

TARGAKS ! TERVEKS ! TUGEVAKS !

maadlus

1 / 2014 / HIND 2.50 €

**Kellest saab
tulevane Nabi?**
Eesti õpilaste meistrid
kreeka-rooma
maadluses

Kristjan Palusalu
Eesti spordiajaloo
suurkuju

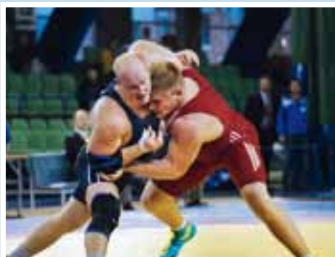
**EESTI
MEISTER-
kes ta on?**

TREENER

Olev Nisumaa paneb kõik poisid maadlema
Valeri Nikitin maadlusest Rootsis
Ahto Raska naistemaadlusest Soomes

**VINGED
POSTRID!** FOTOD
VÕISTLUSTELT!

Kristjan Palusalu, Epp Mäe, Heiki Nabi, Ardo Arusaar jt



*Tallinn Open
erinumber!*
**SPECIAL
EDITION**

Mangi
maadlus-
horoskoop

Maadlusreeglid
võhikutele

Vaatemänguline
mudamaadlus

**MEIE,
maadlejad!**

Ülevaade Eesti
maadlusklubidest



Nõiakunst ja tantsu-
pidu ehk maadlus
Senegali moodi

maadlus



9 772346 655015

ASICS - Maadlus ja võitlusalade jalatsid proffidele ja harrastajatele.



MATFLEX 3

ASICS

FORAY COMBAT

*MATFLEX – tunnustatud maadlusjalats hea painduvuse ja pidamisega. Pealne õmmeldud ümber EVA sisetalla suurendamaks vastupidavust.
FORAY COMBAT – Võitlusalade harrastajatele spetsiaalne jalats. Hingav Mesh pealne ja tugevdatud jala esiosa kaitseb jalga löökide eest.*

 **asics**[®]

SÜNDINUD JAAPANIS 1949

asics.ee

KÜSI ASICS MAADLUS JA VÕITLUSJALATSIT RADEMAR ROCCA-AL MARE POEST.



Esikaanel: **Heiki Nabi**
Foto: Olybet

Väljaandja
Hiiekivi OÜ

Toimetus

e-mail: maadluskiri@gmail.com
www.maadluskiri.ee
www.facebook.com/Maadluskiri

Väljaandja

Vello Leitham

Koostaja-toimetaja

Anette Org

Keeletoimetaja-korrektor

Laura Salumets

Kujundaja

Anu Maarand

Meediakonsultant

Siiri Lelumees

Kaasautorid:

Artur Andersalu, Mariin Kaljula, Maria Kilk, Vello Leitham, Maria Mang, Kadri Okas, Arko Olesk, Anette Org, Sander Orhidejev, Marie Helen Otti, Lauri Palumets, Lembit Peegel, Kerli Pärnapuu, Siim Solman, Ardo Säks, Johannes Vedru, Vahur Ööpik.

Täname kõiki kaasautoreid, fotograafe, abilisi ja toetajaid!

Trükikoda

Printall

Ajakiri Maadlus on autorikaitse objekt. Kaastöid ei retsenseerita ega tagastata. Toimetus ja väljaandja ei vastuta reklaamide sisu ega keelekasutuse eest.

TARGAKS! TERVEKS! TUGEVAKS!

maadlus

5 AVASÕNA

6 INSPIRATSIOON

Kaks kahekordset maailmameistrit

8 MEISTRIKAD

Eesti meister – kes ta on?

14 FLASH

Hetki Eesti 2014. aasta meistri-
võistlustelt

16 MEISTRIKAD

Eesti meistrivõistlused vaba-
maadluses 2014

18 Kes on tulevane Nabi?

24 PALUSALU VÕISTLUSED

Kristjan Palusalu: Eesti spordiajaloo
võimekaim maadleja

26 Tallinn Open – Kristjan Palusalu Memorial Youth Wrestling Tournament

28 Kristjan Palusalu XXVI mälestusvõistlused kreeka-roma maadluses 2013

30 RANNAMAADLUS

Mida teeb maadleja suvel?

32 RAHVASPORT

Muda meelitab neiid maadlema

34 MAAILM

Nõiakunst ja tantsupidu ehk maadlus
Senegali moodi

38 POSTRID

Eesti õpilaste meistrivõistlused

kreeka-roma maadluses 2014

Heiki Nabi

Epp Mäe

Päästetud!

Kristjan Palusalu

Ardo Arusaar

48 TERVIS

Maadleja kehakaal, tervis ja sportlik
saavutusvõime

52 AJALUGU

Maadlus – algupäraseim spordiala
Naistemaadlus: rituaalist olümpiani

58 TREENER

Olev Nisumaa – treener, kes paneb
kõik poisid maadlema

62 Valeri Nikitin maadlusest Rootsis

65 Ahto Raska naistemaadlusest

Soomes

66 REEGLID

Kreeka-roma maadlus vönikutele

70 KLUBID

Ülevaade Eesti maadlusklubidest

76 VAIMUTREENING

Ants Nisu maadlusraamat.
Eesti raskejõustik 125

78 MANGI MAADLUSHOROSKOOP

80 RISTSÕNA



Capital Mill on maadlusfänn



CAPITAL MILL

www.capitalmill.eu

Mie Tallinna vanalinnas asuv, 14. sajandil ehitatud paksude müüridega kelder on laste päralt. Seal on trummid, ragbi- ja muud pallid, hokivarustus jms. See on koht, kus teisi maajaelanikke segamata saavad minu neli poega rassida, sõpradega mürada, maadelda ning sõbraõhtutel hommikuni kaarte ja lauamänge mängida. Aga peamiselt mürada. Nelja pojaga peres on selline koht elule ja tervisele vajalik – muidu oleks kogu elamine pidevalt pahupidi, õe ja ema tüütamisest rääkimata.

Möödunud kevadel, kui naabermaja teiselt korruselt tuli järjekordse trummisoolo peale kaebus (müürid on kaks meetrit paksud!), läksin kaema, mis toimub. Kõik oli, nagu peab – õhk oli paksult higilõhna täis ja lapsed maadlesid trummi saatel. Nagu poiste ruumidele kohane, oli nätsuga seintele kinnitatud palju kolletanud ja kannatada saanud sporditeemalisi plakateid. Mäletan, kuidas mul endalgi olid noorena spordikuulsused ja -iidolid seintel. Kõige väärtuslikumad neist olid autogrammidega pildid! Kuna sirgusin Montrealis, oli enamik minu eeskujudest hokimängijad: Jean Beliveau, Maurice "The Rocket" Richard, Yvan Cournoyer, Serge Savard, Kevin Dryden, Paul Henderson jt.

Üks poeg märkas, et vaatan plakateid, ja küsis: "Miks pole maadlejatest plakateid või ajakirja?" Tõepoolest, Eestis on ometigi maailmatasemel spordikuulsusi, kes võiksid eeskujudena ilustada meie keldriseinu. Võib-olla peaks midagi tegema?

Sügisel hakkasin mõtteis keerutama maadlusajakirja ideed. Üllatuseks olid kohe platsis maadlusfännidest toetajad ning "teeme ära" meeleolu. Mis siin enam jaurata? Nagu maadluses tavaks – tuleb tegutseda! Enamjaolt õhinapõhise mitmekuise rasmise tulemus on nüüd Teie käes. Täpselt õigeks ajaks: Tallinn Open – XXVI Kristjan Palusalu Noorte Maadlusvõistluste puhuks.

Abi eest selle ajakirja tegemisel tuleb tänada ja nimetada palju nimesid – nagu Oscarite jagamisel. See ajakiri ei oleks kunagi trükivalgust näinud, kui poleks olnud maadlusfänne Anette Orgu, Maria Kilki ja Maria Mangi. Sama tähtsad on meie toetaja ja sponsorid, kes ajakirja Maadlus väljaandmise panustasid. Eriti soovin tänada võistluste peasponsorit TartuMetsa!



Täna ka oma tublisid maadlevaid poegi, kes istutasid mõtteseemne ning olid koos oma sõpradega sõltumatu sihtgrupp, andes oma arvamuste ja märkustega tagasisidet, innustust ja julgust jätkata.

Kuna Maadluse tegemise jooksul on sündinud palju uusi mõtteid ja lugusid, ei jää see number viimaseks. See on meie suure maadluspere ajakiri ning ootame siiralt teie tagasisidet ja ettepanekuid! Kui soovite toetaja või sponsorina meiega ühineda, võtke ühendust, sest nagu maadluseski – aeg jookseb!

Lõpetuseks tänan Nikolai Karklinit, kes hoidis 70ndatel aastatel minu enda maadlemisel silma peal ja andis nõu. Oi, tal olid suured käed! Nagu labidad! Mäletan, et ta ütles meie Põhja-Ameerika maadlusstiili kohta "ei liha ega kala". Ja talle meeldis alati meelde tuletada, et tema oli viimane mees, kes võitis Palusalu!

VELLO LEITHAM
Ajakirja Maadlus väljaandja



FOTOD: SIIM SOLMAN

Kaks kahekordset maailmameistrit

Heiki Nabi alustas maadlusega alles 16-aastaselt

Lapsepõlves Hiiumaal Suuremõisa põhikoolis õppides harrastas Heiki paljusid spordialasid pallimängudest kergejõustikuni. Mõningaid maadlusnippe õpiti ka, kuid tegelikult polnud neil kohapeal olemas isegi maadlusmatti. Igapäevase tugeva trenni andis Heikile hoopis talutöö.

Audentese spordikooli võeti Heiki alguses katseajaga, sest varasemad suured spordisaavutused 16-aastaselt noormehel puudusid. Õpinguid alustas Heiki vabamaadluse erialal, kuid aasta pärast tema sisseastumist lõpetati selle

eriala õpetamine. Õnneks sai Heiki sisse kreeka-rooma osakonda ja jätkas maadlusega.

Soovitame! Kui tahad rohkem teada Heiki Nabi lapsepõlvest, kuula järgi Vikerraadio 16. jaanuari saadet "Spordisäde".

Kreeka-rooma Eesti meistri-võistlustel 2014. aasta jaanuaris Raplas. Ütaloleval fotol kaks kahekordset maailmameistrit, allpool suurvõistluse emotsionaalsemad hetked.

August Englas: "Kui üks maa on võimeline sünnitama ühte tugevat, siis on ta võimeline sünnitama ka teist! Maadlus on Eestimaal alati olnud ja maadlus ka jääb!"





TERVISLIK ALTERNATIIV SPORDI-JA KARASTUSJOOKIDELE:

- Maitsev gaseerimata janukustutaja, mis on rikastatud paljude vitamiinide ja mineraalainetega.
- Sisaldab muuhulgas ka magneesiumit ning tsinki.
- Jooki on lisatud puuvilja-ja taimeekstrakte.
- Sisaldab vähem suhkrut kui piim.
- Kasutatud vaid kvaliteetset puuvilja-suhkrut.
- Toodetud Rootsis, tunnistatud aasta parimaks tooteks.

**VITAMIN
WELL**

Eesti meister - kes ta on?

- * Täiskasvanute meistrivõistlustel osalemiseks peab vanust olema vähemalt 15 aastat.
- ** Kõik vastused on võitjate endi kirjutatud. Mõningased ebatäpsused võivad olla tingitud emotsioonidest, mis võidujoovastuse momendil meistrite kirjalikku eneseväljendusoskust piirasid. Samal ajal tuli ju vastu võtta ka õnnitlusi.

Siinkohal tutvustame jaanuari lõpul selgunud täiskasvanute Eesti meistrid kreeka-roma ja naistemaadluses. Kõigi kuldmedalistide teekonnad tiitlini on olnud erinevad, kuid ühes on nad üksmeelel – võidu nimel tuleb teha trenni! Inspireerivaid mõtteid nii matile kui ka ellu üldisemalt jagus meistritel küllaga.

VAHENDANUD: ANETTE ORG FOTOD: MARIIN KALJULA



HEIKI NABI

Kaalukategooria: kuni 130 kg

Spordiklubi: MK JUHAN

Treener: H. Põlluste

Vanus: 28

Olulisemad saavutused?

MM kuld 2006 (kuni 96 kg)

OM hõbe 2012 (kuni 120 kg)

MM kuld 2013 (kuni 120 kg)

Millega tegeled igapäevaselt?

Peamiselt spordi ja maadlusega.

Millal alustasid maadlusega?

Alustasin 16-aastaselt.

Mis sind maadluse juures

siiani köidab?

Maadlus on mehine ala, kus mati peal pole kuhugi pageda.

Kui tihti teed trenni?

Nädalas teen trenni kaheksa korda.

Mida tahaksid öelda neile maadlejatele, kes pole veel edu saavutanud?

Uskuge, tahtke, tegutsege!

Sinu järgmine eesmärk?

Olla edukas ka edaspidi: EM, MM ja OM medalid.



ARDO ARUSAAR

Kaalukategooria: kuni 98 kg

Spordiklubi: MK JUHAN

Treener: O. Nisumaa,

H. Põlluste, J. Kotkas

Vanus: 25

Olulisemad saavutused?

Juunioride EM-i III koht

Bulgaaria OM kvalifikatsiooni-
võistluste II koht

Londoni OM 8. koht

Millega tegeled igapäevaselt?

Tegelen treeningutega.

Millal alustasid maadlusega?

Alustasin 1996. aastal.

Mis sind maadluse juures siiani köidab?

Maadlus on huvitav ja mitmekülgne, palju erinevaid situatsioone.

Kui tihti teed trenni?

Treenin umbes 10 korda nädalas.

Mida tahaksid öelda neile maadlejatele, kes pole veel edu saavutanud?

Ei tasu kohe loobuda! Tippmaadleja parim iga on 28–30 aasta vanuselt.

Sinu järgmine eesmärk?

EM-il hästi esineda.

VEIKO PROOVEL

Kaalukategooria: kuni 85 kg

Spordiklubi:

EESTI MAAÜLIKOOLI SK

Treener: J. Proovel

Vanus: 31

Olulisemad saavutused?

Eesti meistrivõistluste kuld
Eesti meistrivõistluste kreeka-
rooma maadluses III koht 2012
Põhjamaade meistrivõistluste
kreeka-roma maadluses
juunioride II koht 2002

Millega tegeled igapäevaselt?

Treener, ettevõtja.

Millal alustasid maadlusega?

8-aastaselt.

**Mis sind maadluse juures siiani
kõidab?**

Tegu on tõsise spordialaga
(ei ole vastastega võrku vahel).

Kui tihti teed trenni?

Trenni teen 5 korda nädalas.

**Mida tahaksid öelda neile
maadlejatele, kes pole veel edu
saavutanud?**

Järjepidev töö viib sihile!

Sinu järgmine eesmärk?

Treenida järelkasvu.



ERKKI ALAK

Kaalukategooria: kuni 80 kg

Spordiklubi: RJK Saaremaa

Treener: V. Olumets

Vanus: 30

Olulisemad saavutused?

Neljakordne Eesti meister
II ja III koht Rannamaadluse
MM-il.

Millega tegeled igapäevaselt?

Ehitustegevusega.

Millal alustasid maadlusega?

13-aastaselt.

**Mis sind maadluse juures siiani
kõidab?**

Sport ise.

Kui tihti teed trenni?

Igapäevaselt, kui saab.

**Mida tahaksid öelda neile
maadlejatele, kes pole veel edu
saavutanud?**

Rohkem trenni teha.

Sinu järgmine eesmärk?

Ei tea veel.



TAAVI TIKERPALU

Kaalukategooria: kuni 75 kg

Spordiklubi:

MK JÄRVAMAA MATIMEHED

Treener: M. Sadam

Vanus: 33

Olulisemad saavutused?

Eesti meister 2014 kreeka-roma
maadluses.

Millega tegeled igapäevaselt?

Kehalise kasvatuse õpetaja ja
treener.

Millal alustasid maadlusega?

5-aastaselt.

**Mis sind maadluse juures siiani
kõidab?**

Mind kõidab maadluses kahe-
võitluse psüühiline moment.

Kui tihti teed trenni?

Igapäevaselt.

**Mida tahaksid öelda neile
maadlejatele, kes pole veel edu
saavutanud?**

Mul läks 27 aastat, et võita Eesti
meistri tiitel.

Sinu järgmine eesmärk?

Eesti meister vabamaadluses.



**RAUNO PAJUVIIDIK**

Kaalukategooria: kuni 71 kg
Spordiklubi: MK NELSON
Treener: I. Annus, H. Põlluste
Vanus: 23

Olulisemad saavutused?
 EM 7. koht noortes
 Põhjamaade meister ja 3. koht
 Kolmekordne täiskasvanute
 Eesti meister

Millega tegeled igapäevaselt?
 Õpin Tallinna Ülikoolis kehakultuuri.

Millal alustasid maadlusega?
 Maadlusega alustasin 1998. aastal.

Mis sind maadluse juures siiani köidab?

Maadlus meeldib mulle ning see on ka mu perekonna traditsioon.

Kui tihti teed trenni?
 Päevas teen trenni 1–2 korda.

Mida tahaksid öelda neile maadlejatele, kes pole veel edu saavutanud?

Tuleb näha vaeva ja küll see edu tuleb!

Sinu järgmine eesmärk?
 Euroopa meistrivõistlustel hästi esineda.

