning peredele – see ongi lihtne retsept, mis varustab väikelapse kogu elu kestva liikumisharjumusega. ■



Liikumisõpetaja kaotamine on halb mõte

Soome lasteaedades liikumisõpetajaid eraldi ei ole. Ka meie haridus- ja teadusministeeriumis on sarnased ideed liikunud. „Soome lasteaedades saadakse edukalt ilma hakkama, sest vanemad liiguvad koos lastega palju rohkem. Tavaline on, et pärast lasteaeda minnakse koos mänguväljakule või treenima,“ märgib Annika Madisson.

Tema sõnul põhineb Eestis lasteaiaõpetajate õpe eeldusel, et sportima ja liikuma õpetab liikumisõpetaja. Kuigi rühmaõpetajad oskavad samuti liikumistunde teha, ei pruugi nende teadmised harjutustest või teatud oskuste arendamisest olla nii praktilised ja sügavad kui liikumisõpetajatel.

Tiina Kivisalu peab ministeeriumi plaani liikumisõpetaja nõude kaotamisest otsesõnu halvaks. Tema hinnangul tekib oht, et rahahädas omavalitsused tõlgendavad nõude kadumist kui luba liikumisõpetaja ametikoht kaotada.

Hoiatava näitena nimetab Kivisalu väikseid koole, kus kehalise kasvatuse tunde on pandud andma klassiõpetajad, kellel muidu ei tuleks koormus täis. „Osa neist on tublid, vahetavad kehalise kasvatuse tunniks spordiriided selga, näitavad harjutusi ette, õpetavad, kuidas palli mängida. Osa neist jällegi tulevad kleidis saali uksele, piirduvad lastele palli andmisega või ütlevad, et no jookske nüüd.“ Ta peab seda üheks põhjuseks, mis paljudel lastel, kellele väikesena ju üldiselt meeldib liikuda, sportimisharjumus koolis aegamisi kaob ja tekivad ülekaaluprobleemid.

Elo Saue: „Keha valitsemise või palli viskamise–püüdmise oskus ei tule iseenesest, seda peab õppima ja harjutama.“

TEEME LASTEAIAAHOVID LAHTI!

Tekst **KARRO KÜLANURM,**
Põltsamaa vallavanem

Olen veendunud, et laste liikumisaktiivsust mõju-tab väga palju see, kas nad on aktiivsed vaid mõne tunni lasteaia-või koolipäeva jooksul või on neil võimalusi õues aega veeta ka vabal ajal. Põltsamaa valla lahtised laste-aiahoovid on näidanud, et arendavate õuealade piiramata kättesaadavus on toonud nii lapsed kui ka pered roh-kem õue liikuma. Sellise praktika laial-dasem rakendamine kogu Eesti aitaks kindlasti laste füüsilise aktiivsuse kurba statistikat tagasi pöörata.

ENTUSIASTID ON
LIIKUMAPANEV JÕUD

Põltsamaa vallas on aastaid tegutsenud kohalikud, kellele läheb korda aktiivset elustiili toetav elukeskkond. Meil on küla-maju, aga ka külaseltse, kes tegutsevad koos haridusasutustega. Varem on koos-töös külaseltsiga näiteks taotletud toetust mängualade rajamiseks, mida sai univer-saalselt kasutada: lasteaialapsed ühel ajal ja pärast kogukonna kõik lapsed koos.

Pärast 2021. aasta haridusreformi tegutseb Põltsamaa vallas kolm haridu-sasutust: Põltsamaa ühiskümnaasium neljas õppekohas, Puurmani mõisakool (põhikool ja lasteaed) ja Põltsamaa valla lasteaed kuues õppekohas. Lasteaialapsi on ligi 500, kellest umbes 50 Puurmanis ja 300 Põltsamaa linnas, teised väikse-mates õppekohtades.

Haridusvõrgu korrastamise eel tuli Põltsamaa valla lasteaeda ametisse uus juht, kes oli ligi kümme aastat töötanud Soomes eralasteaias. Teatavasti on seal õues õppimise ja mängimise roll väga suur. Saadud kogemusi ja meetodeid hakkas ta rakendama ka Põltsamaa linna lasteaias. Parasjagu ehitasime uut lasteaia-hoonet, sestap andis juht õueala kujunda-mise soovitusi, et soodustada õues viibimist ja õppimist. Seal on nutiala, liikumisala, madalseiklusrada, mudilaste ala kõige pisematele, muusikaala jne. Kui lasteaiahoov valmis sai, tundus igati õige jätta see avatuks kõikidele lastele.



Karro Külanurm Kamari järve seikluspargi avamisel.

Värv või aed ei takista, kui tahetakse pahandust teha. Ei ole mõtet karta ega hoove igaks juhuks lukus hoida.

Väiksemates õppekohtades on samuti suurepärase keskkond, mis annab või-maluse lastega ringi liikuda ja aktiivselt toimetada.

Suurim eeskuju ja liikumapanev jõud on kahtlemata lasteaiapersonal. Laste kaudu saame mõjutada ka vanemaid, mistõttu on töötajate motiveerimine ja inspireerimine erilise tähelepanu all.

KASU KAALUB RISKID ÜLES

Praktikas tähendab lahtine lasteaiahoov seda, et me ei lukusta uksi. Hoovid on aiaga piiratud, kuid ligipääsetavad. Ris-kide maandamiseks oleme paigaldanud videovalve koos hoiatavate siltidega.

Olen seda meelt, et värv või aed ei takista, kui tahetakse pahandust teha. Ei ole mõtet karta ega hoove igaks juhuks lukus hoida. Vastupidi, lastele tuleb anda võimalus sisustada vaba aega põnevalt ja suunata nende energia mängudesse.

Näeme, et see on ennast õigustanud: lasteaiahoovid meelitavad nii lapsi kui ka peresid õues rohkem aega veetma. Asjade pahatahtlikku lõhkumist ei ole me täheldanud. Jah, mängumajade katusele on ronitud ja mõni asigi katki läinud, kuid hoovide positiivne mõju on riskid üles kaalunud. ■



Põltsamaa valla lasteaed on avanud uksed kõigile huvilistele.

Väärrikad valivad TOAS KONUTAMISE ASEMEL liikumise

Tekst **VILLU ZIRNASK**, ajakirjanikust harrastussportlane
Fotod **ERAKOGU**

Kuidas tuua eakaid aktiivse eluviisi juurde, et neil jätkuks tervist ja elurõõmu kauemaks? Probleem on tõsine, sest Eesti inimeste eluiga on viimase kahe aastakümne jooksul küll jõudsalt pikenenud, kuid suur osa sellest kulgeb tervisest tingitud piirangutega.



Rõõm on suur, kui üle on saadud hirmust jõumasinate ees. Tegelikult on neil nii jaksu kui ka oskust!

Mehed elasid 2021. aastal keskmiselt 18 aastat haiguste või piirangutega, naised 23 aastat. Euroopa paljude teiste riikide kogemus ütleb, et tervena saab elada hulga kauem. Järgnevad näited kolmest Eesti omavalitsusest annavad lootust, et eakate jäämist tuppa konutama on võimalik vältida ja seega ka aeglustada nende nõrgenemist.

TARTU EAKAD KÕNNIVAD KOOS

Tartu linnavalitsus koostöös MTÜ-ga Kõnnime Koos korraldab eakatele juba kolmandat aastat

kõnniringe. Sel aastal toimuvad need viies linnaosas: esmaspäeviti Ropkal, teisipäeviti Annelinnas ja kesklinnas, kolmapäeviti Veerikul, neljapäeviti Tähtveres. Kolm korda hommikuti, kakas korda õhtuti.

Tartu linnavalitsuse tervisespetsialisti Riin Saaremõtsa sõnul on keskmine osalejate arv kõnniringides olnud sel kevadel kaheksa. Tartu elanike arvu arvestades võib see tunduda väike, kuid tegelikult ei ole, sest rühma parim suurus ongi kuni kümme inimest ühe kõnnijuhi kohta. Nii on kergem rühma koos hoida ja jälgida, ega keegi maha jää. Kõnnijuhid on muidugi valmis ka suuremateks, kuni 20 inimesega rühmadeks.

Saaremõts räägib, et eakaid kaasata ei ole lihtne, see nõuab aega ja järjepidevust. „Meil on olnud eakaid, kes tulevad kõnniringile ja ütlevad, et nad on näinud reklaami, kuulnud üleskutset ning aasta aega sellele mõelnud,“ kirjeldab ta.

Aastal 2020, kui kõnniringidega alustati, oli osalejate rekordarv kuus inimest ja oli piirkondi, kus huviliste puuduse tõttu jäi kõnd ära. „Kõige väiksem oli toona huvi Annelinnas, kuigi ennustasime just sinna palju osavõtjaid,“ meenutab Saaremõts. „Annelinn muutus populaarseks alles möödunud aastal, kui tegime senise osalejaterekordi ehk 18 inimest. Aasta jooksul on ka erinevaid perioode, näiteks suvel ja libeda ajal on osalus väiksem.“

Kõnniringide õnnestumise alus on rühma-juhitud. Saaremõts räägib, et Tartu kõndide rühmajuhid on sädeisiksused, kellega tullakse meelsasti uuesti kõndima. „Seda näitab püsi-käijate hulk. Enamik osaleb regulaarselt iga nädal harjumuspärasel kõnnil või lausa mitu

korda nädalas. Kõnniringid on sotsialiseerumise spordiala. Koos kõndimine meelitab neid, kes vajavad seltskonda, et liikumisharjumust kujundada.“

Koos jalutatakse kuni poolteist tundi. Jalutuskäigu tempo on rahulik, vahepeal tehakse võimlemispaus ja vajadusel puhkepaus. Jalutusrühmas osalemine on tasuta.

JÄRVAMAA EAKAD MÄNGIVAD KÕNNIJALGPALLI

Möödunud sügisel pidasid Järvamaal kõnnijalgallis sõpruskohtumise Järva-Jaani ja Paide eakate võistkonnad, kevadeks aga oli uus spordiala nii palju populaarsust kogunud, et turniiril osales neli võistkonda: liitunud olid Väätsa ja Imavere.

Sõna „turniir“ kõlab väga võistlussportlikult, kuid sellest ei tasu ehmuda. Tegemist on aja-veetmise mõnusa viisiga, mis on jõukohane igaihele, kes kõndida suudab. Nagu nimigi ütleb: jalgpalli mängitakse kõndides. Tavalise jalgpalliga võrreldes ongi põhiline erinevus reeglis, mis ütleb, et joosta ei tohi. Selle vastu eksides tuleb anda pall vastasvõistkonnale.