**KRISTJAN PRESS**

Kaalukategooria: kuni 66 kg
Spordiklubi: SK KALEV/ENG-LAS
Treener: V. Press
Vanus: 34

Olulisemad saavutused?
 Neljakordne Eesti meister.

Millega tegeled igapäevaselt?
 Kasvatan poega, olen maadlustreener.

Millal alustasid maadlusega?
 Alustasin 6-aastaselt.

Mis sind maadluse juures siiani köidab?

Maadlus on hästi vormis hoidev spordiala.

Kui tihti teed trenni?
 4 korda nädalas.

Mida tahaksid öelda neile maadlejatele, kes pole veel edu saavutanud?

Tehke trenni mõistusega ja harjutage tehnikat!

Sinu järgmine eesmärk?
 Elada aasta vanemaks!

**DENIS BOLUNOV**

Kaalukategooria: kuni 59 kg
Spordiklubi: Palusalu SK
Treener: R. Kilström
Vanus: 15

Olulisemad saavutused?
 Eesti meister 2014 täiskasvanute kategoorias.

Millega tegeled igapäevaselt?
 Käin 9. klassis.

Millal alustasid maadlusega?
 5-aastasena.

Mis sind maadluse juures siiani köidab?

Lihtsalt meeldib.

Kui tihti teed trenni?
 3 korda nädalas.

Mida tahaksid öelda neile maadlejatele, kes pole veel edu saavutanud?

Tehke trenni!

Sinu järgmine eesmärk?
 Juunioride Eesti meister.



Mmmm...
Mm...
Maadlus.

Kehrwieder

www.kehrwieder.ee
SAIAKANG 2, TALLINN

TALLINN OPEN 2014 SUURSPONSOR

**EPP MÄE**

Kaalukategooria: kuni 75 kg
Spordiklubi: SK SAKURA
Treener: R. Mäe, A. Avik, A. Hapov
Vanus: 21

Olulisemad saavutused?
 Vaata ise [www.fila-wrestling.com database!](http://www.fila-wrestling.com/database/)

Millega tegeled igapäevaselt?
 Maadlen, õpin, magan.

Millal alustasid maadlusega?
 Ammu.

Mis sind maadluse juures siiani köidab?

Maadlus on lahe ja mulle meeldib poistele tuupi teha.

Kui tihti teed trenni?

Kaks korda päevas, kui laagris, siis kolm.

Mida tahaksid öelda neile maadlejatele, kes pole veel edu saavutanud?

Tee tööd, näe vaeva!

Sinu järgmine eesmärk?

Suurem eesmärk on tagada pääs Rio olümpiale (ning võita kuld)!

**LISBETH VINTER**

Kaalukategooria: kuni 69 kg
Spordiklubi: SK TAPA
Treener: A. Vinter
Vanus: 19

Olulisemad saavutused?
 Eesti meister täiskasvanute kategoorias.

Kadettide Põhjamaade hõbe.
 Kahekordne Eesti meister nooremast kategoorias.

Millega tegeled igapäevaselt?
 Õpin Tallinna Ülikoolis õigus-teadust. Olen üliõpilasnõukogu juhatuse esimees.

Millal alustasid maadlusega?
 5 aastat tagasi.

Mis sind maadluse juures siiani köidab?

köidab?

Olen maadluse keskel üles kasvanud. See ala kuidagi maandab pingeid, pluss füüsilise poole korrashoid.

Kui tihti teed trenni?

Hetkel väga tihti ei tee trenni, sest pole Tallinnas veel leidnud klubi, kus trennid ajaliselt sobiks.

Mida tahaksid öelda neile maadlejatele, kes pole veel edu saavutanud?

Trenn, trenn, külm närv!

Sinu järgmine eesmärk?

Juunioride Eesti meister ja juunioride euroopakad.

**LIIS JÄRVAMÄGI**

Kaalukategooria: kuni 63 kg
Spordiklubi: TARTU ÜLIKOOLI ASK
Treener: J. Lätt, L. Kalter
Vanus: 19

Olulisemad saavutused?
 Eesti meistrivõistluste kuld.
 Üliõpilaste meistrikate I koht.
 Sumo Eesti meister 2012, 2013.

Millega tegeled igapäevaselt?
 Õpin esimest aastat Eesti Maaülikoolis bioloogilisi tehnoloogiaid.

Millal alustasid maadlusega?
 Alustasin 2010. aastal Väike-Maarja RSK-s. Sugulane kutsus trenni.

Mis sind maadluse juures siiani köidab?

köidab?

Maadluses saab palju pealtnäha võimatut tänu tugevale tööle võimalikuks.

Kui tihti teed trenni?

Treenin 3–4 korda nädalas, pluss iseseisvad harjutused iga päev.

Mida tahaksid öelda neile maadlejatele, kes pole veel edu saavutanud?

Soovitan kuulata treenerite ja teiste nõuandeid, kuid leida tuleb enda stiil ja lemmikvõtted.

Sinu järgmine eesmärk?

Võistlustest juunioride Eesti meistrikad. Tahan täiendada oma võtteid.

ANASTASSIA KRASNOVA

Kaalukategooria: kuni 58 kg

Spordiklubi: KAITSEJÕUDUDE SK

Treener: A.Jevsejev

Vanus: 18

Olulisemad saavutused?

8. koht Euroopa meistrivõistlused juuniorides.

9. koht MM kadetid.

Millega tegeled igapäevaselt?

Õpin inglise keelt ja kultuuri Tallinna Ülikoolis.

Millal alustasid maadlusega?

Alustasin, kui olin 15-aastane.

Mis sind maadluse juures siiani köidab?

Meeldib tugevaks saada ja meeldib

võita.

Kui tihti teed trenni?

Kaks korda päevas, v.a pühapäevad.

Mida tahaksid öelda neile maadlejatele, kes pole veel edu saavutanud?

Kui sa tahad midagi saavutada, pead töötama rohkem kui kõik teised. Tee kõik, mida saad, et sinu unistus saaks reaalseks, ja ära kaldu ebaoluliste asjade pärast oma eesmärgist kõrvale.

Sinu järgmine eesmärk?

Võita MM, saada maadlema olümpiamängudele Rios.



TUULE SIRELI MÄE

Kaalukategooria: kuni 53 kg

Spordiklubi: SK SAKURA

Treener: R. Mäe

Vanus: 17

Olulisemad saavutused?

Kadettide, juunioride ja täiskasvanute meistritiitlid.

Millega tegeled igapäevaselt?

Käin Rakvere Reaalgümnaasiumi 11. klassis.

Millal alustasid maadlusega?

Väiksenä.

Mis sind maadluse juures siiani köidab?

Ei kujuta elu ilma selleta ette.

Kui tihti teed trenni?

Kord nädalas maadlen, 4–5 korda teen kergejõustikku.

Mida tahaksid öelda neile maadlejatele, kes pole veel edu saavutanud?

Iga võitja oli kunagi võistleja, kes lihtsalt keeldus alla andmast.

Sinu järgmine eesmärk?

Tegeleda maadlusega nii kaua kui võimalik



MARIA KILK

Kaalukategooria: kuni 48 kg

Spordiklubi:

EESTI MAAÜLIKOOLI SK

Treener: J. Proovel

Vanus: 26

Olulisemad saavutused?

Julgus tulla maadlustrenni! Eesti meister 2012, 2013, 2014, EMV hõbe 2009, 2010, 2011. EMV hõbe judos 2013, 2014.

Millega tegeled igapäevaselt?

Olen erinevatel üritustel fotograaf ja mul on väga palju väiksemaid projekte ja hobisid.

Millal alustasid maadlusega?

Esimene trenn oli 01.09.2008.

Mis sind maadluse juures köidab?

Naistemaadlus on väga graatsili-

ne spordiala. Lisaks köidab mind maadluse juures strateegiline pool. Mehed, kes tegelevad maadlusega, on lihased, tugevad, sitked, kiired ja osavad. Olen tänu maadlusele väga toredate inimestega tutvunud.

Kui tihti teed trenni?

Teen trenni kuni 5 korda nädalas, lisaks sõidan igapäevaselt ratast.

Mida tahaksid öelda neile maadlejatele, kes pole veel edu saavutanud?

Vähem hala, rohkem tööd!

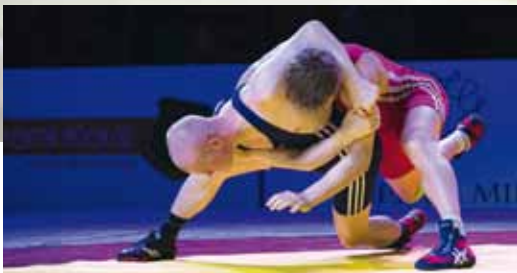
Sinu järgmine eesmärk?

Tutvustada maadlust laiemalt, ka kui harrastusspordiala.



Hetki Eesti 2014. aasta meistrivõistlustelt: kreeka-roomsa...

FOTOD: SIIM SOLMAN





... ja naistemaadlus



Eesti meistrivõistlused vaba

Eesti vabamaadluse meistrivõistlused toimusid 22. veebruaril Viljandis.

Võistlustules oli 69 maadlejat 13 klubist. Meeleolukad ja huvitavad fotod matil aset leidnud sündmustest räägivad rohkem kui tuhat sõna.



VAHENDANUD: ANETTE ORG FOTOD: MARIA KILK



EESTI VABAMAADLUSE MEISTRID 2014:

- kaalus kuni 57 kg – Sten Orav (MK Tulevik)
- kaalus kuni 61 kg – Aleksei Baskakov (SK Kuldkaru)
- kaalus kuni 65 kg – Jaanek Lips (MK Tulevik)
- kaalus kuni 70 kg – Pjotr Soltruk (SK Kuldkaru)
- kaalus kuni 74 kg – Taavi Tikerpalu (JMM)
- kaalus kuni 86 kg – Kristjan Tõniste (MK Aberg)
- kaalus kuni 97 kg – Meelis Sillat (MK Tulevik)
- kaalus kuni 125 kg – Kaarel Maaten (EMÜ SK)

Võistkondlikult olid parimad MK Tulevik, SK Kuldkaru ja Põltsamaa SK.

maadluses 2014





Kes on tulevane **Nabi?**

15. veebruaril selgitati Tapal Eesti õpilaste meistrid kreeka-rooma maadluses. Kokku osales võistlustel 96 noormaadlejat. Tublimad neist on siin!

VAHENDAS: **ANETTE ORG**
FOTOD: **MARIA KILK**



Eesti õpilaste meistrid **kreeka-roma maadluses** 2014. aastal

1 Medalid kaalukategoorias **kuni 32 kg**

1. Kaarel Tamm (SK Martna)
2. Karl-Kristjan Valdna (SK Kadrina)
3. Robin Lumila (MK Aberg)
3. Sander Tagu (SK Leo)

2 Medalid kaalukategoorias **kuni 35 kg**

1. Vladislav Nesterenko (Valga SK)
2. Richards-Tasuja Avald (EMÜ SK)
3. Miko Mägisalu (Vändra SKP)
3. Vladislav Jeršov (SK Peipsiäärsed)

3 Medalid kaalukategoorias **kuni 38 kg**

1. Markus Julius Holmberg (SK Kadrina)
2. Oleg Tsaban (MK Aberg)
3. Penno Pall (Põltsamaa Nipi)
3. Olavi Laisarv (SK Tapa)

4 Medalid kaalukategoorias **kuni 42 kg**

1. Edvin Kin (MK Nelson)
2. Holger Toots (Väike-Maarja RSK)
3. Kristo Viidas (MK Nelson)
3. Markos Tadolder (MK Jaan)



Eesti õpilaste meistrid **kreeka-roma maadluses** 2014. aastal



5



7



6



8

5 Medalid kaalukategoorias kuni 47 kg

1. Ranet Kaljola (MK Nelson)
2. Kaimar Asu (MK Tulevik)
3. Tauri Altmäe (SK Kadrina)
3. Andrei Bandurevski (MK Aberg)

6 Medalid kaalukategoorias kuni 53 kg

1. Jegor Jakovlev (SK Tapa)
2. Denis Rudenas (SK Tapa)
3. Anvar Sild (SK Kadrina)
3. Aho Leitham (Palusalu SK)

7 Medalid kaalukategoorias kuni 59 kg

1. Uku Leitham (Palusalu SK)
2. Andreas Välis (MK Juhan)
3. Norbert Aunapuu (Vändra SKP)
3. Georg Jakimainen (SK Tapa)

8 Medalid kaalukategoorias kuni 66 kg

1. Randel Uibo (SK Leo)
2. Kristo Kaljumaa (MK Juhan)
3. Ainar-Sten Junker (RJK Leola)
3. Silver Roosileht (MK Juhan)



9 Medalid kaalukategoorias kuni 73 kg

1. Hannes Välis (MK Juhan)
2. Kevin Aas (MK Tulevik)
3. Vladislav Fekljajev (SK Peipsiäärsed)
3. Hendrik Post (Võru K)




10 Medalid kaalukategoorias kuni 85 kg

1. Joan-Taaniel Ševtsov (SK Tapa)
2. Urmis Veimann (MK Juhan)
3. Robert Järv (Võru K)
3. Keijo Orgvee (JMM)



Klubide arvestuses olid parimad Tapa SK, MK Juhan ja Kadrina SK. Fotol klubide treenerid Allan Vinter, Olev Nisumaa ja Valeri Pormann.



Rrrrr...
Rrr...
Ülerinna heide.

Kehrwieder

www.kehrwieder.ee
SAIAKANG 2, TALLINN

TALLINN OPEN 2014 SUURSPONSOR



Kristjan Palusalu

Eesti spordiajaloo võimekaim maadleja

Eesti mehe 1936. aasta Berliini olümpiamängudel saavutatu – nii kreeka-rooma kui ka vabamaadluse raskekaalus kuldmedali võitmine – on siiani jäänud ületamatuks. Ükski teine sportlane maailmas pole suutnud seda korrata. Lisaks tuli Palusalu 1937. aastal Euroopa meistriks kreeka-rooma maadluse raskekaalus ja oli 12-kordne Eesti meister.

TEKST: **MARIA MANG**

FOTOD: **EESTI SPORDIMUSEUM**
WIKIPEDIA

Läänemaal Saulepi vallas Varemurru külas Looritsa talus (praegu Pärnumaa, Varbla vald, Rádi küla) sündinud Kristjan oli Jüri ja Liiso Trossmanni lastest noorim. Juba 16-aastaselt polnud tal külas enam vägi-kaikaveos vastast. Ta oleks hea meelega treeninud ja võistelnud, aga ei leidunud õpetajaid ega vastaseid. 1929. aasta aprillis võeti Kristjan ajateenistusse Tallinna lähedal asuvasse Suurupi merekindlusesse, kus ta kohtus treener Anton Ohakaga.

Viimase soovitusel hakkas ta paar korda nädalas treenima Tallinna klubis Sport. Pärast sõduriaega asus tulevane olümpiavõitja elama Tallinnasse, astus klubi Sport liikmeks ja leidis tööd klubi liuvälja hooldajana ning raualaos Venn. Popov ja Poeg. Aastatel 1933-1940 töötas Palusalu vangivalvurina Patarei vanglas.

Planeerimata medal vabamaadluses

184 cm pikkune Kristjan oli oma sportlaskarjääri alguses 100 kilogrammi raskune (jalanumbriga 47); olümpiavõitude aegu kaalus ta 114–115 kilo. 1935. aastast sai Trossmannist nime eestistami-

se kampaania käigus Palusalu.

Berliini olümpiamängudel 1936. aastal pandi Kristjan Palusalu ja Ago Neo välja nii kreeka-rooma kui ka vabamaadluses. Esialgne plaan oli lasta meestel vabamaadluses paar kohtumist pidada ja siis loobuda, et kreeka-rooma stiilis paremini esineda (turniiride vahele oli jäetud üks päev puhkust). Kumbki ei tahtnud aga katkestamisest kuuldagi ja tänu sellele töid mõlemad Eestile kaks medalit.

Berliini olümpiamängudel osales kokku 110 maadlejat 23 maalt. Seitse maad olid esindatud täisarvulise võistkonnaga, Eestil puudus vaid sulgkaallane.

Kreeka-rooma maadlusturniiri finaali-



Kaljo Polli "Pärast võitu". Ölimaal.



matšiks oli Palusalul seljataga 9 vastaseisu ja 113 minutit maadlust, tema vastasel Kurt Hornfischeril 4 kohtumist ja 44 minutit maadlust. Puupüsti täis Deutschlandhales istus ka Saksamaa diktaatorist kantsler Adolf Hitler, kuid peale Palusalu võitu lahkus ta kiirustades. Küllap tuli sakslase kaotus talle ebameeldiva üllatusena.

Tõeline eesti rahva pidu

Rongiga Eestisse saabunud olümpiasangarite tagasitulek kujunes triumfisõiduks läbi maa. Tallinnas Balti jaamas ja austamistseremoonial Kadrioru staadionil tunglesid tohutud rahvamassid. Riigivanem Konstantin Päts kinkis Palusalule Pillalpalu asunduses Harjumaal maakoha "Kungla nr. A-94". Veel sama aasta 22. detsembril abiellus Kristjan Palusalu Tallinnas Kaarli kirikus Ellen Saidlaga. Abielust sündis kaks last: tütar Helle ja poeg Jüri.


1937. aasta Euroopa meistrivõistlustel Pariisis sai Kristjan Palusalu meistrikulda, kuid 1938. aasta algul tabas teda maadeldes raske vigastus, kui tema õlg liigesest välja tuli. Samal ajal vigastuse kordumine maavõistlusel Soomega tähendas kar-

jääri lõppu.