See reegel ei ole tehtud nalja pärast, vaid selleks, et pakkuda mängurõõmu neile, kes joosta ei jaks ega tohi vigastustega riskida ehk eelkõige vanemaealistele. Tõsi, mäng võib vahel muutuda nii hasartseks, et jooksukeeldu on raske meeles pidada.

Jalgpalliklubi Paide Linnameeskond arendus- ja kogukonnajuht Arto Saar, kes on üks kõnnijalgalli eestvedajaid Järvamaal, räägib, et väljakule kõnnijalgball suuri nõudmisi ei sea. Soojal ajal saab mängida näiteks pargis, talvel tavalises võimlas või saalis. Mängijate arv on ka paindlik, kuid koosseisu neli-viis väljakumängijat pluss väravavaht võib pidada kõige paremaks.

Neil, kes sooviksid regulaarselt koos käia ja mängima hakata, soovitab Saar juhendajat, kes oskab õpetada soojendusharjutusi, palliga ringikäimist ja platsil liikumist. Siis on mäng veel nauditavam. Algajate üks vigadest on Saare sõnul näiteks see, et kiputakse platsil ühte puntrasse kogunema.

SAKU EAKAD VESIVÕIMLEVAD JA SÕBRUNEVAJAD JÕUSAALIDEGA

Saku vallas saavad eakad sel kevadel neljapäeva hommikuti treeneri juhendamisel spordikeskuses jõusaalis tasuta käia. Samuti on nad oodatud kolmapäevaõhtustele tasuta trennidele Saku jõujaamas ehk väljõusaalis. Samuti on neil spordikeskuses võimalik teha tasuta tutvust vesivõimlemisega.

Saku valla spordikeskuse Saku Liigub projekti-juht Kristjan Puustusmaa räägib, et mõjusam moodus eakani jõuda on otse suhelda. Paljud on senini spordist kaugel olnud ja neid on vaja julgustada, sest nad kardavad, et ei oska ega

Kõnnijalgpalli peamine erinevus kuninglikust spordialast peitub reeglis, mis ütleb, et joosta ei tohi.

jaksa jõumasinatele midagi teha. „Kui selgub, et tegelikult jaksavad küll, on rõõmu palju,“ lisab ta.

Samuti on oluline omasuguste seltskond, sest suuri raskusi sikutavate atleetide kõrval jõusaalis trenni teha nõuab enesekindlust, mida paljudel inimestel –vanusest olenemata – ei ole. Kuid jõutreening oleks just vanemas eas väga vajalik, sest nii saab pidurdada lihasmassi vähenemist ja lihasjõu kadumist. Kui teed vanas eas jõuharjutusi, tuled igapäevatoimingutega kauem toime kõrvalise abita.

Puustusmaa räägib, et eakatele on oluline seegi, et neile korraldatavad trennid ja spordi-üritused oleksid tasuta. „Olen tähele pannud, et kultuurile kulutamise harjumus on meie eakatel olemas, kuid spordile raha välja käimise harjumust ei ole,“ nendib ta. Seega võtab tasuta treeningute pakkumine ühe suure takistuse eakate ja spordi vahelt maha.

Sakus püütakse eakateni jõuda mitte üksnes ekstra neile mõeldud ettevõtmiste, vaid ka pere-ürituste abil. Matkapäevad, sammukogumise võistlused, orienteerumismängud – kõigile neile võiksid nooremad lisaks lastele kutsuda ka vanemad.

Elanikkond vananeb, seega on Puustusmaa sõnul vaja, et nii valdade sporditöös ja eelarvetes kui ka peresisesele pöörataks varasemast rohkem tähelepanu eakate liikuma toomisele ning liikumas hoidmisele. ■

Järvamaal saab korraldada eakate kõnnijalgpalli turniiri, sest osalejaid on juba neljast linnast-küllast.



SISEKAITSEAKADEEMIA PÄLVIS

tervisliku ülikooli

märgise

Tekst **VILLU ZIRNASK**, ajakirjanikust veteransportlane
Fotod **SISEKAITSEAKADEEMIA**

Veebruaris 2021 liitus sisekaitseakadeemia rahvusvahelise üliõpilasspordi föderatsiooni algatatud tervisliku ülikoolilinnaku (ingl *healthy campus*) programmiga, aasta hiljem sai aga esimesena Eestis tervisliku ülikoolilinnaku sertifitseerimismärgise.



Sisekaitseakadeemia spordijuht Epp Jalakas (vasakul) ja õppeprorektor Ingrid Vetka tunnustusega.

Programmiga on liitunud üle saja kõrgkooli, akadeemia pälvis esimesena Põhja-Euroopa riikide ülikoolidest kõrgeima ehk plaatinataseme. Küsimustele vastab akadeemia spordijuht Epp Jalakas.

Sisekaitseakadeemiasse õppima asumine eeldab politsei- ja vanglaametniku erialadel motivatsiooni trenni teha, sest muidu ei tee kehalisi katseid ära. Milleks teile veel tervisliku ülikoolilinnaku programm, kui kool on niigi keskmisest sportlikum?