Märtsi alguses tuli Palusalu Tallinnas veel Eesti meistriks kreeka-rooma maadluses, kuid Euroopa meistrivõistlustel asendas teda Eesti koondise liikmena Johannes Kotkas, kes tuligi kuldmedalile.

Rasked aastad nõukogude korra tingimustes

1941. aastal mobiliseeriti Palusalu Punaarmeele nagu enamik Eesti raskeljõustiklastest ja saadeti Arhangelski oblastisse Kotlasesse. Esimesel võimalusel põgenes ta üle rindejoone Soome. Hiljem viibis ta seetõttu Siberis vangilaagris.

Nõukogude Eestis ei võimaldatud talle pikalt ei maadlustreeneri ega -kohtuniku tööd. Seepärast töötas Palusalu 1970. aastateni ehitustöödel. Alles aastal 1962, mil Martin Kleini medalivõidust Stockholmis olümpiamängudel möödus 50 aastat, peeti Tarvastus Martin Kleini mälestusvõistlusi, mille alaliseks peakohtunikuks sai Kristjan Palusalu. Alles 1966. aastal sai Palusalu vabariikliku kategooria maadluskohtunikuks. Kristjan Palusalu suri 17. juulil 1987. aastal ning on maetud Tallinna Metsakalmistule. 

Kristjan Palusalu – one of the greatest wrestlers in the history of Estonia

In 1936 Kristjan Palusalu and Ago Neo attended the Olympic Games in Berlin. The initial plan was to let them take part in a few freestyle matches and then quit, in order to perform better in Greco-Roman. However neither man wanted to hear anything about quitting and both men ended up winning two Olympic medals each for Estonia (Neo received Silver in freestyle and Bronze in Greco-Roman).

With the Freestyle gold medal already in his pocket, and prior to the Greco-Roman gold medal match, an exhausted Palusalu had already wrestled 9 times for a total of 113 minutes. His opponent, the German hero Kurt Hornfischer, had only wrestled 4 matches for a total of 44 minutes. The anxious Deutschland-hall wrestling hall was jam-packed and included Germany's chancellor Adolf Hitler. Apparently displeased, he quickly left once Palusalu had vanquished the German hero.

Palusalu is to-date, the first and only wrestler, to have won both Greco-Roman and freestyle heavy weight gold medals at the same Olympic Games. In 1937 he won the European Greco-Roman heavy weight championship. In addition he was the Estonian national champion 12 times. In early 1938 Palusalu severely dislocated his shoulder and this injury ended Palusalu's competitive wrestling career.

In 1941 Palusalu was mobilised into the Red Army, like most of Estonia's heavyweight sportsmen and was sent to Kotlas. In the autumn of the same year, Kristjan managed to escape to Finland, but was soon repatriated into Soviet hands. As a result, he was sentenced to two years in prison labour camp after the war. In Soviet Estonia, he was not permitted to work as a wrestling trainer nor as a referee. Until the 1970s, he mostly worked as construction labourer. Only in 1966 did Palusalu finally receive recognition as wrestling referee.

Tallinn Open - Kristjan Palusalu Memorial Youth Wrestling Tournament

TEXT: **VELLO LEITHAM**

Having won the gold medal in both Greco-Roman and Freestyle wrestling at the 1936 Olympic Games, **Kristjan Palusalu became the most famous Estonian athlete of the 20th century.** Until today, he remains the only Olympic wrestler to have accomplished this feat at the same Olympic games.

The first Kristjan Palusalu Memorial Youth Wrestling Tournament was held by friends and supporters in 1989. With the Soviet Union thawing, the first tournament was already an East-West event, with wrestlers from Finland, along with Latvia, Lithuania, Poland and Russia. Over the years, more than 20 countries have participated. Many wrestlers have gone on to participate and become Olympic and World Champion medalists.

The Tallinn Open – Kr. Palusalu Memorial Youth Wrestling Tournament has become the most important and largest wrestling event in the region and possibly in Europe. Tallinn’s proximity along with easy and affordable to access from Scandinavia, the East and the West lends it to be a bridge and natural regional meeting place. As a result, Tallinn Open enables an exciting wide variety of valuable new and diverse wrestling experiences and contacts for wrestlers from Estonia and abroad.

The Tallinn Open – Kr. Palusalu Memorial Youth Wrestling Tournament is always held during the last weekend of March. The 25th anniversary event in

March-2013 witnessed over 400 Greco-Roman and female wrestlers.

In 2014, Tallinn Open honours Kristjan Palusalus achievements in both Greco-Roman and Freestyle wrestling styles. The 2014 event will host over 700 wrestlers in Greco-Roman, Freestyle and Female wrestling – thereby further securing its’ place as the essential wrestling event in the region.

For young Estonian wrestlers, Tallinn Open is THE opportunity to measure wrestling skills and prowess with peers from abroad. And in todays internet and social-media world – Tallinn Open is an opportunity to make, sustain, renew and build new friendships and contacts from abroad.

The Future – The Baltic Sea Wrestling Series?

The entire Estonian wrestling family of clubs and Estonian Wrestling Federation is convinced, that Tallinn Open contributes to improving the level of wrestling in Estonia. Visitors confirm that Tallinn Open is also a highlight event in their wrestling schedule.

Unfortunately the lack of co-ordination between countries means, that many



Tallinn at the centre of the region.

competitions are at same time and/or conflict with national championships. With all regional countries already having a major wrestling event – the idea of a coordinated Baltic Sea Wrestling Series has been raised.

With all northern European capitals having easy road and/or rail and/or sea and/or air access – the Tallinn Open organising committee calls on the various Wrestling Federations to consider coordinating a Northern European or Baltic Wrestling Series encompassing Estonia, Latvia, Lithuania, Russia, Finland, Sweden, Denmark, Poland etc.

In commemoration of Kr. Palusalus wins in both Greco-Roman and Freestyle – the organisers are presenting a very special award for those wrestlers who duplicate Kristjan Palusalus achievement of winning both the Greco-Roman and Freestyle events! Thereby helping new Kristjan Palusalus achieve the same accomplishment. **m**

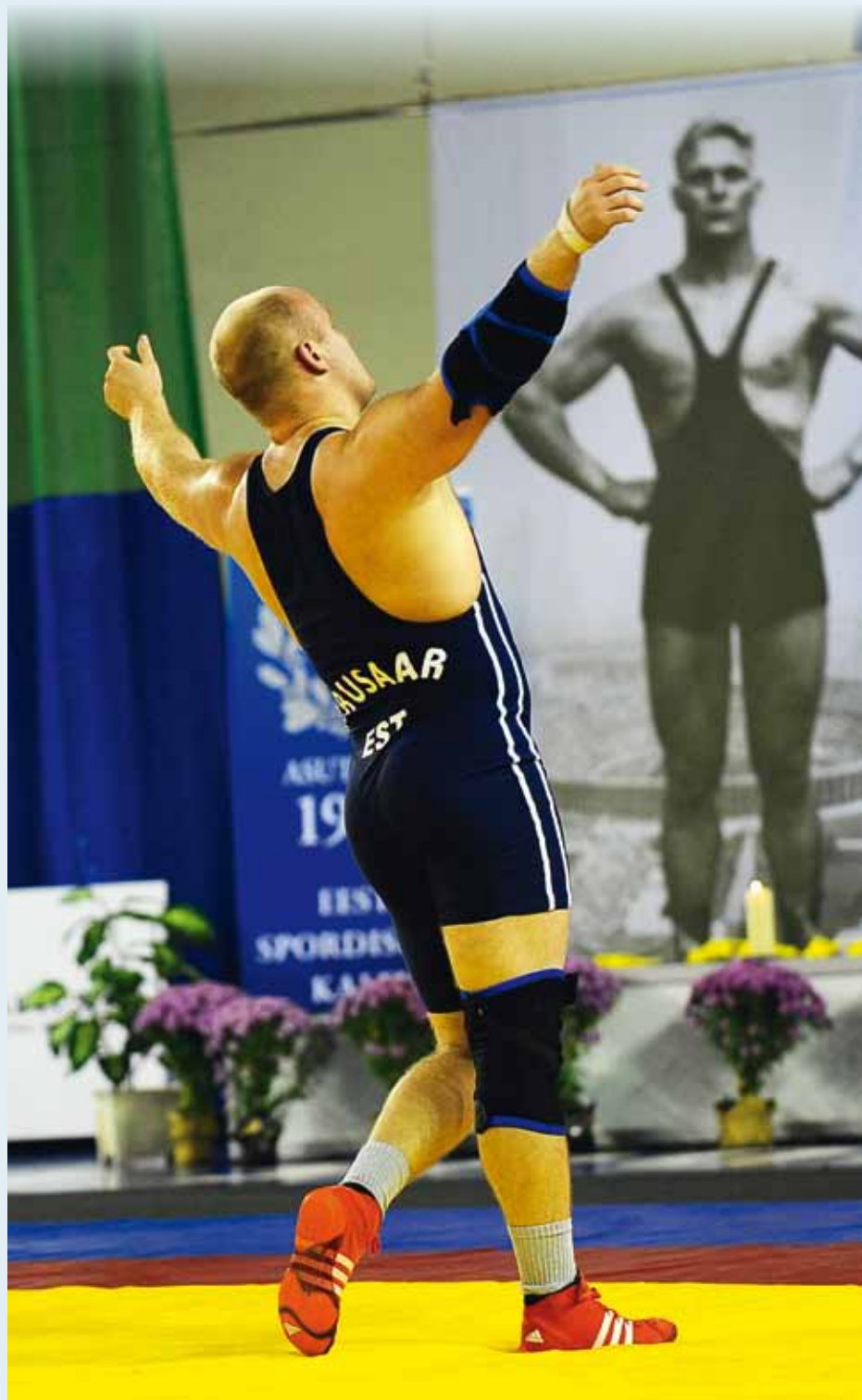




Kristjan Palusalu XXVI mälestusvõistlused kreeka-romaa maadluses 25.-26. 10. 2013

FOTOD: LEMBIT PEEGEL

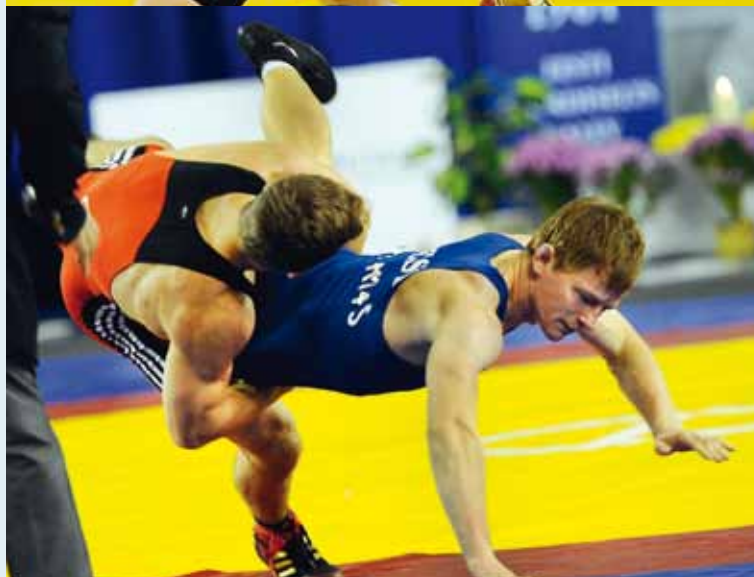
Kristjan Palusalu XXVI
Memorial in Greco-Roman
Wrestling, Tallinn, Estonia
25.-26.10.2013





KULDMEDALISTID

- Kuni 55 kg – Anar Zeinalov (MK Juhan)
- Kuni 60 kg – Alexander Grebensikov (RSV Hansa)
- Kuni 66 kg – Mark Wentzke (RSV Hansa)
- Kuni 74 kg – Jevgenijs Kolcovs (Liepaja)
- Kuni 84 kg – Eerik Aps (MK Nelson)
- Kuni 96 kg – Alo Toom (Vändra SKP)
- Kuni 120 kg – Ardo Arusaar (MK Juhan)





Mida teeb maadleja suvel?

TEKST: ANETTE ORG FOTOD: MARIA KILK

Õige maadleja leiab ka suvel aega maadlusega tegelemiseks. Muidugi ei tähenda see, et vähesed ilusad ilmad tuleb veeta maadlussaalis. Vastupidi, sportlik tegevus, päevitamine ja vees mõnulemine ühinevad rannas.

FILA kuulutas rannamaadluse ametlikuks maadlusliigiks 2004. aastal. Toonane otsus põhines seisukohal, et maailmale tuleb liival toimuvat võitlusstiili rohkem tutvustada.

Viimastel aastatel on rannamaadlus ka Eestis populaarsust kogunud. Igal aastal toimuvad rannamaadluse Eesti meistrivõistlused. 2013. aastal toimusid need Põltsamaa vallas Kamari järve ääres.

Millised on reeglid?

Rannamaadluse ametlikud reeglid on üsna lihtsad ning ilmselt lähtuvad asjaolust, et liiv kraabib ja kriimustab. Maadleja saab ühe punkti, kui tema vastane puudutab maad (näiteks põlvega) või läheb

ringist välja. Kaks punkti teenib võistleja juhul, kui vastase õlad maad puudutavad. Kahepunktise edumaa saavutanud maadleja võidab matši.

Rannamaadlus pole kulukas

Rannamaadluse puhuks pole tarvis rajada uut hoonet või saali, osta maadlusmatti ega -saapaid. Piisab kaunist järvekaldast või mererannast – ja neid meil Eestis jagub. Lisaks ilusa ilma tellimisele võib keerulisem lugu olla ka liiva pehme ja puhutana hoidmisega. Kui eelmainitud tingumused on saavutatud, tuleb rajada kuumeetrise läbimõõduga liivaring ning maadlus võibki alata.

**Ranna-
maadluse
puhuks
piisab kau-
nist järve-
kaldast või
mereran-
nast.**

**EESTI RANNAAADLUSE
MEISTRID 2013**

Täiskasvanute kuldmedalistid

Kaalus kuni 60 kg – Sander Orion (SK Nipi)
 Kaalus kuni 70 kg – Aimar Andruse (SK Nipi)
 Kaalus kuni 80 kg – Hergo Andruse (SK Nipi)
 Kaalus 80 kg ja raskemad – Mihel Allikmäe (SK Tapa)

Kadettide kuldmedalistid

Kaalus kuni 50 kg – Marek Kütt (SK Nipi)
 Kaalus kuni 60 kg – Kaimo Aljas (SK Nipi)
 Kaalus kuni 70 kg – Aimar Andruse (SK Nipi)
 Kaalus 70 ja raskemad – Hannes Käär (MK Lapiti)

Naiste rannamaadluse kuldmedalistid

Kaalus kuni 50 kg – Maria Kilk (EMÜ SK)
 Kaalus kuni 60 kg – Kristina Svirskaja (Valga SK)
 Kaalus 60 kg ja raskemad – Epp Mäe (Sakura SK)



Rannamaadlusele jätkub nii võistlejaid kui ka pealtvaatajaid.



Muda meelitab neiud maadlema

Eesti suurim mudamaadluse sündmus toimub Käärikul, Otepää külje all, kus tudengineiuud võistlevad omavahel Kääriku sookolli tiitli nimel. Pariomad mudamaadlejad toovad oma koduülikoolile hulganisti au ja kuulsust.

TEKST: ANETTE ORG FOTOD: ARDO SÄKS JA MARIA KILK




gal suvel kohtuvad sportliku hingega tudengid Üliõpilaste Suvemängudel. Kolme päeva jooksul võisteldakse kõikvõimalikel individuaal- ja meeskondlikel aladel. Sealhulgas leiab aset tudengineidude mudamaadlus – see vaatamäng vihastest ja poristest naistest on populaarsem kui nii mõnigi ametlik maadlusvõistlus. Osalusaktiivsusest on tegu number üks naistemaadluse sündmusega Eestis ning entusiastlikke kaasaelajaidki on rohkelt.

Populistlikud reeglid

Mudamaadluse võistlusriietusena kvalifitseeruvad vaid bikiniid ja trikoo ning kaaluerinevusi arvesse ei võeta. Ühe mudase matsi kestus on kuni kaks minutit ja võidab see, kes sooritab korrektse heite. Passiivsuse eest annab kohtunik hoiatusi ning kui matsi lõpuks pole otsustavat heidet toimunud, siis

võidab vähem hoiatusi saanud võistleja. Keelatud on igasugused ebasportlikud võtted, nagu kriimustamine, juustest tirimine, löömine, vastase pea mudasse surumine jms.

Pärast jaanipäeva tuleb valmis olla

Kui nüüd ülikooliharidust omandavad Eesti naismaadlejad Kääriku sookolli tiitlit ihaldavad, siis suvi pole enam kaugel. Olge 27.–29. juunil kohal ning tutvustage rahvale ilusat maadlust – kõrgeid heiteid ja trimmis keha! 

Tudengineidude mudamaadlus – vaatamäng vihastest ja poristest naistest on populaarsem kui nii mõnigi ametlik maadlusvõistlus.

Mudamaadluse võistlusriietusena kvalifitseeruvad vaid bikiniid ja trikoo ning kaaluerinevusi arvesse ei võeta.