Ega meil katsete nõuded nii ranged ka ole, et kõik sisseastujad lävendi täitmiseks hirmsasti pingutama peaksid. Ent loomulikult on sisejulgeolekus tugeva vaimu kõrval vajalik ka füüsiline võimekus: nimetatud erialadel rohkem, päästekorraldajatel või maksuametnikel mõnevõrra vähem.

Kui töö eeldab palju istumist, siis on sedagi vaja liikumise ja spordiga tasakaalustada. Omalt poolt toetame ja julgustame akadeemia õppureid trennima ning võistlustel osalema ja usun, et meie spordisaavutus on ka märgatud.

Keskmisest kõrgemal tasemel tegutsemine seabki lisakohustusi ja esitab väljakutseid. Eesti akadeemiline spordiliit tutvustas meile rohkem kui kaks aastat tagasi programmi just seetõttu, et katsetaksime esimesena Eestis, mida see kujutab. Kaalusime liitumisest saadavat kasu ja otsustasime proovida.

Sellest peale olemegi pööranud teadlikumalt ja tavapärasest veel rohkem tähelepanu tervisteemadele. Programmi abil oleme saanud parema ülevaate, mida oleme teinud akadeemia liikmeskonna tervise ja heaolu nimel kõige laiemas tähenduses ja mida saaksime veel teha.

Tervisliku ülikoolilinnaku programmiga liitumise esimeses teates oli märgitud, et sisekaitseakadeemia on täitnud programmi sajast kriteeriumist 39. Kuidas on asjad arenenud?

Ainult kriteeriumide täitmist vaadates oli programmis osalemise esimesel aastal võimalik esitada andmeid mitme eelnenud aasta kohta, sest koroonapiirangute tõttu ei saanud varasemaga sarnases mahus tegutseda. Sertifitseerimiseks oli vaja 39 kriteeriumi, edasi tulid pronks-, hõbe-, kuld- ja plaatinatase. Kõrgeima taseme saavu-

tamiseks oli vaja täita vähemalt 91 kriteeriumi, millega saime hakkama esimese aastaga.

Sisekaitseakadeemiaga koos anti kõige kõrgem tase 18 kõrgkoolile maailmas. Meil paluti oma projektide näiteid parimate kogemuste raamatusse, mis on teistele programmis osalejatele ja uutele liitujatele tegutsemisel eeskujuks.

Millega olete oma koolis rahul liikumise ja tervise valdkonnas?

Meil on Tallinna uues õppekeskuses väga head sportimistingimused, aga spordisaalid või lähedal asuvate spordirajatiste kasutusvõimalused on kõigis õppekeskustes, ka Paikusel, Väike-Maarjas ja Narvas. Tallinnas saavad õppurid ja töötajad osaleda treeningutel, mida on võimalik deklareerida ka valikainetena. Teeme igal aastal liikumiskampaaniaid, korraldame spordipäevi ja spordialade nädistreeninguid. Osaleme politseispordis nii korraldajate kui ka võistlejatena, samuti vanglateenistuse võistlustel. Üliõpilaste meistrivõistlustest on üksikuid, kuhu meil pole parasjagu osalejaid saata, enamasti võtame kõigest aktiivselt osa.

Spordiväljundit pakume ka gümnasistidele sisekaitseõppe laagrites, uutele kadettidele alates tutvumispäevadest ja vilistlastele akadeemia aastapäevavõistlustel.

Juba enne koroonaaega alustasime akadeemias vaimse tervise loenguid. Palju on ka avatud loenguid sisejulgeoleku valdkonnas ja mitut ametkonda hõlmavaid suurõppusi. See kõik aitab rohkem tähelepanu pöörata tervisele ja turvalisele hakkamasaamisele.

Meie sisekord ei võimalda õppekeskustes alkoholi tarvitada, suitsetamine on lubatud vaid piiratud alal, seega nendes valdkondades on kõik kenasti kontrolli all. Nagu ka mujal Eestis peame noorte seas pöörama rohkem tähelepanu nikotiinitoodete ja veipimise kahjulikele mõjudele.

Tervise ja liikumise asjus on tihtipeale pidur inimeste motivatsiooni- ja ajanappus, mitte niivõrd teadmiste puudus, mida on vaja tervislikult elamiseks teha. Kuidas aitab tervisliku ülikoolilinnaku programm seda kitsaskohta leevendada?

Käskude ja keeldudega saavutab alati vähem kui heatahtliku nügimisega, mida me järjepidevalt ka teeme. Mängulisus ja väike võistluslik moment aitavad motiveerimisele kavalalt kaasa. Kui valikuvõimalusi on palju, siis muidugi igale poole ei jõua, aga midagi leiab enda jaoks igaüks.

Akadeemial on väga toredad ja tublid õppurid ning aktiivne üliõpilasesindus. Tundub, et nad nagu loeksid mõtteid, sest leiavad üha uusi asju, mida on võimalik programmis täiendavalt teha.

Inspireeriv näide on akadeemiasse sisenemise Motiauk ehk heade mõtete purk: psühholoogide selgitav loeng, millal ja kuidas nende poole pöörduda, sotsiaalse suhtluse ergutamiseks ühised peod, e-spordi ja filmiõhtud, keskkonnateema-



Kuhu edasi ehk Milliseid kriteeriume on raskem täita?

Epp Jalaka sõnul on lähiajal rohkem tähelepanu vaja pöörata tervisekontrollile, sealhulgas hammastele ja riskikäitumisele. Sõltuvushäirete hiljuti korraldatud loengus oleks kuulajate arv võinud märksa suurem olla. „Kriteeriumide järgi tuleb kõigis programmi valdkondades teha teavituskampaaniaid vähemalt kord aastas. Ka tuleb korraldada üritusi, mis hõlmaks kõiki valdkondi, kaasaks eksperte ja huvirühmi. Selliseid üritusi ei ole meil veel olnud,“ nentis Jalakas.

line prügi sorteerimise võistlus ja lisaks muidugi tugi mitmesuguse sporditegevuse korraldamisel.

Akadeemia on taganud kõigile psühholoogi tasuta nõustamise ja meie ridades on hinged hoidjana ametis kaplan. Miniloengutes on käsitletud mitme nurga alt toitumise küsimusi. Nii vaimse tervise kui ka teised üldised tervisega seotud teabematerjalid on kogutud Moodle'i keskkonda kursuse „Tervise heaks“ alla ja neid saavad kõik akadeemia inimesed endale sobival ajal vaadata.

Jagame omavahel ka häid kogemusi. Näiteks tegi finantskolledži töötajaskond hiljuti aprilli sammu-kogumise kampaania toetuseks aktiivse kõnnikoosoleku ja esitas väljakutse järgmisele kolledžile.

Juhid näitavad nakatavat eeskju, mille hea näide on rektoraadi kokkusaamine väikese õhtuse matka vormis Paljassaares. Kui on pingeline ja pauside tegemine ei meenu, aitavad koosolekute hea tava, kabinettidest kaotatud prügikastid ning printerid koridorides, et oleks põhjust vahepeal püsti tõusta ja liigutada. Soetatud on reguleeritava kõrgusega lauad, et vahepeal saaks ka seistes tööd teha.

Kogume õppuritelt ja kolleegidelt programmi kohta tagasisidet, millest saame uusi ideid. Muidugi ei jõua kõiki neid muude kohustuslike igapäevategemiste kõrval rakendada, aga ajanappuse korral aitavad õiged valikud ja vahel tuleb sundida ennast ka puhkama. Kui mõtlen puhkusest saadavale kasule, siis tahaks soovitada, et selle võiks eraldi välja tuua ülemaailmsetes säästva arengu eesmärkides, millele tugineb ka tervisliku ülikoolilinnaku programm. ■

Sisekaitseakadeemia pere teab, kui oluline on liikumine, olgu tegemist tõsise treeningu või vahva harrastusega.



Enamik lapsi armastab rattaga sõita. Kui selleks on loodud tingimused ja koolid ala soovivad, siis võivad paljud leida mõnusa harrastuste kogu eluks.

Uus ainekava

TOETAB LASTE FÜÜSILIST JA VAIMSET TERVIST

Tänavu sügisel ei lähe lapsed enam kehalise kasvatuse, vaid liikumisõpetuse tundi. Uus aine aitab õpilastel leida tee liikumiseni, annab eri harrastustega tegelemise oskusi ja soodustab nii füüsilist kui ka vaimset tervist toetavaid valikuid. Uus ainekava peab olema koolides täielikult rakendunud 2024. aasta 1. septembriks.

Tekst **MAIA BURLAKA**, SA Liikumisharrastuse kompetentsikeskus kommunikatsioonijuht
Fotod **TÜ LIIKUMISLABOR**

Kehaline kasvatus keskendus kitsalt ette kirjutatud spordialade õpetamisele, oli suunatud kindlate tulemuste saavutamisele olenemata õpilaste individuaalsetest oskustest ja võimetest ning võimaldas vaid sportlike õpilaste tunnustamist. Liikumisõpetus aga lähtub põhimõttest, et kõik õpilased suudavad omandada liikumisoskusi ja keskendub igaihe sisemisele motivatsioonile elada aktiivset elu. Täiesti uue valdkonnana toob see esile vaimse ja kehalise tasakaalu.

„Senine õppekava oli spordialade- ja soorituspõhine, ajakohastatud õppekava aga eluks vajalike ja tervist toetavate liikumisharjumuste kujundamisele suunatud,“ võtab muudatused kokku haridus- ja teadusministeeriumi üldhariduse valdkonna peaekspert Kertu Tort. „Liikumisõpetuse ainekavas on suur rõhk õpilase individuaalsusel ja kehalise kirjaoskuse teadvustamisel. Anname noorele kindluse ja motivatsiooni, et kõikidel on võimalus olla aktiivne ja liikuv ning nii parandada oma elukvaliteeti,“ lisab ta.

ÕPETUS EMOTSIOONIDEGA TOIMETULEKUKS

Ainekava uuendamise töörühma juhtinud Tartu ülikooli (TÜ) sporditeaduste ja füsioteraapia instituudi lektor, TÜ liikumislabori spetsialist Maret Pihu sõnul keskendub uus ainekava õpitulemustele viies olulises valdkonnas, millele kõigile tuleb võrd-selt tähelepanu pöörata. Need on liikumisoskused, tervis ja kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine ja kultuur ning vaimne ja kehaline tasakaal. „Tegelikult on neis kõigis uusi suundi, kuid täiesti uus valdkond on vaimne ja kehaline tasakaal, mida ei ole kehalises kasvatuses teadlikult käsitletud. Seal nimetatud tegevuse eesmärk on, et õpilased õpiksid toime tulema ka pinget ja ärevust tekitavate olukordade ning emotsioonidega ja neil oleks selleks tööriistad,“ rõhutab Pihu. „Uuendatud ainekava annab lõdvestumise-, taastumise- ja keskendumise- oskused. Need on elulised oskused mitte ainult liikumisõpetuses, vaid ka koolipäeva jooksul pingeliste olukordadega toimetulekul,“ lisab Tort.