TÜDRUKUTEÕHTU MAADLUSSAALIS

Mõne tunni jooksul on võimalik maadlussaalis selgeks õppida neli eluks ja abieluks vajalikku nippi. Nii juhtus Kristinaga, kes kaks nädalat enne pulmi õppis selgeks kolm maadlusvõtet nendeks puhkudeks, kui mõni eevatütar liiga entusiastlikult tema kaasale tähelepanu julgeb osutada. Olulisimaks võtteks, mille ta maadlustrennis omandas, pidas ta aga ettevalmistust pulmaoöks – Kristina õppis, kuidas oma kallimat uutmoodi jalust rabada.





Nõiakunst ja tantsupidu ehk maadlus Senegali moodi

Maailmas on vähe riike, kus jalgpall ei ole populaarseim spordiala. Üks selline on Lääne-Aafrikas asuv Senegali Vabariik. Seal peetakse jalgpalli asemel lugu hoopis kohalikust maadlusliigist nimega *laamb*. See on voodoo'ga segatud spordiala, kus kehtib reegel „kõik on lubatud”.

VAHENDANUD: KADRI OKAS FOTOD: 123RF



Senegal on nõrga majandusega riik, kus tööpuuduse tase on ligi 50% ja *laamb*-maadlus on väheseid viise, kuidas elatist teenida. Üks võimalus on ka näiteks Senegalist paadiga Hispaaniasse põgeneda, aga see on riskantne: koguni 95% paadipõgenikest ei tule sellest seiklusest eluga välja.

Laamb kui spordiala sai alguse vaeste külaelanike kombest maadelda, et lõikusaegset auru välja lasta. Nüüdseks on sellest saanud Senegali rahvus-

Publik koosneb peamiselt meestest ja poistest.



Enamik matšidest leiab endiselt aset kolkakülades.

SIHIKINDEL ISABELLE

Kuigi Senegalis peetakse maadlust rohkem meeste alaks, on õbluke Isabelle Sambou erand. Vaatamata kriitikale oli Isabelle üks vähestest naistest, kes julgus oma jõudu proovida traditsioonilistel maadlusvõistlustel. Seal jäi ta silma õigetele inimestele ning asus treenima naistemaadluseks. 12 aastat hiljem kvalifitseerus ta 2012. aasta Londoni olümpiamängudele, kus saavutas neljanda koha. Sihi-kindel Isabelle püüab sedasi ka oma rahvuskaaslasi veenda, et sport on mõeldud kõigile, ka naistele.

Matšidele eelnevad müstitsistlikud tseremooniad, mida publik ja võistlejad innuga ootavad.

spordiala ja tippmaadlejad on sama suured superstaarid nagu meil David Beckham või Cristiano Ronaldo. Viimase 20 aastaga on *laamb*-maadlusest saanud edukas tööstus ning tänu sponsoralusele ja reklaamidele teenivad parimad maadlejad miljooneid dollareid. Spordiala populaarsusele aitab kaasa ka see, et elu Senegalis on raske ja stressirohke ning maadlus on hea meeleolu pingete maandamiseks ja igapäevamurede unustamiseks.

Vaesest kalurist rahvuslikuks kangelaseks

Laamb'i populaarsus kasvas samaaegselt majandusliku krahhiga. Senegali keskmine palk on 3 dollarit päevas, kui inimesel õnnestub tööd leida, aga see on sageli võimatu. Seega on maadlus viimane võimalus noortele, kes muidu tööd ei leia. Edu saavutavad vähesed, kuid see ei takista noori unistamast.

Dakar on maadluse pealinn. Seal on hulgaliselt väljõusaale, kus kambakesi trenni tehakse, ja neid tekib üha juurde. Jõusaalid asuvad enamasti rannas ja on varustatud käepärastest materjalidest valmistatud treeningmasinatega. Kõikjal Senegalis korraldatakse ka maadluslaagreid. Üht sellist juhivad kuulsa maadleja Bombardier, kes on pärit väikesest Mbouri kalurikülalt, kus teda väga austatakse, kuna ta on selle küla kaluritest ainsana edu saavutanud.

Enne matši nõia konsultatsioonile

Laamb meenutab klassikalist maadlust, kuid vahel antakse maadeldes ka kaelööke. Vastane tuleb

maha paisata, põlved ja küünarnukid tohivad maad puudutada. Kui mõni muu kehaosa vastu maad puutub, on võistlus kaotatud.

Erilise spordiala teeb *laamb*'ist see, et matšidele eelnevad müstitsistlikud ettevalmistused ja tseremooniad. Enne matši käiakse nõia ehk *marabout*' juures, kes soovitatavalt võiks elada maapiirkonnas. Igal maadlejal on oma *marabout*, kes aitab tal matšiks hingeliselt valmistuda. *Marabout* viib läbi riitused, mis annavad maadlejale jõudu ja enesekindlust. Selleks kastab maadleja ennast erinevate puude mahladega, mis eemaldavad kõik halva. Need kaitsevad ka vastaste loitsude ja kaetamise eest.

Tantsupidu lähivõitlusega


Suured ja tähtsad võistlused toimuvad väljamüüdnud staadionitel, kuid enamik matšidest leiab endiselt aset kolkakülades, näiteks valgustatud parklates või mujal, kus maadlusringi jaoks ruumi jagub. Maadlejad tulevad arenile umbes tund aega enne võistlust ja loovad rahva seas loitsude ja koordineeritud tantsudega sobiva meeleolu. Lisaks on igal maadlejal oma tunnustants.

Publik koosneb peamiselt meestest ja poistest. Lisaks tantsimisele kastetakse ennast *marabout*' käest saadud *voodoo*-veega, joonistatakse mullale pentagramme ja hõõrutakse ennast pentagrammi sisse jääva mullaga. Publikut soojendavad ergutajad, trummipõrin ja maskotid. Seega on spordialale lisatud tubli annus kohalikku kultuuri, mis võib võõrale silmale esmapilgul paista suurejoonelise karnevali või tähtsa riitustseremoonia, mitte suuri rahasisse toova spordina.

Võistlejad kannavad erilist rüüd nimega *gamba*, mis kujutab endast ümber taguotsa mähitavat riidetükki, meenutades niiviisi sumomaadlejate rõivastust. Kui keegi võidab, siis tänu sellele, et on vastasest füüsiliselt üle, kuid ilmselt on tal ka parem *marabout*.

Liiga hea olümpia jaoks

Kuigi igast kaluriküla poisist ei saa Mike Tysoni mõõtu maadlejat, on *laamb* rahvuslik fenomen. Tuues sisse miljooneid dollareid, on sellest saanud omaette tööstusharu. See on väga hea tulemus riigis, kus poole elanikkonnast moodustavad töötud.

Suurimad staarid on omal maal nii kuulsad, et ei näe mingit põhjust olümpiamängudele pürgida. Pealegi tuleks olümpiamängudeks maadlusvõtet ümber õppida. Aga milleks see kõik, kui profitiitl Senegalis toob niigi rohkelt raha sisse? Seepärast muu maailm Senegali rahvusspordist ja selle staaridest suurt ei teagi. 



official Sponsor: Tallinn Open XXVI Kristjan Palusalu Youth Wrestling Tournament



Wrestling mat
and mat cover



Score Stickers according to the new
wrestling rules



Flip-Over Scoreboard



Wrestling Dummies
in genuin cow hide,
3 mm thick. Tested
and approved by
TüV

HGB Backstrand AB
Box 7210
SE-402 34 GÖTEBORG

Phone:
0046-34 64 00 30

Email:
info@backstrand.se

Web:
www.hgb.org



EESTI MAADLUSLIIT
ESTONIAN WRESTLING FEDERATION

Eesti õpilaste meistrivõistlused
Kreeka- rooma maadluses Täpa, 15.02.2014.



TARAKASI TERVEKSI TUJE VAKSI!
maadlus



TARGAKS | TERVEKS | TUGEVAKS |

maadlus

Kristijan Palusalu



PAROLAS TÄRVEKS TUOVAKSI
maadlus



Päästetud!

12. Eestimaa Talimängud kreeka-rooma maadluses, Võru 02.03.2013.

FOTO MARIA KILK



RESTLING

12. EESTIMAA
TALIMANGUD
1-3.03.2013 VÖRU



Epp Mäe

FOTO MARIA KILK





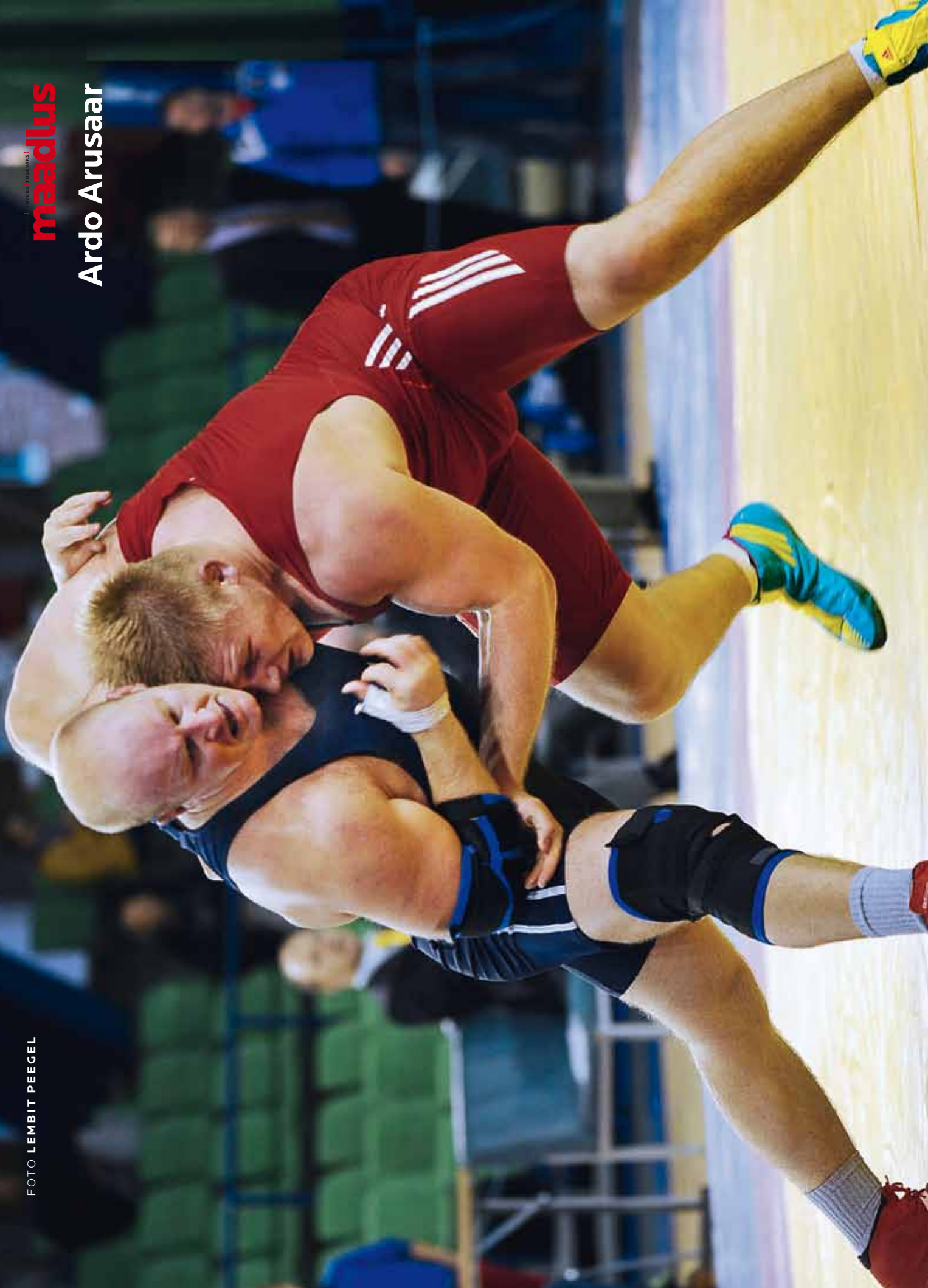
Heiki Nabi

FOTO OLYBET

FOTO LEMBIT PEEGEL

maadlus

Ardo Arusaar





Maadleja kehakaal, tervis ja sportlik saavutusvõime

Võib-olla mäletad neid kordi, mil saavutasid soovitud kaalu, kuid matil olid jõuetu? Kaaluga manipuleerimine võib maadlejale teha karuteene. Oskamatu kaalu reguleerimine ei taga edu võistlustel ning ohtu seatakse enda tervis.

TEKST: **VAHUR ÖÖPIK**
Tartu Ülikooli spordibioloogia ja füsioteraapia instituut
Eesti käitumis- ja terviseteaduste keskus
FOTOD: **MARIA KILK**

Tänapäeval on enesestmõistetav, et maadlusvõistlusi korraldatakse võistlusmäärustega kehtestatud kaalukategooriates, kuid selle spordiala pikas ajaloos on need võrdlemisi uueks nähtuseks. Nii antiikolümpiamängudel kui ka esimestel kaasaegsetel olümpiamängudel, mis toimusid 1896. aastal Ateenas, maadlejaid ei kaalutud. Võistlusteks kaalukategooriatesse jaotamise tava hakkas juurduma alles möödunud sajandi algusest. Aja jooksul on kaaludesse jaotumise süsteemi korduvalt muudetud, kuid selle säilitamise peamised eesmärgid on jäänud samaks. Nendeks on sportlaste

vigastuste ohu vähendamine ning erineva kehasuurusega maadlejatele edu saavutamiseks võrdsete võimaluste tagamine.

Tõenäoliselt koos kaalukategooriate kasutuselevõtuga hakkasid maadlejad võistlusteks kehakaalu vähendama, et pääseda konkureerima võimalikult kergekaaluliste vastastega, et seeläbi oma võiduvõimalust suurendada. Tänapäevalgi on paljude sportlaste ja treenerite seas tugevasti juurdunud arusaam, et maadluses edu saavutamiseks tuleb võistelda nii madalas kaalukategoorias kui vähegi võimalik. Paraku kätkeb selline mõtteviis endas ohtusid, mida maadlejad ja nende treenerid endale sageli ei teadvusta või kui teadvustavad, siis ignoreerivad.

Töövõime languse oht

Kehakaalu vähendamisega kaasneda võivatest ohtudest on vähem oluline, kuid kaugeltki mitte tähtsusetu kehalise töövõime langus (vaata tabelit "Kaalureguleerimise ohud"). Sportlaste kehakaal ei lange iseenesest – selleks tuleb piirata söödava toidu kogust ja enamasti vähendada nii toiduga kui ka joogina tarbitava vee hulka. Lisaks sellele püüavad maadlejad sageli keha veesisaldust vähendada kuumas saunas käimisega ja/või treenimisega riietuses, mis stimuleerib ohtrat higieritust. Tulemuseks on küll kehakaalu vähenemine, kuid sellega kaasneb paratamatult keha veesisalduse langus (dehüdratsioon) ja energiavarude kahanemine, aga ka puhversüsteemide mahutavuse vähenemine*. Need muutused kahjustavad suuremal või vähemal määral organismi normaalset talitlust ja seeläbi sportlaste kehalist töövõimet.

Mida ulatuslikum on kehakaalu langus, seda suurem on selle negatiivne mõju töövõimele. Üldiselt kehtib seaduspärasus, et mida lühema aja vältel eesmärgiks seatud kaalulangus saavutatakse, seda tugevam on selle töövõimet kahjustav toime.

Kehakaalu vähendamisega kaasneda võivatest ohtudest peamine on selle mõju sportlaste tervisele. Maadlejate äkksurma juhtumid seoses kehakaalu vähendamisega pole küll sagedased nähtused, kuid maailmas on neid ette tulnud siiski küllalt palju. Seepärast on mõned spordiorganisatsioonid (näiteks USA üliõpilasspordi organisatsioon National Collegiate Athletic Association ehk NCAA) rakendanud jõulisi

meetmeid kehakaaluga manipuleerimise takistamiseks maadlejate seas.

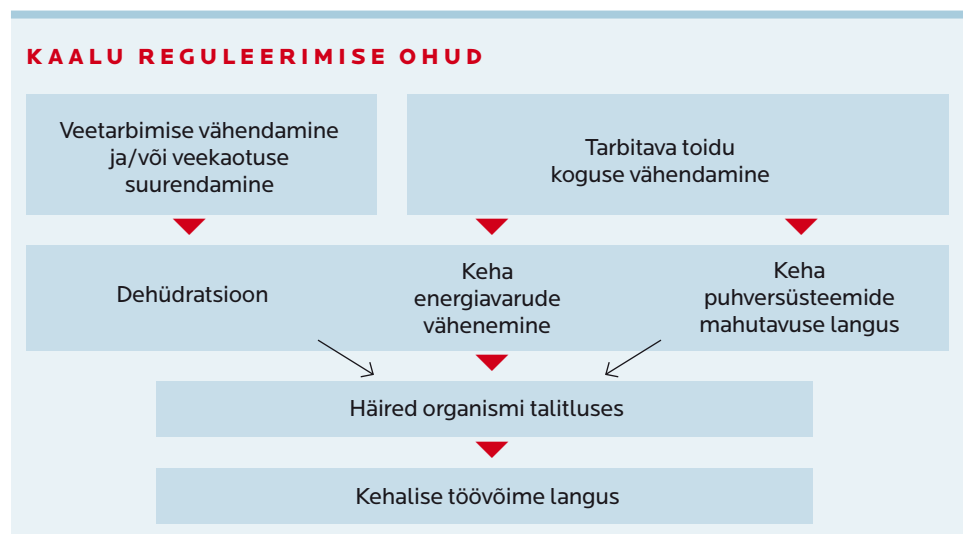
Esineb sagedamini toitumishäireid

Kuna tavaliselt kehakaalu vähendamise tagajärjed nõnda äärmuslikud ei ole ja selle praktika negatiivne mõju sportlaste tervisele võib avalduda alles pikema aja jooksul, kalduvad väga paljud maadlejad ja treenerid võimalikke terviseriske alahindama. Kõnealuste terviseriskide tõenäosus reaalsuseks saada on seda suurem, mida sagedamini ja ulatuslikumalt ning mida pikema aja vältel sportlaskarjääri jooksul kehakaaluga manipuleeritakse. Peamisteks riskifaktoriteks on ebanormaalne toitumine ja sellest tuleneda võiv erinevate toitainete vaegus organismis, aga ka muutused toitumisega seotud käitumises. Viimane võib avalduda söömishäirete väljakujunemises.

Kliiniliselt diagnoositavad söömishäired on anoreksia (*anorexia nervosa*) ja buliimia (*bulimia nervosa*). Mõlemal juhul on tegemist äärmiselt tõsiste terviseprobleemidega, millest ülesaamine võib osutuda tõsiseks katsumuseks. Söömishäirete esinemissagedus üldrahvastikus on ligikaudu 2–5% ja neid esineb nii meestel kui ka naistel. Üldiselt on naised söömishäiretest siiski rohkem ohustatud kui mehed. Tippportlaste seas tehtud uuringute andmed näitavad märgatavalt suuremat söömishäirete esinemissagedust võrreldes üldrahvastikuga. Kuid nii nagu üldrahvastikus, on sportlaste puhulgi see terviseprobleem enam levinud naiste seas.

Märgatavad on spordialade vahelised erinevused. Ühe Norra uurimisgrupi andmetel on söömishäirete esinemissagedus kaalukategooriatega spordiala- ➤

Maadlejate kehakaalu vähendamiseks kasutatavad meetodid võivad mõjuda organismi talitlusele ja kehalisele töövõimele.





Kaalumine enne võistlusi.

del kõrgesse rahvusvahelisse klassi kuuluvate nais-sportlaste hulgas 30–35%. Pallimängude ja mõnede nn tehniliste spordialade (näiteks vehklemine, ratsutamine, golf, purjetamine, laskmine, lumelauasõit, motosport, veesuusatamine) naistipp-sportlaste vastav näitaja on aga "vaid" 16–17%. Meessoost tippklassi maadlejate, judomaadlejate, tõstjate jt kaalukategooriatega alade sportlaste seas on söömishäirete levimus 17–18%, pallimängude ja tehniliste spordialade esindajate hulgas aga vaid 4–5%.

Teadlaste hinnangul on söömishäirete kõrge esinemissagedus kaalukategooriatega spordialadel suurel määral tingitud väärade kehakaalu langetamise ja kontrolli all hoidmise meetodite laialdasest kasutamisest.

Kaalu reguleerimisel lähtu pikema-aegsetest eesmärkidest

Kuna noored ja naissportlased on kehakaaluga manipuleerimisega kaasnevatest riskifaktoritest selgesti enam ohustatud kui täiskasvanud mehed, peaksid nad võistlusteks kehakaalu vähendamiseks hoiduma seni kuni vähegi võimalik. Lühiajaliste sportlike eesmärkide saavutamist (edu eeloleval

KUI EI SAA JÕUGA, SAAB NÕUGA

"Tveri turniiril sai kõhetu Jaan vastaseks tõelise koljati. See oli rootslane Arvid Andersson, kes Venemaal võistles Zagorski nime all, tohutu kere ja jõuga mees. Kuid ta ei osanud korralikult maadelda. Jaan ei saanud kohtumisel, mis kestis 48 minutit, suurt midagi teha. Zagorski hoidis Jaago kätt nagu pihtide vahel. Kui noormees käe vabaks sai, haaras hiiglane teise. Pidas ainult käsi kinni 40 minutit. Seejärel laskus parterri. Mõtlesin, mis ei jaksa jõuga, seda katsun nõuga. Ja Sagorski mõtles, et on pois "ära tapnud" (maadlejate keeles), haaras mu dopplnelsoni, sel silmapilgul suutsin teha vastuvõtte ja Sagorski oligi sellili.

See näis peaaegu uskumatu. Tribüünid juubeldasid, linnas aina räägiti Jaagost."

Väljavõte Heino Kermiku raamatust **"Jaan Jaago. Heitlused matil ja eluteel"** (Tallinn, Eesti Raamat 1990, lk 50).

võistlusel) ei ole õige seada tähtsamaks sportlase tervisest ja pikemaajalisest sportlikust karjäärast.

Täiskasvanud maadlejate puhul on siiski mõeldav kehakaalu reguleerimine ilma töövoimet oluliselt kahjustamata ja terviseriskide üle kontrolli kaotamata. Selleks tuleb esmalt iga sportlase individuaalsest eripärasest lähtudes seada mõistlikud pikemaajalised eesmärgid ja teiseks valida nende saavutamiseks kohased meetodid, vältides liigsete riskide võtmist. Aga see on juba mõne järgmise kirjutise teema. **m**

TELLI NÜÜD Kodutohter

Suurim, vanim ja autoriteetseim
terviseajakiri kogu perele!



AASTAKS 26.90 €

(12 numbrit + Kodutohtri kalender + lisaväljaanne)

POOLAASTAKS 14.60 €

(6 numbrit)

3 KUUKS 7.50 €

(3 numbrit)

Helista: 610 4000 • Meili: tellimine@ajakirjad.ee • Telli internetist: www.ajakirjad.ee



Maadlus – algupäraseim spordiala



Muistsest ellujäämis- oskusest tsirkuse ja olümpiani

TEKST: **MARIA MANG** FOTOD: **123RF**

Maadlus oli oluline osa muistsetest olümpiamängudest. Kuid kas teadsid, et esimesed teadaolevad jäljed maadlusest ulatuvad sumeriteni 5000 aastat tagasi, või seda, et maadlusmatšid kestsid seni, kuni selgus võitja?

Juba sumerite eeposes "Gilgameš" on kujutatud maadlusvõistlusi koos neid saatva muusikaga, samuti on maadlusest palju ajaloolisi ning arheoloogilisi jälgi Vana-Egiptuses. Nende hulgas väärivad märkimist eelkõige Benihasani hauajoonistused, kus on näha 400 paari maadlejaid. Need joonistused, nagu ka paljud muud jäljed, annavad tunnistust, et juba Vana-Egiptuses olid välja kujunenud konkreetsed reeglid ja maadlust organiseerivad süsteemid.

Maadlus oli palju enamat kui lihtsalt keheline tegevus

Kreekas täitis maadlus noorte meeste koolitamisel olulist rolli. Sportlased maadlesid alasti, kehakatteks ainult oliiviõli ja väga peenike liiv, mis kaitses nahka suvel päikese ja talvel külma eest. Pärast maadlust kraabiti liivakiht maha ja pesti end veega puhtaks. Selle aja matšid

sarnanesid vabamaadlusele. Etruskide pärandi ja Kreeka mängude põhjal taastati maadlus ka Vana-Rooma ajal. Maadlusest sai noorte aristokraatide, sõdurite ja karjaste lemmiksport.

Muistsetel olümpiamängudel, alates aastast 708 eKr, oli maadlus üheks viievõistluse alaks. See oli viimane ala, mis järgnes kettaheitele, odaviskele, kaugushüppele ja jooksule. Oma ajajärgu kuulsaim maadleja Milon Krotonist (filosoof Pythagorase õpilane) tuli kuus korda olümpiavõitjaks (540–516 eKr), kümme korda võitis ta Isthmia mängud, üheksa korda Neemea ja viis korda Püütia mängud.

393. aastal keelas kristlik Rooma keiser Theodosius I ära kõik paganlikud mängud, ka olümpiamängud. Olümpiaväärtused vajasid varju, kuid need ei lakanud täiesti olemast. Kesk- ja renessansiajal praktiseeriti maadlust lossides ning paledes.

Väidetavalt suutsid maadelda ja lahingutes võidelda ka mitmed naised. Sellistele naistele on pühendatud luuletusi ja ballaade. Ringi liigub ka legend, et Inglise kuningas Henry VIII maadles 1520. aastal Prantsusmaa kuninga Francois I-ga, kuna muud moodi ei suudetud läbirääkimistel kokkuleppele jõuda.

Tsirkus mängis maadluse arengus olulist rolli

Professionaalne maadlus sai alguse 1830. aastatel Prantsusmaal, kus see kuulus tsirkuseprogrammi.

XIX ja XX sajandi vahetuseks sai tsirkuse jõunumbritest (tõstmisest ja maadlusest) erakordselt populaarne vaatemäng. Kuulsaid tsirkusemaadlejaid võib võrrelda tänapäeva muusikute või Hollywoodi staaridega. Igas suuremas tsirkusetrupis olid alati oma jõumehed ja maadlejad, kes esinesid tihtipeale ühise numbriga. Sageli kuulusid truppi ka 🍷

EESTLASE GUINNESSI REKORD

Eesti maadleja Martin Klein on kantud Guinnessi rekordite raamatusse kui kõige pikema maadlusmatši võitja olümpiamängudel (Stockholm 1912).

Tollaste reeglite järgi kestis maadlusmatš tund aega. Võrdse seisu korral jätkus kohtumine, kuni ühe poole paremus oli ilmne. Iga poole tunni järel anti sportlastele minut ja tunni möödudes kuni 5 minutit puhkust.

Soomlase Alfred Asikainen ja Martin Kleini ajaloolise maadlusmatši lõpupoole olid kohtunikud väsinud ning vihastasid, keelates ära puhkused ja veejoomised. 11 tundi ja 40 minutit väldanud matši võit tõi Kleinile hõbemedali ning temast sai esimene olümpiamedali võitnud eestlane.

Eesti esimese olümpiamedalisti, maadleja Martin Kleini austuseks on välja antud ka postmark.



naised. Maadlejad näitasid üksteise peal võtteid ja esitasid pealtvaatajatele väljakutseid. Kuigi paljud neist olid lavastatud, taotleti siiski ehedust.

Taasloodud olümpiamängudel maadeldi võitja selgumiseni

Olümpiamängude uuesti korraldamise katseid oli mitu, kuid alles aastal 1896 toimusid parun Pierre de Coubertini initsiatiivil esimesed kaasaegsed olümpiamängud. Kaks aastat varem oli toimunud esimene olümpiakongress, kus otsustati luua olümpiaprogramm 10 spordialaga: kergejõustik, maadlus, sõudmine, jalgrattasõit, epeevehklemine, võimlemine, tõstmine, ujumine, laskmine ja tennis.

Esimestel võistlustel Ateenas puudusid maadluses kaalukategooriad. Kõik viis võistlejat maadlesid kreeka-rooms maadlusele sarnaste reeglitega, kusjuures matši pikkused ei olnud määratletud: kui võistluse esimesel päeval võitja ei selgunud, jätkati järgmisel päeval.

Euroopa rahvad on viljelenud erinevaid maadlusstiile

Tänapäevalgi populaarset traditsioonilist maadlust kohtab peaaegu kõikjal maa-

ilmas. Euroopas on üheks tuntumaks rahvuslikuks maadlusstiiliks Islandil viljeletav *glima* (tõlkes "röömus mäng"), mis oli populaarne juba viikingite ajal. Šveitsi maadlusstiil *schwingen* (tõlkes "kiik") on tegelikult võõrmaadlus ja üsna sarnane *glima*'ga. Keltide rahvusliku maadluse vorm *gouren* on laialdaselt populaarne

bretoonide seas Loode-Prantsusmaal. Teine traditsiooniline keltide maadlusstiil on Šoti *backhold*.

Rahvalikele vormidele tuginedes töötati Inglismaal aastal 1870 välja ka maadlusstiil *catch-as-catch-can*, mis sisuliselt tähendas "haara kõikjalt, kust saad". Meelelahutuslikult atraktiivne stiil lubas haarata ka jalgadest. Kujunes välja vabamaadlus, mis 1908. aastal Londoni mängudel olümpiakavva jõudis.

Stockholmi olümpiamängudel 1912. aastal puudus vabamaadlus jällegi programmist ning selle asemel oli kavas Islandi maadlus ehk *glima*.

Maadlusalad muutuvad pidevalt

Maadluse reeglid on aegade jooksul olnud pidevas muutumises ning maadlusel põhinevaid spordialasid taaselustub ja lisandub. 2013. aastal sattus maadluse tulevik olümpia-alana ohtu, kuid pärast pikka kaalumist taaskinnitati spordiala siiski olümpiakavva. Maadluses on midagi nii algupärast ja ehedat, et oleks olnud imelik see ala spordi suursündmustest eemale jätta. **m**



KAS TEADSID?

Maadlusmati värvid kollane-punane-sinine pärinevad tsirkusest. Sõna "tsirkus" ise tuleneb ladinakeelsest sõnast *circus*, mis tähendab ringi.

Mets algab ühest puust.

www.metsasiht.ee



METSASIHT
10 AASTAT USALDUST

TALLINN OPEN 2014 TOETAJA

Naistemaadlus: rituaalist olümpiani

Naistemaadlus pole tänapäeva ühiskonna leiutis. Sportlik maadlus, mitte enesekaitse, oli juba Vana-Kreekas tavapärane. Rohkem mäletab ajalugu ilmselt Sparta naiste osavust, kuid ka Eesti tugevad naised on maailmas tegijad olnud. Nende saavutustest teame võrdlemisi vähe, sest toona polnud neil olümpiale veel asja.

TEKST: **MARIA MANG** FOTOD: **MARIA KILK**



Sparta naised maadlesid, et olla füüsiliselt tugevad ning tuua ilmale tugevaid spartalasi. Võib-olla oli see ka lihtsalt tavaline osa sealse ühiskonna igapäevaelust. Paljudes sugharulistest ühiskondades on siiani naistemaadlus säilinud. Hõimud Lõuna-Sudaanis ja Nuubias on selle suurepärane näide. Alasti mehed, naised, noored poisid ning tüdrukud maadlevad rituaalselt, et näidata rahumeelselt oma üliluslikkust teistega võrreldes. Amazonase metsade Xinguano hõimud maadlevad kord aastas nn *huka-huka* stiilis. Samasugune traditsiooniline naistemaadlus on olemas paljudes Euroopa riikides, lihtsalt maadlus on oma rituaalse tähenduse kaotanud.

Maadlus ei olnud keskajal kadunud, kuid seda harrastati Euroopas pigem õukondades privaatseult ja kirjalikke vihjeid nendele sündmustele on vähe. Albrecht Düreri 16. sajandist pärit detailsed joonistused maadlusvõtetest annavad siiski aimu, et maadlusel oli ühiskonnas oma koht. Nii 16. sajandi prantsuse skulptori Barthélemy Prieuri kui ka itaalia skulptori Ferdinando Tacca 17. sajandi töödest ilmneb, et naistemaadlus oli siiski piisavalt aktuaalne, et selleteemalisi pronkskujusid valada.

Unistuseks töö tsirkuses

19. sajandil tulid maadlus ja jõukatsumine koos üldise olümpialiikumise ja tsirkuselaadse meelelahutuse kasvuga uuesti avalikule areenile. Osa inimesi oli naistemaadluse suhtes üsna skeptiline, lugedes selles osalejaid oskamatuteks ja isegi väärituteks, kuid paljud neist jõulistest naistest olid koolitatud maadlejad. Tsirkuses oli aga sageli pealtvaatajate lemmikstseen see, kui mõni jõunaine kutsus publikust nii naisi kui mehi end maadluses proovile panema.

Olümpiaalana lapsekingades

Naistemaadluse populaarsus on maailmas jätkuvalt kasvav ja 1984. aastast tunnustab ka FILA (Rahvusvaheline Maadlusföderatsioon) naistemaadlust spordialana. Maailmameistrivõistlused toimusid esimest korda 1987. aastal Norras Lorenskogis. Algusaastatel olid edukad ameeriklanna Patricia Saunders, neljakordne kuldmedalist, ja jaapanlanna Shoko Yoshimura, viiekordne kuldmedalist.

Olümpiamängude kavas oli naistemaadlus esimest korda 2004. aastal Ateenas. Esimesena sai kulla kuni 48 kg kaalus võitnud ukrainlanna Irini Merleni. Kõige rohkem naistemaadluse medaleid maailmameistrivõistlustelt ja olümpialt on ette näidata Jaapanil. Keset Euroopa pealinna Brüsseli kõrghooneid ilutseb skulptuur, mis kujutab maadlevaid naisi.

TUGEVAID EESTI NAISED

Kuulsaimad Eesti naismaadlejad 20. sajandi algusest on Marina Lurs (Maria Loorberg) ja Anette Busch.


Anette Busch (1882–1969) hakkas raskejõustikuga tegelema sajandi vahetusel. Tema leivanumbriteks olid tõstmine, kettide purustamine, raudlehe ümber käe ja keha väänamine. Tema raskemaks numbriks oli nn härjavõitlus. Anna sasis härjal sarvedest kinni ja käänas tugeva looma selili. Ka üsna metsikutest härgadest sai ta jagu 5–8 minutiga. Haruldane jõunumber oli ka see, kui Anna oli sillas ja tema rinnale asetati suur plank, millel 10-liikmeline orkester tušši mängima asus.

Maria Loorbergi (1881–1922) raskejõustiku numbreid imetlesid tuhanded pealtvaatajad suveaedades ja tsirkustes nii Eestis kui ka Venemaal ja teistes välisriikides. Näiteks surus ta selili asendis jalgadega üles pika lati, millel istus 13 meest. Ta suutis ühe käega üles suruda kaks neljapuudast meest (Lurichi rekord oli viis meest) ja hammastega ühte meest areenil ringi kanda.