Pihu sõnul on uues ainekavas väga suur roll õpilaste liikumismotivatsiooni kujundamisel: miks on liikumine oluline just mulle. Samuti on liikumisõpetuse õpitulemused loodud eluks vajalike üldoskustega, sh enesejuhtimise, eneseanalüüsi- ja koostööoskus ning eesmärkide seadmine jne, mille kujundamisele tuleb teadlikku tähelepanu pöörata.

Ainekava uuendamisel tugines töörühm ajurünnakutele, baaspsühholoogiliste vajaduste uurimistele, tutvuti teiste riikide kehalise kasvatuse ainekavade uuendamise kogemustega ja välisriikide ekspertide arvamustega. „Töö aluseks oli teadmine, et kui ainekavas nimetatud oskused, teadmised ja hoiakud ükskord rakenduvad, on õppeainel suur roll terviseprobleemide ennetamisel ja heaolu tõstmisel,“ kinnitab Pihu.

TUHAT KOOLITATUT

Eelolev kooliaasta on üleminekuaeg. „Kindlasti võtab ainekava täielik rakendumine aega. Koolidele ütleme, et see protsess toimub samm-sammult. Kuid oluline on tekkond ette võtta, et aidata kvaliteetse liikumisharidusliku õppeaine kaudu kaasa tervete ja aktiivsete inimeste kujunemisele,“ ütleb Pihu.

Tartu ülikooli liikumislabor on viimastel aastatel teinud sada koolitust ligi tuhandele õpetajale. Sel aastal toimub ainekava koolitajate koolitus, kus osaleb 19 motiveeritud õpetajat, kes soovivad aidata koole ja õpetajaid uuendamise teel. Haridus- ja teadusministeeriumi juhtimisel algas kevadel ainekava rakendamist toetavate materjalide koostamine. TÜ liikumislabor on teinud ka ainekava tutvustava kodulehe liikumisopetus.ee, kus lisaks ainekava sisulisele poolele on esitatud ka õppimist toetava ja motiveeriva õpikeskkonna kujundamise võimalused ning materjalide otsingusüsteem. ■

Liikumisõpetuse vajalikkuse 11 põhjust

1. Toetab iga õpilase liikumisaktiivsust kooliajal ja väljaspool seda.
2. Toetab laste ja noorte tervist.
3. Kaasab iga õpilase liikumisse ja õppimisse nii, et temast saaks kujuneda iseenda personaaltreener.
4. Toetab õpilaste liikumismotivatsiooni.
5. Seostab koolis õpitava vabal ajal liikumiseks vajalike oskustega.
6. Lisab tundi põnevaid elustiili spordialasid ja pakub mitmekülgseid liikumisvõimalusi.
7. Toetab noore kehalise kirjaoskuse väljakujunemist nii, et temast saaks aktiivne täiskasvanu.
8. Elustiili õppeaine, mis toetab sobiva liikumisvõimaluse leidmist igale inimesele.
9. Toetab lastevanemate, kohalike spordiklubide ja kogukondade koostööd. Iga kool saab koostada omanäolise ainekava, kasutades parimaid paikkondlikke võimalusi.
10. Nüüdisaegne liikumisharidus, avatud ühiskondlikele muutustele ja seostatud iseseisvaks liikumiseks vajalike oskuste ning teadmistega.
11. Toetab elukestva liikumisrõõmu kujunemist.

Allikas: TÜ liikumislabor

Koolid peavad uue ainekava täies mahus rakendama 1. septembril 2024.



Kui ainekavas nimetatud oskused, teadmised ja hoiakud rakenduvad, on õppeainel suur roll terviseprobleemide ennetamisel ja heaolu suurendamisel.

Liikumisõpetus

TÄHISTAB AJASTU MUUTUST

Muraste kooli liikumisõpetaja Sigrid Tilk usub, et uus liikumisõpetuse ainekava toob kasu nii õpilastele, nende peredele kui ka kogu ühiskonnale.

Tekst **MAIA BURLAKA**, SA Liikumisharrastuse kompetentsikeskus kommunikatsioonijuht

Fotod **TÜ LIIKUMISLABOR, SVEN ZAČEK**



Muraste kooli liikumisõpetaja Sigrid Tilk on rõõmus. Lõpuks on riik astunud jõulisi samme nüüdisaegase liikumisõpetuse väljatöötamiseks.

Mida tähendab uue ainekava kinnitamine sulle kui liikumisõpetajale?

Esmalt rõõmu. Teiseks sõnumit, et riigi tasandil ollakse valmis astuma samme kvaliteetsema ja nüüdisajastatud liikumishariduse õpetamiseks, mida ühiskond ning õpilased on juba ammu vajanud. Lapsed peab saama liikuma, uus ainekava annab koolidele ja õpetajatele suuna ning võimalused välja töötada põhimõtted ja terviklik käsitus.