Väljavõtted refereeritud Georg Kristjansoni raamatust "Eesti raskejõustiku ajaloo. Lurichist Taltsini."



Naistemaadluses on palju noori tegijaid, kuid kindlasti on see mitmekülgset arendav ala huvitav igas vanuses naistele.

Eestis tegeleb maadlusega üle saja naise ja tütarlapse ning huvi ala vastu suureneb jätkuvalt. Tegelejate hulka kuulub nii neid, kellel on kindlasti eeldusi ja sihikindlust areneda maailmatasemel sportlasteks, kui ka neid, kes naudivad seda ala harastusspordina. Naistemaadluses on palju noori tegijaid, kuid kindlasti on see mitmekülgset arendav ala huvitav igas vanuses naistele. 

Olev Nisumaa – treener, kes paneb kõik poisid maadlema



Klubi Juhan treener **Olev Nisumaa** (54) on Vana-Vigalas maadlust edendanud ligi kolmkümmend aastat. Selle ajaga on väärt spordialast saanud justkui kohalik traditsioon – iga poiss maadleb. Lisaks omadele leiavad tee seal-
sesse maadlusmekasse ka Saksamaalt Eestisse ümberkasvatamisele saadetud noormehed.

TEKST: LAURI PALUMETS • FOTOD: ERAKOGU

Kolmkümmend aastat treenerina on muljetavaldav staaž. Paljud, kes nii kaua ühel ja samal alal tegutsevad, kuldavad aastatega ära. Olevi puhul pole vanadusest ega kulumisest juttugi. Vana-Vigala külje all Härma talus võtab maadlusajakirja saadiku vastu nooruslik, tugev, kärmete liigutustega mees. Elukogemust on tal muidugi rohkem kui noortel meestel.

Maadlusest kõneldes läheb Olevil silm särama ja juttu jätkub kauemaks. Ta on valmis pikalt kõnelema oma õpilastest ja nende saavutustest, maadluse hetkeseisust Eestis ja mujal maailmas ning paljust muust selle spordialaga seonduvast. Samas on raske jälile saada, mis mees ta ise on? Otsustasin küsida Olevi õpilastelt ja ei saanud palju targemaks. Neil leidus oma treeneri kohta nii palju kiidusõnu, et üldjuhul kohtab nõnda häid inimesi ainult ajalehtede lõpus avaldatavates nekroloogides. Olev see-eest on vägagi elus. Ta teeb oma tööd hästi, kirega ja on seejuures järjekindel.

Edukast motomehest sai osav maadlustreener

Olev mõnab, et treeneriamet on talle hingelähedane: "See on tõsi küll, et treeneritööd teen ma pühendumusega. Mulle meeldib seda tööd teha ja ma tahan ise ka kogu aeg paremaks saada. Ma ise pole maadlejana teab mis kõva olnud – peale maakonna meistritiitli ei ole suurt midagi ette näidata. See-eest treenerina saan ma ennast arendada oma õpilastega tehtava töö kaudu."

Võib-olla oleks mõistlikum olnud omal ajal hoopis motoring asutada, sest motokrossis oli Olev märksa kõvem käsi. Eesti meistrivõistlustelt toodi külgekõrvidega mootorrataste arvestuses koos paarimehega mitu medalit. Enda sõnul sattus ta maadlustreeneriks täitsa juhuslikult tädi ja õdede õhutusel. Hakkas meeldima ja nii tänase päevani välja.

Maadlustrenn kui kohalik traditsioon

Kui Olev sattus maadlusesse juhuse tahtel, siis praeguste laste maadlustrenni tulekut pole enam juhuse hoolde jäetud – Vana-Vigalas on nii lihtsalt kombeks. Olevi sõnul on tähtis järjepidevus: "Kui on olemas olümpial käinud koolivennad või trennikaaslased, siis lapsed näevad, et ka külast ja kolkast on võimalik tippu jõuda. Valem on ju teada, kusjuures mina tean seda valemit – tööd on vaja teha! Nii lihtne see ongi, tööd tuleb teha pidevalt ja pühendunult. Vaja on tahta rohkem kui keegi teine."

Paljusid poisse motiveerib ka soov Audentesesse minna (varasema nimega TSIK või ESG). Maalastele võib spordigümnaasium olla päris atraktiivseks võimaluseks, eriti kui majanduslikud olud on kitsavõitu. Samuti saab sealt korraliku hariduse, kui muidugi endal vähegi nuppu on. Heaks näiteks on Olavi endine õpilane Tarvi Thomberg, kes peale Audentest tegi magistrakraadi nii EBS-is kui ka Tallinna Tehnikaülikoolis. Olevi õpilastest on Audentesesse käinud kokku kaksteist poissi.

Maakoha võlud ja valud

Mõnes mõttes on maal maadlustreeneri elu lihtsam, teisest küljest keerulisem. Lapsi on küll vähe, aga samas on erinevate alade vaheline konkurents hõredam. Rahalised võimalused on üsna ahtakesed – õnneks on maadluse puhul tegemist alaga, mis ei nõua liiga suuri investeeringuid. "Kakskümmend aastat tagasi saime valla toel maadlusmati, see toimib siiani," räägib Olev. Ilma valla toeta kaua trenni pidada ei saaks. "Raha pole ma trennis käimise eest laste käest kunagi küsinud ega hakka ka küsima. Vastasel korral võiks juhtuda nii, et varsti polegi enam kedagi, kes trennis käiks." Samuti toetab vald noori maadle-



jaid varustuse, transpordi ja võistlustasudega.

Rääkides maa- ja linnalaste erinevast taustast, leiab Olev, et üldfüüsilises tugevuses enam suurt erinevust pole. Maalgi on füüsilise töö osakaal tunduvalt vähenenud. Muutunud on ka laste käitumine. Mõnekümne aasta tagase ajaga võrreldes on treeneri

Maadlemine võtab hästi pingeid maha.

Kui on olemas suurvõistlustel käinud koolivennad või trennikaaslased, siis lapsed näevad, et ka külast ja kolkast on võimalik tippu jõuda.

osa kasvatustöös märksa suuremaks paisunud. "Kui treener ikka ütles, et nii on, siis nii oli. Ei olnud mingit vastu kobisemist." Praegused lapsed on märksa hellema hingega, aga samas võivad käitumiselt olla küllaltki jõhkrad. Nii võib vahel kuluda pool trenningu ajast selle peale, et selgeks teha, kes kellele liiga tegi ja miks. Poisid saavad kasvatatud, aga trenniaega jääb niimoodi napiks. "Lõpuks tulebki välja, et oled nagu Sherlock Holmes ja uurid, kes kellele pasunasse sõitis. Ega alati ei pruugi see süüdi olla, kes selle viimase paugu pani. Keegi pidi lööja enne ikkagi niikaugale viima," märgib Olev. ➤

JÜRI NISUMAA OMA ISAST:

"Eelkõige on isale edu toonud järjepidevus treeningute osas: läbi aegade on trenn toimunud regulaarselt ja poistel on turvatunne, et treenerit saab usaldada. Teiseks edusaladuseks võiks olla Olevi huvi maadluse vastu – pidev teadmiste värskendamine tippmaadlejate, reeglite ja tehnika osas. Kolmandaks tooks välja rohke osalemise võistlustel – aastas on kuni 40 võistlust, kus tema õpilased osalevad. Edule aitab kaasa ka pikk traditsioon, mistõttu õpilastel on eeskujud lähedalt võtta. Olev läheneb igale õpilasele individuaalselt ja koos analüüsitakse ka tugevamaid vastaseid."

MAADLEJA ARDO ARUSAAR OLEVIST:

"See, et Vigalast nii palju tugevaid maadlejaid on sirgunud, on puhtalt tänu Olevile. Ta teeb oma tööd hingega. Talle meeldib treeneritöö ja ta teeb seda väga hästi – seda on ka poiste tulemustest näha. Olev oskab treeningud huvitavaks muuta ja ta tegeleb väga palju sportlastega individuaalselt. Ta on järjepidev ja oskab noortele ka raskemad asjad arusaadavaks teha."

KETTAHEITJA GERD KANTER OLEVIST:

"Olevit võiks iseloomustada kui väga sihikindlat ja kohusetundlikku treenerit, kelle käe all treenisin umbes 3 aastat. Ta on kodukandi spordihing, kes kirest maadluse vastu on seda ala arendanud ja edasi viinud juba aastakümneid. Poistele ja tüdrukutele on ta alati mõjunud kindlameelse treenerina, kelle õpetusi ja korraldusi kuulatakse tähelepanelikult ja täidetakse meeleldi. Samuti leiab ta alati igale õpilasele individuaalseid näpunäiteid, kuidas oma tugevusi võistlustel ära kasutada.

Kindlasti mõjutas Olev minu füüsilist arengut positiivselt. Minu teine oluline avastus oli arusaam, et kontaktsportiala minu pehme loomuga ei sobinud. Mäletan, et kui sai matilt tulnud "prügise" seljaga, siis tuli alati pisar silma – see ei pannud mind maadlust just nautima.

Maadlusega seonduvalt meenub mu kõige kummalisem medalivõit. Nimelt ei olnud minu sooritused maakondlikel maadlusvõistlustel kõige edukamad, aga kord õnnestus mul võita pronksmedal. Selle medali taga ei peitunud aga ühtegi võitu, vaid osalejate vähesus minu kaalukategoorias – peale minu oli seal veel kaks osavõtjat."

Saksa püjäänid saadetakse aastaks Olevi juurde

Lisaks Vigala poiste treenimisele tegeleb Olev ka Tuletorni projekti kaudu siia ümberkasvatamisele saadetud saksa poistega. Kuidas see ümberkasvatamine käib?

"Süsteem on iseenesest lihtne: musklit teritame aida all jõusaalis, mõistust hangime Vana-Vigala maadlustrennist," annab Olev teada lihtsa retsepti.

Tegelikuses ei ole ülesanne sugugi nii lihtne. "Need on ikka väga karmid vennad, kes siia jõuavad. Tihtipeale on neil valida, kas vangla või ümberkasvatustulaager siin. Selle programmi puhul on tähtsal kohal keskkonnavahtetus; samas ega inimene puhtalt tänu uuele keskkonnale paremaks muutu." Keskkonnavahtetus toetab ümberkasvatamist – kaavad ära paljud harjumuspärased võimalused pätti teha. Kui Härmal tuleb poisil tahtmine poodi suitsu ja viina ostma minna, siis tuleb selleks kõigepealt kuus kilomeetrit Vana-Vigalasse kõmpida, aga seal müüja juba tunneb teda ja naps jääb ikka saamata. Ka külarahvas suhtub Olevi ettevõtmisesse mõistlikult, sest kui saksa poisse kuskil tühja luusimas nähakse, siis antakse teada.

Noorte maailmavalu muundub higiks ja soojuseks

Kõurikutel on seda ängi ja maailmavalu nii palju, et kuidagi tuleb seda maandada. Üheks oma kasvatussüsteemi eeliseks peabki Olev võimalust pingeid füüsiliselt välja elada, kasvõi kasvataja enda peal. "Neil on seda purakat – võimu, väge ja viha – nii palju sees, et kuskile tuleb see suunata. Jõusaal on see koht, kus saab ennast tühjaks pumbata. Maadlus on selles osas veel eriti hea, see võimaldab otsest füüsilist kontakti." Matil saab maha laadida pingeid, ka neid, mis paratamatult poisi ja tema kasvataja vahel tekivad. Maadlusmatil on võimalik oma kasvatajat täiesti legaalselt rünnata ja seda võimalust ei jäta poisid Olevi sõnul kasutamata.

Siinemaani käib treeneri jõud veel poistest üle, aga vahel võib päris raskeks minna. See on lisamotivatoriks, et ennast vormis hoida. "Sa oled ikka pagana monstrum," ütles üks kasvandik, kui ta oli juba ei tea mitmes kord kasvataja võttest siruli käinud. "Treenin veel aasta, siis sa alles saad mu käest!" Seda meenutades läheb Olevil nägu särava: "Just see ongi mu eesmärk, et ta selle nimel aasta otsa treeniks ja pingutaks!"

Aga lõpuks võib tekkida olukord, et kasvandik saabki juhendajast jagu. Kas siis sellisel puhul ei teki ohtu, et kaob austus treeneri vastu? Olev ei tea veel sellele päris kindlat vastust. Ehk tekiks tänu sellele hoopis uuel tasemel vastastikune austus, sest suur eesmärk, mille nimel on pikka aega vaeva nähtud, saab ju täidetud. "Pealegi kasvatan ma neid poisse siin ikka inimeseks – ma ei õpeta maadlust mitte teiste ründamiseks, vaid treening on üles ehitatud pigem ikka enese kaitsmiseks."

Saksa poisid enne ja nüüd



ARDO ARUSAAR:


"Kindlasti on maadlustreeningud saksa noorukitele väga hästi mõjunud. Esiteks on seda näha suhtumisest ja käitumisest ning teiseks muidugi füüsisest. Paljud uued poisid on Olevi juurde tulles ebakindlad ning viletsas füüsilises vormis. Kui nad Olevi juurest ära lähevad, on pilt hoopis teistsugune: nad on kindlamad, täiskasvanulikumad ja nende füüsiline vorm on algusega võrreldes nagu öö ja päev."

Kui poisid Olevi juurest ära lähevad, on nende füüsiline vorm algusega võrreldes nagu öö ja päev.

Õpilaste edu teeb Olevi õnnelikuks

Kuueteistkümnest Tuletorni programmi raames Härma talust läbi käinud poisist jäid vähemalt kolm ka Saksamaal maadlusega tegelema. Üks neist saatis Olevile postiga oma Põhja-Saksamaa juunioride meistrivõistlustelt võidetud kuldmedali. Olev oli selle peale poisiga küll veidikene praganud, et too enda väljateenitud autasu treenerile saatis – kõike, mida teed, teed ikka eelkõige iseendale. Siiski võib aimata, et endise õpilase selline teguviis treenerile rõõmu

valmistas, ja mitte vähe.

Heade emotsioonide tähtsust möönab ka Olev ise. "On ikka väga võimas tunne, kui nad võistlustel hästi esinevad, see on nii-öelda emotsionaalne tasu selle töö eest." Headest emotsioonidest ei peaks Olevil lähiajal ilmselt puudust tulema – maadlusklubi Juhan koduleht on kõiksugu meistrivõistluste ja turniiride medalivõitjate nimedest pungil ja lisa paistab aina tulevat. 

Üle-eestiline mess „Maale elama“ TARTUS

Turu tn 8
Spordihoones

Maal on elu!

**26. aprill 2014
kell 11-18**

www.maale-elama.ee





Valeri Nikitin maadleja
Maria Mangiga.

Maadlusest Rootsis

Valeri Nikitin on Eesti maadleja, kes on edukalt võistelnud kreeka-rooma maadluses. Praegu tegutseb ta maadlustreenerina Rootsis Sundsvalli gümnaasiumis, lisaks koolitab treenereid ning on seotud paljude kreeka-rooma maadlust edendavate ettevõtmistega. Ajakirja Maadlus palvel võrdles Valeri Nikitin Eesti ja Rootsi maadluse käekäiku.

VAHENDAS: **MARIA MANG** FOTO: **MARIA KILK**

Mis on kõige suurem erinevus Eesti ja Rootsi maadluse vahel?

Rootsis on "klubielu" kogu pere elu. Lapsevanemad vaatavad, kuidas lapsed trenni teevad, ja paljud neist treenivad ka ise samal ajal. Võistlustele minnakse koos perega. Eestis minu ajal seda näha polnud. Ka lapsevanemate rahaline toetus oma laste trennidele ja võistlustele on oluliselt suurem.

Suhtumine maadlusele on Rootsis väga hea. Paljud teistel aladel tegutsevad poisid ja tüdrukud käivad ka maadlustrennis. Meil on näiteks jalgpalli, motokrossi, jäähoki ja MMA lapsed regulaarselt maadlustrennides. On aru saadud, et kui laps käib mõni aasta maadlemas, siis on tal palju paremad kehalised näitajad ja ta on enesekindlam.

Aga sarnasus?

Rootsiki on klubisid, kus kogu elu käib tänu ühe mehe entusiasmile. Tavaliselt on see inimene ise maadlusega tege-

lenud ja nüüd on tema lapsed nii suureks kasvanud, et soovivad ka maadlusega tegeleda. Nii kandub see põlvest põlve edasi.

Suurtes klubides on juba järjepidevus, pikaajaline traditsioon, kõva reklaam, koostöö koolide ja lasteasutadega.

Mis on Eestis maadlusspordis paremini kui Rootsis (ja kas üldse on)?

Rootsis otsustab sportlane ise, mida ja kuidas ta sporti teeb ja kui kaugele jõuda soovib. Sportlasele antakse võimalus end igati teostada: riik maksab koolitused, palkab treenerid jne. Otsene raha tuleb sportlasele reklaami kandmisest. Riiklik premeerimine tulemuste eest on Rootsis pea olematu.

Eesti spordis on olemas oma mudel ja see on väga hea. Sportlaste tulemusi hinnatakse riiklikul tasemel ning seda ei pea häbenema. Usun, et riik võidab rahva tervise pealt. Sportlastele panustamine on ju selleks parim vahend: "Vaadake, tema on tugev ja terve ja kuulus ... Meie riik mak-

sab talle selle töö eest palka. Teil kõigil on see võimalus. Ainult tehke sporti!"