Lisaks tekib vajadus muuta ja nüüdisajastada ka ülikoolide õppekavasid, mis tagaks uue generatsiooni õpetajate juurdevoolu. Loodetavasti on ka riigi ja kohalike omavalitsuste tähelepanu suunatud rohkem õpetamiskvaliteedi muutust nõudvate lahenduste ja arenduste suunas, mis senini on olnud enamikus koolides alarahastatud.

Kas uue ainekava kinnitamine tähendab põhimõtteliselt revolutsiooni laste ja noorte kehalise kirjaoskuse arendamises?

Kindlasti! Mina ütleksin lausa, et see on ajastu muutus, sest liikumisõpetus kannab väga sisukaid elulisi oskusi, põhimõtteid, sügavaid väärtusi ja ehitab vundamenti, mida kanda põlvest põlve. Varem põhines liikumisaktiivsus paljuski meie võimalustel, vajaduspõhisusel ja igapäevastel tegemistel: täiskasvanutel maadööd, lastel hoovimängud, kessem toiduvalik, vähem sõiduvahendeid, rohkem kõndimist ja jalgrattasõitu, vähem istuvat meelelahutust ja ekraaniaega. Nüüd on inimesed langenud ühiskonna mugavuste rüppe ning üha vajalikum on targalt õppida ja teadvustatult käituda, teha kriitilisi valikuid oma heaolu nimel. Kui muutused ja liikumisaktiivsuse kasv hakkab põhinema teadvustatud mõtteviisil, valikutel ja käitumisel, mida koolis õpetatakse, siis võib öelda, et tegemist ongi suure muutusega, millest meie ühiskonnas pole varem olnud.

Liikumisõpetajana tegeled õpilastega vahetult päevast päeva. Milliseid peamisi erinevusi näed õpilaste vaates senises ja uues ainekavas? Mis kasu õpilased sellest saavad?

Erinevused on väga suured ja põhimõttelised. Ehk kõige positiivsem tulemus on, et lapsed ootavad rõõmsalt liikumistundi, vabastatud õpilasi peaaegu ei ole. Nad on motiveeritud õppima uusi oskusi, mida saab arendada ka väljaspool kooli.

Väidan, et õpilased on muutunud julgemaks uute asjade proovimises, nad saavad aru pingutuse tähtsusest, oskavad ennast adekvaatselt analüüsida, on aktiivsed suhtlejad ja diskuteerijad, esitades miks-, milleks-, kuidas-küsimusi. Tundides on noored aktiivsed osalejad, nad teavad, et iga laps vajab päevas vähemalt 60 minutit aktiivset liikumist.



Paljudes peredes on liikumine väärtustatud märksa rohkem ning toetus ja tagasiside uut ainekava rakendades on väga positiivne. Õpilastele, õpetajatele ja juhtkonnale on liikumine saanud väärtuseks ka laiemalt, sest toetab kesken- ja aktiveerunud ajutegevust, mis lisaks iga õpilase heaolule ja suuremale õpirõõmule viib paremate akadeemiliste tulemusteni.

Palun too näiteid tunni toimumisest. Mille poolest erinevad kehaline kasvatus ja uus liikumisõpetus?

Viies erinevas valdkonnas keskendutakse oskuspõhisele õppele, mis tähendab, et koolidel on võimalus üles ehitada elulistele põhioskustele tuginev kvaliteetne õppeprotsess, pakkuda nüüdisaegsemaid ja õpilastele huvipakkuvamaid liikumisviise ja sportmänge. Samuti saab ära kasutada oma piirkonna eripära ja koostööpartnerite võimalusi.

Seda paindlikkust kasutades saavad näiteks Muraste kooli õpilased minu tundides liikuda rulluisudel, jalgratastel, supsurfitades, mäesuusatades ja lumelauatades ning vahendi käsitsemisoskust arendada kettagolfis või reketi-mängudes.

Hindame õpilaste tervist, jagame oskuste ja võimete arendamise ning analüüsimise

kogemusi. Hirm hinde või läbikukkumise ees on asendunud motiveerituse ja toetusega. Kehalise aktiivsuse valdkonnas õpetame õpilasi hindama ja analüüsima oma tunni aktiivsust ning koormust, jagame iseseisva liikumisharrastuse, infotehnoloogiliste vahendite kasutamise ja terviselikumise kui ühe taastumisvormi tarkusi. Liikumise ja kultuuri teemana anname õpilastele võimaluse olla liikumistegevuse loojad, õpetame looduses liikumist, räägime liikumise kasulikkusest, anname kogemuse vabatahtlikust tööst ja spordifännusest, tutvustame uusi alasid ja kujundame väärtusi, mis toetavad liikumiskultuursust. Emotsioonide juhtimisest, iseenda tunnetamisest ja enda heaoluks meele- rahu ning keskendumisharjutuste õppimist käsitleme vaimse ja kehalise tasakaalu valdkonnas, andes õpilastele enastjuhtivad elulised oskused terveks eluks.

Mida uus ainekava õpetajale tähendab?