Mida varem inimesed tervislike eluviisidega alustavad, seda vähem on hiljem kulutusi haiglates. Sportimisega hõivatud alaealised ei hulgu hilisõhtuti tänavatel – nad teevad sporti ja on parajalt väsinud. Ühesõnaga, kui kõik toimib, siis on Eestis stabiilsem ja kindlam sporti teha.

Miks on Eestis naisi maadluses nii vähe?

Kõik algab esimesest sammust matile. Rootsis on trenn justkui suur mäng. Algul luuakse meeskonnavaim ja trenn käib mitte maadluse, vaid paremaks saamise pärast. Võtteid õpetatakse mänguliselt. Võistlustele minnakse alles siis, kui laps ise soovib. Trennides on palju tüdrukuid, kes lihtsalt teevad trenni trenni pärast, mitte võistlemise pärast. Keegi ei sunni võistlema. Ja kui inimesed on trennis, siis soovib alati keegi end ka võistlustel proovile panna – ja teekond algabki. **m**



unmatched & unbeatable

Eat Natural bars are made with love and care from the very best ingredients we can get hold of – good, honest, wholesome stuff like juicy dried fruits and huge chunky nuts.

We never add any artificial flavours, colours or preservatives because we believe, the less we mess with our bars, the better they taste.

So, no matter how hard others might try, they're simply no match for Eat Natural.



Simple... isn't it?

Good luck to everyone competing in and supporting the Tallinn Open 2014.

Šokolaadi tipptase
saadaval Eesti
parimates
poodides.

Kasutatud ainult
väga puhtaid
looduslikke tooraineid.



Milline on kvaliteetšokolaad?

- Kakaomassi valmistab unikaalse retsepti alusel maailma kvaliteetsematest kakaobadest šokolaaditehas.
- Tumeda šokolaadi tootmisel on vähendatud mörusust, et saavutada parim maitseelamus ja nauding.
- Koostises PUUDUVAD LISAAINED, kasutatud ainult kõrgekvaliteedilist puhast looduslikku toorainet.



Premier Cru kakaouba -

Parimate kakaoubade segust loodud väga eriliselt pehme, kreemine ja suitsuse järelmaitsega tume šokolaad 88% kakaosisaldusega. Soovitame neile šokolaadisõpradele, kes soovivad maitsetes midagi uut kogeda.



d'Arriba kakaouba -

Ecuadorist pärit kakaouba, millest on valmistatud 77% kakaosisaldusega tumedad šokolaadid. Rasva- ja suhkrisisaldus väga madal. Soovitame tumeda šokolaadisõbrale, kes armastab puhast šokolaadi maitset.



PIIMA-ŠOKOLAADI!

de Maracaibo kakaouba -

Venetsueelast pärit kakaouba, millest on valmistatud kõrgeima kakaosisaldusega piimašokolaadid. Kakaosisaldus vähemalt 55,5%, madal rasva- ja suhkrisisaldus teeb tooted tervislikuks. Piimašokolaadi sõprade lemmik.



Naistemaadlusest Soomes

Ahto Raska on Eesti maadleja ja maadlustreener, kes 2007. aastal alustas treeneritööd Soomes. Praeguseks on ta Soome noorte olümpiatreener, kelle peamiseks ülesandeks on naistemaadluse arendamine. Raska vastas meeleldi ajakirja Maadlus küsimustele.

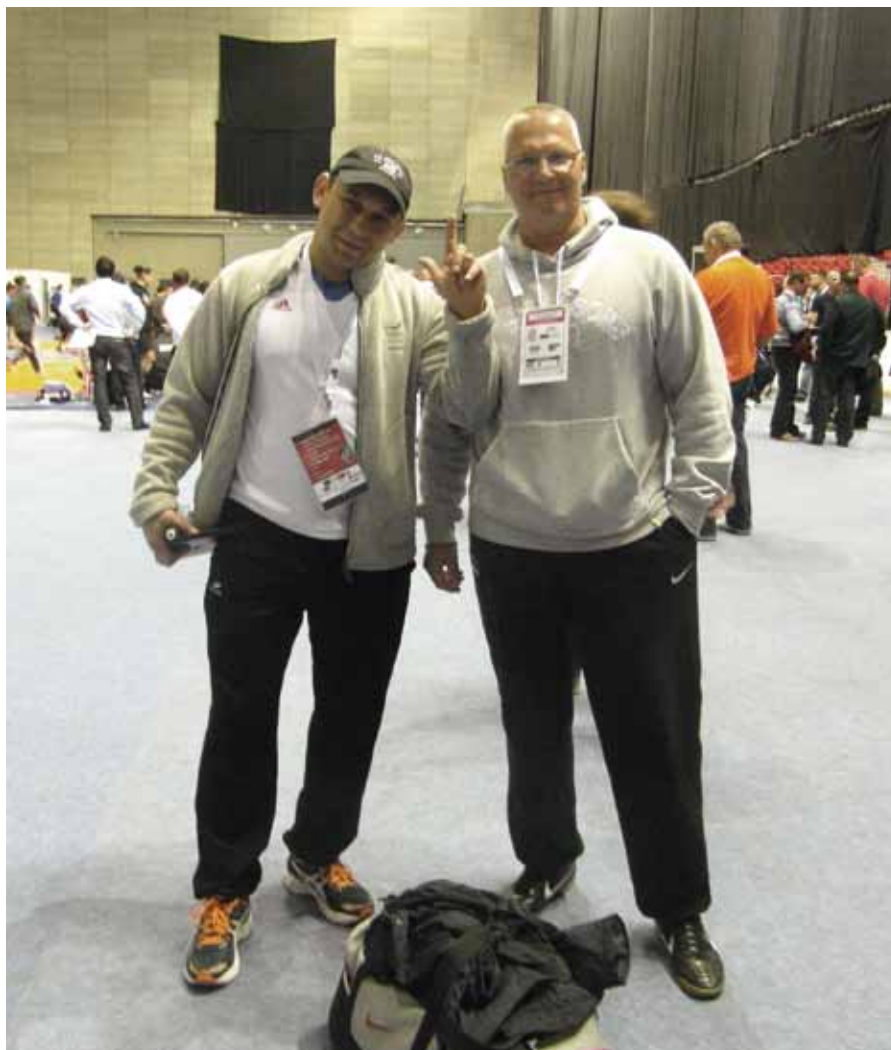
VAHENDAS: **MARIA MANG**
FOTO: **ERAKOGU**

Kuidas toimib naistemaadlus Soomes?

Naistemaadlus on Soomes koondatud peamiselt kahte paika: Helsingisse ja Etelä-Pohjanmaale Kuortanele. Helsingis on spordiinternaatkool ja Kuortanel spordikool, kus on naistemaadluse osakond. Mõlemas koolis töötab täiskohaga maadlustreener. Mina olen tööl Kuortanel.

Koondise maadlejate rahastamine toimub olümpiakomitee kaudu maadlusliidust, samas on parimatele ka igakuised stipendiumid. Noorte arendamises mängib peamist rolli klubi, sest liidupoolne rahaline toetus noortele peaaegu puudub.

Soome on palju panustanud treeneritesse – nüüd on meil kuus täiskohaga palgalist treenerit. Neli aastat tagasi oli meil kolm, kuus aastat tagasi vaid üks treener. Treenerite oskused ja kvalifikatsioon on maadleja edu võti. Treener peab ajaga kaasas käima ja olema oma ala proff – niisama kogemusest pole tänapäeval enam suurt kasu.




Treenerid Ahto Raska ja Aleksander Jaiurus maailmameistrivõistlustel Budapestis.

Miks on Eestis naisimaadluses vähe?

Ma arvan, et Soomes on sama palju naismaadlejaid kui Eestis. Vahe on ainult selles, et Soome tüdrukud on valmis endast kõik andma, et tiitlivõistlustel medalit võita. Naistemaadlus on siin populaarne ja igal aastal tuleb andekaid noori tüdrukuid juurde. Just nende tahtejõuliste ja andekatega teeme tööd, pehmemad tüdrukud lõpetavad suhteliselt kiiresti, sest maadlus on tüdrukutele raske ala. Arvan, et nii on see ka Eestis.

Mõni soovitus Eesti naistemaadlusele mõeldes?

Loodan, et Eestis tuleb juurde noori treenereid, kellel on hea vabamaadluse taust ja kes on entusiastlikud järjepideva töö tegijad – siis tõuseb ka tase ja tulevad tulemused. Naistemaadlus on meeste maadlusest erinev. Klubides tuleks avada naistemaadluse osakonnad. Peamine on, et oleks eestvedajaid ja tugev huvi alla vastu. Niisama poistega koos maadeldes kaugele ei jõua, sest tegemist on erineva spordialaga. 

Kreeka-romaa maadlus võhikutele

TEKST: **ARTUR ANDERSALU** FOTOD: **MARIA KILK**

Tahad teada, mis spordiala see kreeka-romaa maadlus õigupoolest on?

Soovid paremini mõista, kuidas toimub võistluste süsteem, mille eest saab punkte, mis on parter, ohtlik olukord või kuidas selgub võitja? Siinkohal avaneb võimalus neile küsimustele vastus leida.

Kreeka-romaa maadlus, mida nimetatakse ka klassikaliseks maadluseks, on üks tuntumaid maadlusviise. Selle juured ulatuvad 19. sajandisse, mil Napoleoni sõdur Jean Exbrayat kehtestas tänaseni jõus oleva põhireegli – võistlejail on keelatud haarata vastast puusast altpoolt. See on ka kreeka-romaa maadluse ja vabamaadluse suurim erinevus, viimases on jalgade kasutamine võtete sooritamisel ja mõjutamisel lubatud. Kõrgete heidete ja suurema vigastuste ohu tõttu on kreeka-romaa maadlus ainult meesterahvaste spordiala.

Reeglid muutuvad pidevalt

Olümpiamängudelt väljajäämise ohu tõttu tehti maadluses hulganisti reeglimuudatusi. Ala populariseerimise ja publikule lihtsamini jälgitavaks muutmise eesmärgil tuleb maadlejail ennast matil tunduvalt aktiivsemana näidata.

Uute reeglite kohta on aga vana kooli maadlusmehed muheledes öelnud, et nüüd on reeglid sellised nagu nende noorusajal.

Võistluste süsteem

Päev enne olulisi tiitlivõistlusi kaalutakse kõiki võistlejaid ning osalejad jaotatakse loosi alusel algruppidesse.

Maadlusmatšid toimuvad väljalangemise süsteemi järgi. Eelringi tulemusena saadakse süsteemi jaoks sobiv võistlejate arv (olenevalt osalejate arvust kas 4, 8, 16, 32), alustades võistlusprotokolli alumistest maadlejatest. Otsese väljalangemise süsteemi alusel maadlevad võistlejad seni, kuni selgub kaks

finalisti. Poolfinaali võitjatele kaotanud maadlejad lähevad omavahel kokku lohutusringis, kusjuures moodustatakse kaks erinevat lohutusringi. Maadleja jaoks, kes seal kaotab, on võistlus lõppenud. Mõlema lohutusringi võitjad saavad pronksmedali.

Kõrgete heidete ja suurema vigastuste ohu tõttu on kreeka-romaa maadlus ainult meesterahvaste spordiala.

VANUSEGRUPID JA KAALUKATEGOORIAD

Kreeka-romaa maadluses võisteldakse Eestis viies vanusegrupis: õpilased (14–5-aastased), kadetid (16–17-aastased), juuniorid (18–20-aastased), täiskasvanud (21–35-aastased) ja veteranid (35+).

Kaalukategooriad varieeruvad vastavalt vanusegruppidele. Näiteks täiskasvanud mehed võistlevad kaheksas kaalus: kuni 59, kuni 66, kuni 71, kuni 75, kuni 80, kuni 85, kuni 98 ja kuni 130 kg.

Maadlusmatšide kestus on kaks korda kolm minutit. Puhkepaus kahe perioodi vahel on 30 sekundit. Õpilastel ja kadetidel on maadlusaeg lühem: kaks korda kaks minutit. Sel aastal tehtud reeglimuudatuste kohaselt on kahe matši vahepeal võistlejatel lubatud ka vett juua.



- 1 Seljatamiseks tuleb vastane viia selili asendisse, mõlemad ölad matil.
- 2 Kreeka-rooma püstimaadluse asend.
- 3 Madal parterasend.

Kuni viie võistlejaga kaalugruppides maadlevad kõik kõigiga läbi (Nordic süsteem) ning välja antakse ainult üks kolmas koht.

Kuidas võita?

Võitu on maadluses võimalik saavutada seljatamisega (foto 1), ilmse tehniliste punktide ülekaaluga, vastase kaotusega kolmanda hoiatuse saamisel ja loobumisevõiduga. Tehniliste punktidega võidu saavutamiseks peab võistlejal maadlusaja lõppedes olema vastase ees vähemalt 8-punktiline edumaa või saavutab 1-7 punkti vastasest rohkem.

Maadlus toimub kolmes asendis: püstimaadlus, partermaadlus ja sild (vastavalt fotodel 2, 3 ja 4).

Olenevalt võttest on kreeka-rooma maadluses võimalik saada 1, 2, 4 või 5 punkti. Näiteks kaks punkti on võimalik saada vastase viimisel parterasendis ning parterasendist ülevedamisel, kui see tekitab ohtliku olukorra*. Maksimum ehk viis punkti antakse ainult tehniliselt korrektse kõrge amplituudiga heite tegemise eest (foto 5).


*Ohtlik olukord on see, kui kaitseasendis oleva maadleja selg on mati suhtes vähem kui 90-kraadise nurga all.





- 4 Vastane on viidud ohtlikku olukorda, seljakaotuse vältimiseks on ta sillas.
- 5 Kõrge amplituudiga heited.



Täpsema informatsiooni saamiseks hetkel kehtivate reeglite kohta külastage FILA (Rahvusvaheline Maadlusliit) kodulehte. Uusi reeglimuudatusi on võimalik jälgida ka Eesti Maadlusliidu või aktiivsete maadlusklubide kodulehtedelt ja blogidest. Lihtsam on muidugi ise mõnda võistlust vaatama tulla ja targematelt palju veidraid küsimusi küsida. 

SÄRKA SPORT



- ✓ **karikad**
- ✓ **medalid**
- ✓ **diplomid**
- ✓ **meened**
- ✓ **auhinnad**
- ✓ **kleebised**
- ✓ **kujundused**
- ✓ **pisitrükised**

www.sarkasport.ee

**Suur 5, 48306, Jõgeva, * Tel +372 776 0090, +372 569 66600,
Skype - sarkasport * sarkasport@sarkasport.ee**

Meil on hea meel pakkuda teile omapäraseid ja ainulaadseid medaleid, karikaid, diplomeid ja auhindasid tunnustamaks väärikalt oma ala parimaid tegijaid. Meie auhinna- ja meeneteplaatide valik on mitmekesine ja omanäoline, sest auhinnad kujundame just teile vajaliku teksti, foto või logoga. Tellimuste tähtajad on olenevalt kogusest 4-8 päeva * Võimalik on teostada ka kiirtellimusi * Tellimus saadetakse Teile kätte ELS postipakiga (24h)

VAHENDAS: **MARIE HELEN OTTI**
FOTOD: **MARIA KILK JA ERAKOGUD**

Ülevaade Eesti maadlusklubidest

Eesti Maaülikooli SK

Kreutzwaldi 3, Tartu
sport.emu.ee/sport/maadlus
facebook.com/tartumaadlus
TREENERID:
Jakob Proovel tel 515 1550,
Veiko Proovel tel 5698 1570
Moto: **Murra ta maha!**

MK Aberg

Keava 3-6, Tallinn, www.aberg.ee
facebook.com/MaadlusklubiAberg
TREENER: Tanel Renter tel 529 2592,
e-mail: tanel.renter@kuristiku.ee;
info.aberg@mail.ee

Kristjan Palusalu Spordikool

Juhkentali 12,
Tallinn
www.palusalu.ee
TREENER:
Meelis Mäekalle
tel 509 0868,
info@palusalu.ee
Moto:
Kristjan Palusalu jälgedes!

*Ajakiri Maadlus tänab kõiki, kes edastasid vajaliku info ja foto. Vabandame ka nende ees, kelle saadetud fotosid siin välja toodud pole. Põhjused on tehnilised – trükkivaliteediks on sobivad ainult originaalmõõtetes failid. Lohutuseks: mis halvasti, see järgmisel korral paremini!