Eeskätt mugavustsoonist välja astumist, uute teadmiste omandamist, koolitamist ning põhimõtete ja vajadusel ka suhtumise muutmist, et anda liikumistunnist õpilastele positiivne kogemus, kestav liikumisrõõm ja mitmekülg- sed oskused. ■

Koolides, kus liikumine on koolipäeva loomulik osa, on ka õnnelikumad õpilased.

UURING NÄITAB, ET LIIKUMISSÕBRALIKU KOOLI ÕPILASED ON RÕÕMSAMAD

Üle-eestilise õpilaste rahuloluküsitluse tulemused näitavad liikumisvõimaluste ja õpilaste koolirahulolu seoseid.

Tekst **LEENE KORP**, TÜ liikumislabori spetsialist



Igal kevadel korraldab haridus- ja noorteamet 4., 8. ja 11. klassi õpilaste seas küsitluse, millega kogutakse andmeid koolikeskkonna ja rahuolu kohta. Küsitluses on teemaplokk, mis käsitleb liikumisvõimalusi, andes ülevaate nii liikumise hetke seisust kui ka selle seostest õpilaste koolikogemusega üldiselt. Aastatega on liikumisteemalistele küsimustele vastanud 110 000 last.

Mida õpilastelt küsitakse?

Rahuloluküsitluses on liikumisvõimalusi käsitletud mõnevõrra avaramalt, kui on koolides tavaline. Koolisüsteemis mõistetakse liikumise all eeskätt kehalise kasvatus tunde, spordipäevi ja -ringe ning teemanädalaid. Niisugusesse arusaama ei kuulu liikumisharrastus tänapäevases mõttes ega liikumine muu argise tegevuse, näiteks õppetöö, suhtluse või mängu osana.

Rahuloluküsitluste liikumise teemaplokkis tuntakse huvi aga just argisemat laadi liikumise vastu: küsimused käsitlevad tajutud liikumisvõimalusi vahetunnis

ja tunnis, nii koolimajas kui ka õues. Samuti küsitakse, kui rahul on õpilased spordivahendite kättesaadavusega. Uuritakse eri osaliste panust liikumisvõimaluste loomisse: õpetajate julgustavat hoiakut ja õpilaste tuge sportliku tegevuse korraldajatenä. Viimaks käsitleb küsitlus ka treeningute ja vabal ajal liikumise meeldivust ning valikuid kooliteel.

Liikumisvõimalused tagavad hea koolikogemuse

Rahuloluküsitluste senised tulemused näitavad, et parimaid liikumisvõimalusi – nii vahetundides kui ka ainetundides, nii kaasõpilaste, spordivahendite kui ka õpetajate toel – pakuvad koolid eeskätt neljandate klasside õpilastele. Kõige etema hinde saavad liikumisvõimalused koolimajas, kõrgelt hinnatakse ka liikumise ja trenni meeldivust. Arenemisvõimalused on aga õuevahetundidel, liikumisel koolitunni osana ja aktiivsel kooliteel.

Kui neid tulemusi kõrvutada rahuloluküsitluse teiste vastustega, siis saame andmeid selle kohta, kuidas liikumisvõimalused on seotud ja võivad mõjutada laste

üldist koolikogemust. Sotsioloogid Triin Vihalemm ja Liina-Mai Tooding analüüsidki neid seoseid aruandes „2018.–2021. aasta üldhariduskoolide rahulolu ja koolikeskkonna küsitlus. Teemaploki „Liikumisvõimalused koolis“ ülevaade“.

Vihalemma ja Toodingu aruandest selgub, et oma liikumisvõimaluste ja kooli liikumissõbraliku õhkkonna tunnetamine parandab õpilaste koolikogemust. Mida paremad liikumisvõimalused, seda vähem on kooliväsimust. Koolis tuntakse end paremini ja sinna minnakse hea meelega. Paremaks hinnatakse ka oma üldist enesetunnet.

Hea kogemus on koolide töö tulemus

Igapäevane liikumine mõjub hästi tervisele ja heaolule – see on ammu teada tõsiasi. Võiks ju skeptiliselt öelda, et küsitluse andmed kinnitavad vanu tõsiasi ja nendega midagi rohkem peale hakata polegi.

Andmete taga aga on koolide aktiivsed pingutused mõtestada ümber liikumise tähendus, tõstes selle kitsast sporditegevusest avaramasse raami, kooli argitegevuse rutiinseks osaks ja kujundades teadlikult liikumissõbralikumat kooliruumi.

Nii selgubki küsitlusest, et paremaid liikumisvõimalusi aitab tagada süsteemsem käsitlus. Näiteks näevad haridusuuendusprogrammi „Liikuma kutsuva kooli“ võrgustikuga liitunud koolide neljandate ja kaheksandate klasside õpilased juba praegu oma liikumisvõimalusi märksa paremana kui teiste koolide lapsed ja seda kõigis küsimustes.

Liikumise ümbermõtestamise ja võimaluste proovimisega on koolidest saanud Eestis liikumisuuenduse eestvedajad. Koolide igapäevased pingutused laste liikumisaktiivsuse toetamisel väärivad tunnustust. Nende kogemuste levitamine tooks ühiskonnale kindlasti ka laiemat kasu. ■



Süsteemsus Inspiratsioon Ühtsustunne

Eesti Olümpiakomitee toetajad





100

1923 - 2023

ERIKA SALUMÄE

Olümpiavõitja



VÕIDAME
SAJAGA