MK Jaan

Uus tn 2-45, Luunja, Tartumaa
TREENER: Rein Riitsaar
tel 503 0088, e-mail:
rein.riitsaar@ee.g4s.com



MK Juhan

Märjamaa, Vana-Vigala,
Kivi-Vigala
www.mkjuhan.ee
TREENERID:
Harri Koiduste tel 5646 6308
Olev Nisumaa tel 5625 9202
Jüri Nisumaa tel 5800 2906



SK Kadrina

Rakvere tee 14, Kadrina,
Lääne-Virumaa
TREENERID: Valeri Pormann,
Marger Pormann, tel 508 9922

Põltsamaa Spordikool

Põltsamaa
TREENER:
Arved Külänurm tel 514 0672
e-mail: arved@kylan.ee

SK Leo

Sindi, Paikuse ja Pärnu;
Ringi 3, Pärnu
facebook.com/spordiklubileo
www.maadlusklubileo.ee
TREENER: Kauri Mitt tel 5373 8859
e-mail: kaurimitt@gmail.com
Moto: **Maadlus teeb osavaks!**

SK Kuldkaru

Kalevi 37, Kohtla-Järve
kuldkaru.ee/et
TREENER:
Jevgeni Tarassov tel 5837 5590

SK Peipsiäärsed

Peipsiääre vald, Kolkja alevik
TREENER:
Nikolai Djukov tel 5388 8883





SK Rakvere

Võimla tänav 1,
Kalevi Hall, Rakvere
TREENER:
Endel Treiman tel 5663 3264
endel.treiman@gmail.com
Moto: **Terves kehas terve vaim!**



SK Valga

Kungla 31a, Valga Spordihall
facebook.com/
ValgaSkMaadlus
TREENERID:
Evo Saar tel 510 9941
Tõnu Laine tel 505 0882
skvalga@gmail.com



**Tartu Spordiselts
Kalev/Englas**

Kungla 1, Tartu
skenglas.weebly.com
facebook.com/SkEnglas
TREENERID: Voldemar Press
voldemar.press@mail.ee
Karlis Hallik
e-mail: hallikkarlis@gmail.com
tel 5390 1151, 517 6978
Moto: **Maadlus on maagiline!**



Tartu Ülikooli ASK

Jakobi 5, Tartu
 sport.ut.ee/spordikool-2/
 sk_spordialad/sk_maadlus/
 TREENERID: Enn Tõnisson,
 Jarek Läht tel 502 2650
 Moto: **Rääkimine hõbe, maadlemine kuld!**

Väike-Maarja Rahvaspordiklubi

Pikk tn 1, Väike-Maarja
 TREENER: Lembit Kalter tel 5344 6074
 e-mail: lembitkalter@gmail.com

Johannes Kotkase SK

Ehitajate tee 1, Keila Kool
 TREENER:
 Tauno Hausenberg
 tel 5624 4743
 e-mail: j.kotkasesk@gmail.com
 Moto: **Olgu tahtejõud su
 eeskuju, sihikindlus iidol!**

Jõgeva RJK Ramm

Aia 40, Jõgeva,
 Spordikeskus Virtus
 ramm.edicypages.com;
 facebook.com/jogeva.ramm
 TREENER: Aimur Säärts
 tel 776 0090, 514 7489
 e-mail: aimur@sarkasport.ee

MK Dünamo

Lihula mnt 10, Haapsalu
 TREENER:
 Aap Uspenski tel 502 3054
 e-mail: aap@hotmail.ee

MK Hammerlock

Staadioni tn. 11,
 Kehtna alevik, Raplamaa
 facebook.com/Maadlus-
 klubiHammerlock
 TREENER:
 Leon Reitsak tel 508 8592
 e-mail: leon.reitsak@mail.ee

MK Järvamaa Matimehed

Paide tee 5, Koeru vald,
 Järvamaa
 Maaspordikeskus.ee
 TREENERID:
 Mati Sadam tel 525 0582
 Jaak Tammik tel 5814 5847
 Taavi Tikerpalu tel 5393 2739

MK Nelson

Vana-Mustamäe tee 4/
 Turu plats 3, Tallinn
 nelsonmk.eu; facebook.com/
 MaadlusklubiNelson
 TREENER:
 Igor Annus tel 5340 1860
 igor.annus@nelsonmk.eu

Toivo Aps tel 5301 8275
 Martin Plaser tel 5362 7351

MK Tulevik

Vaksali 4, Viljandi Spordihoone
 www.tulevik.ee/uus/
 TREENERID: Viljandis
 Aarne Kõiv tel 5645 8421
 e-mail: aarne.koiv@mail.ee
 Võhmas ja Viljandis
 Rain Aleksandrov
 tel 5623 8331
 fswvabamaadlus@gmail.com
 Mustlas
 Jaan Vares tel 5341 8801
 Valdeko Kalma tel 508 2972
 e-mail: valdeko@tulevik.ee

MTÜ Korrus3

Veerenni 29, Tallinn
 www.korrus3.ee; facebook.
 com/korrus3;
 TREENER: Martin Plaser
 tel 5362 7351
 Moto: **Krohv ja pahtel pole
 kedagi tugevaks teinud!**

RJK Leola

Tööstuse 2-1, Lihula, Läänemaa
 rjkleola.blogspot.com
 TREENER:
 Janar Sõber tel 5567 4748
 e-mail: janar.sober@mail.ee
 Moto: **Õppides ja Sportides –
 Targaks, Terveks, Tugevaks!**

SK Martna

Spordiklubi Martna, Läänemaa
 TREENER:
 Tiit Seiton tel 5648 4834,
 tiitseit@hotmail.ee
 Moto: **Igas külas on oma
 Nikitin!**

SK Tapa

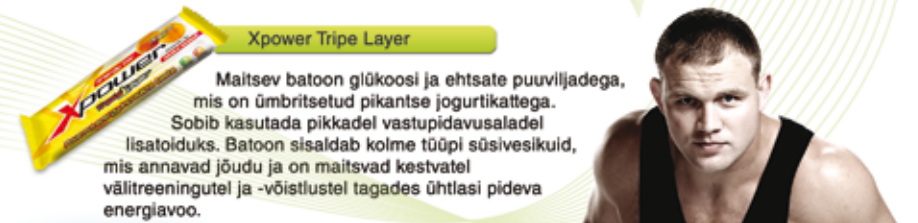
Pargi 12, Tapa
 facebook.com/SKTapaMaadlus
 TREENER:
 Allan Vinter tel 528 7800
 e-mail: spordiklubi@tapa.ee

Heiki Nabi: "Mida peaks maadleja teadma toidulisanditest?"

Maadlus on oma iseloomult üks keerukamaid spordialasid, kus peab arvestama aspektiga, et kaalulanguse tingimustes tuleb säilitada ka maksimaalne sooritusvõime. Pidevalt tuleb otsida vastupidavuse, kiiruse ja jõu tasakaalu ning tihtilugu samal ajal energiaetilises defitsiidis olles. Need tingimused seavad kahtlemata olulisele kohale võimalikult kiire taastumise alguses kaaluvõtmisest ja edaspidiselt ka maadlusmatšidest. Nendes tingimustes on raske saada kõiki vajalike toitainete tavatoidust, kuna nende seedimine võtab aega. Sellest tulenevalt oleks mõistlik kasutusele võtta kontsentreeritud toidud ehk toidulisandid. Miks? Toidulisandite eripära tavatoiduga võrrelduna on see, et nad imenduvad kordades tavatoidust kiiremini, siis ei teki täiskõhtu, mis segaks maadlemist. Lisaks võimaldab toidulisandite õige manustamine treeningutest ja võistlusmatšidest kiiremini taastuda ja vähendada alatoitumisega kaasnevat vigastusi.

NB! Pakenditel olevates kasutusjuhendites on kirjeldatud, millistes kogustes oleks mõistlik toode kasutada. Toidulisandi vedelal kujul võtmise puhul peab arvestama asjaoluga, et maal on vedeliku imendumise võime, mis on sõltuvalt tingimustes sirka 1 liiter tunnis. Seepärast tuleb toidulisandeid manustada järk-järgult ehk iga 10 minuti tagant 150ml vedeliku, et tagada maksimaalne imendumine.

Käesolevaga anname soovitusi, millised taastumisvahendid oleks mõistlik kasutada treeningutel ja milliseid võistlustel.



Amino Arginine

- ✓ Kiirendab taastumist, võimaldab sagedamini intensiivsemat treeningut
- ✓ Aitab säilitada õige vererõhu ja terve südameveresoonekonna
- ✓ Lämmastikosiidid toetab immuunsüsteemi, hävitab baktereid, viiruseid ja teisi võõrkehi
- ✓ Parandab insuliini toimet, tänu millele aitab vere glükoosihulka õigel tasemel hoida
- ✓ Suurendab lihaste massi ja jõudu, väheneb rasvkude. Võrratu eelis spordiharrastajatele ja naistele
- ✓ Stimuleerib luude ja kudede kasvu ning taastumist, mistõttu sobib eriti hästi pärast luumurre ja pehmete kudede vigastusi

Amino Beta-Alanine

- ✓ Tõuseb aeroobne lävi.
- ✓ Paraneb füüsilise töövõime ja treeninguefekt,
- ✓ Suureneb lihaskõhjus ja lihastalupidavus
- ✓ Suureneb lihasmass ja väheneb rasvaprotsent.

100% Micro Whey Active

- ✓ Kiirelt imenduvad mikrofiltritud ja hüdrolüüsitud vadakuvalgu isolaat
- ✓ Kõrgeim bioloogiline väärtus, imendub täielikult
- ✓ Palju glutamiini ja hargnenud ahelaga aminohappeid
- ✓ Kiirendab taastumist rasketest treeningutest

Xpower Magneesium + B6

- ✓ Parandab füüsilist vastupidavust
- ✓ Aitab krampe ennetada
- ✓ B6 aitab magneesiumil kiiremini imenduda

Aminostar Amino Liquid

- ✓ Amino liquid kompleks sisaldab vabal kujul 20 erinevat aminohapet
- ✓ Parandab füüsilist vastupidavust
- ✓ Aitab lihaskonstrukture juba koormuse aegselt ülesse ehitada.

Xpower Flash Drink

- ✓ Taastab kaotatud energiarvud
- ✓ Taastab kaotatud mineraalid
- ✓ Hoiab veresuhkru tasakaalu

Xpower Speedgel

- ✓ Taastab energiarvud
- ✓ Aitab krampe ennetada

Xpower Non-Stop Driver 25ml

- ✓ Aitab parandada sooritusvõimet
- ✓ Aitab väsimuse vastu
- ✓ Aitab kasutada rasvasid energiaks

Saaremaa ühe värvikama persooni mõtted ja elu on kirja pannud tuntud humorist Raimo Aas, kelle omapärane stiil sunnib raamatusse esialgu ettevaatlikult suhtuma. Mida näiteks tähendab autori väide, et "see raamat on kirik keset küla"?

Nõukogude Eesti sportlaste biograafiaid on taasiseseisvunud Eestis viimastel aastatel väga palju ilmunud. Selliste raamatute ülesehitus on üldjuhul klassikaline, kuid mõnikord on autoritel õnnestunud tuua mängu ka mingisugune eriline

Meeldib ka arhailise keelevormi säilitamine kreeka-roma maadluse arengust pajatavas peatükis.

Mitu ülesehituslikku elementi kutsuvad "Ants Nisu maadlusraamat" võrdlema Mart Soidro üllitisega "Tammiste. Kõrg". Näiteks on mõlema teose teise poolde paigutatud kolleegide ning õpilaste arvamused raamatute mina-kangelastest. Peategelased ise väljendavad ennast üsna erinevalt. Kui omaaegsete korvpallifännide ebajumal Tammiste on kohati agressiivne ja kritiseerib oma kaasaegseid,

Jäägu lugeja otsustada, kas seda kõike peaks võtma kerge huumoriga või hoopis surmtõsiselt. Vihjeid pigem esimese lähenemise kasuks siiski on: näiteks kasutab Aas konstruktsiooni "rahvuselt saarlane".

Mõeldes uuele põlvkonnale

Kui tuleks valida sihtgruppi, kellele raamatut soovitada, siis võiksid need olla spordihuvilised lapsed ja noored. Kuigi kõik käsitletav pole sugugi lilleline, ei lähe autor üle hea maitse piiride. Iga spordiga tegelev inimene peaks üht-teist



RAIMO AAS

"Ants Nisu maadlusraamat. Eesti raskejõustik 125,,"

OÜ VEBELEX 2013
LEHEKÜLGI 144

Ants Nisu maadlusraamat taotleb ausust ning sellel on selge eesmärk eristuda tavalistest elulooraamatutest.

mõõde, mis konkreetse raamatu väärtust tõstab: näiteks korvpallur Priit Tomsoni elulooraamat "Tomson. Päikesepoiss" üllatab katkenditega kunagise Nõukogude Liidu koondislase päevikust.

Iseloomude kujundaja

Raimo Aas üritab Ants Nisu elu lahti mõtestajana luua pilti sellest, kuidas üks spordiala – maadlus – võib kujundada inimest ning kuidas läbi selle spordiala peegelduvad spordimeeste erinevad iseloomud. See on omapärane lähenemine, mida maadlussport hästi võimaldab, sest matil kehtib alati olukord "mees mehe vastu". Karakterite konflikt on kerge tekking, eriti siis, kui intriigi suurendavad kohtunikud. Jääb vaid tõdeda, et suurem lehekülgede arv võimaldab teema sügavamalt käsitlemist.

Huvitavad ja hästi valitud on illustatsioonid raamatu lisas "Maadlus karikatuuris", kujutatavas kunstis ja skulptuuris". Need toetavad hästi raamatu üldideed – maadlus kui iseloomu kasvatav õpetus.

siis Nisu jääb tagasihoidlikuks ning vääriskaks. Juba sissejuhatuses väljendab autor Raimo Aas selgelt, et "raamat ei süüdistakeda, ei vabanda kedagi".

Suured persoonid

Kuna raamat on pühendatud Eesti raskejõustiku 125. aastapäevale, ei puudu sellest ka meie maadluse raskekahurvägi: Lurich, Aberg, Hackenschmidt, Palusalu, Kotkas, Englas jt. Kui Eesti suurte maadlejate elulugude kokkuvõtetes on palju sellist, mida saame lugeda teistestki spordibiograafiatest, siis hoopis olulisemad ja väärtuslikumad on kommentaarid, mida peategelane Ants Nisu suurkujude tegemiste kohta annab. Tema ütlemistes peegeldub tõde, et Eesti maadluse edu võtmeks on olnud sportlik järjepidevus ja suurte tegijate eeskuju selle parimas mõttes, umbes nii nagu see on olnud Eesti kümnevõistluses.

Rahvuslik motiiv tõuseb läbi raamatu tugevalt esile. Mitmel pool kuulutab autor tõde ja manitseb lugejat nagu Piiblis.

teadma oma valitud ala ajaloost, samuti sellest, kuidas suured sportlased on seda lahti mõtestanud. Raamatu lugemine võiks noores maadlushuvilises tekitada hulga küsimusi selle kohta, kuidas on vaja mõelda, et saada heaks maadlejaks. Ühtpidi nõuab ala tugevat füüsilist baasi, kuid juba 20. sajandi algusest peale on Eesti maadlejad tõestanud, et sellele lisaks on tarvis ka tugevat intellekti.

Raamat tõestab, et Eesti maadlejad on suutnud oma kaasmaalaste jaoks olla midagi enam kui lihtsalt spordimehed. Nad on olnud tõestus, et väikse rahvana võime olla suured mitte ainult vaimult, vaid ka sportlikult tahtejõult. Iseasi muudugi, kas maadlejad suudavad neid rolle täita ka tänapäeval, kui maailm on oluliselt avatum – näiteks Lurich kipub meie rahvuslikus ajalookirjutuses juba selgelt unustatud teema olema. Eesti spordiloos on aga "Ants Nisu maadlusraamatuga" jälle üks valge laik ära täidetud. **m**



**METS UDUS.
KARJAPUISS VÕITIS.**



Horoskoobi koostaja usub siiski, et maadluses toovad edu korralik füüsiline ja tehniline ettevalmistus ning hästi sooritatud võtted. **HOROSKOOP ON SOOVITUSLIK LUGEDA PÄRAST TRENNI JA VÕISTLUSI!**

Mangi maadlushor



Jäär 21. märts–20. aprill

Esimesel poolaastal on parem olla kaitses. Matil olles tekib võimalusi ohjad enda kätte haarata, kui vastane on tähelepanu kaotanud. Ise algatatud võtted ei vii edasi.

Jupiter on hoolivas Vähis ja sinu IV majas – kodumajas. Seega jää oma liistude ehk koduste tuttavate teemade juurde. Seis võib tähendada ka, et hakkad ise nooremaid maadlejaid õpetama. Juulist alates seisud paranevad ja võid julgelt mänglevam olla. Märksõnadeks matil on tangid ja pooltangid.



Sõnn 21. aprill–20. mai

Aasta ei soosi argust. Tuleb ette võtta julgeid heiteid. Sõnnile lubab alanud aasta mitmeid võite juhul, kui oled heidetes ülemealik.

Lisaks maadlusele tekivad uued hobid, kuid ei tasu kartata, et maadlus seetõttu unarusse võib jääda. Sihikindel tegutsemine mitmel rindel viib võiduni. Oma trenni-partneri osas tuleb olla tähelepanelik – jälgi, mida teed ja kuidas, muidu võid teda ootamatult vigastada. Head partnerit tuleb aga hoida.



Kaksikud 21. mai–21. juuni

Sel aastal möllab Jupiter juulini sinu raha majas. See- ga tee kõik võimalik, et võistlustel võita, sest see toob sulle miskitmoodi rahalist edu. Ja ära unusta seda raha

tagasi maadluses suunata: osta veel ägedamad saapad. Aprillis võid enda jaoks avastada lausa uue võtte, millest saab sinu erinumber. Aga rahmeldada ja maksa lõhki rebida ei tasu – väiksest veast kasvab muidu suur kaotus.



Vähk 22. juuni–22. juuli

Aasta soosib äärmuslikke meetmeid. Kui korralik maadluse ABC puudub, siis päästavad ainult sellised võtted, kus vastane tunneb mitte ainult ebamugavust,

vaid ka valu. Tõsised võimulangud leiavad aset esimesel poolaastal. Tundub, et lahendused tulevad ainult parteris. Seda ka romantiliste suhete osas. Hoia matti ja mati ligi!



Lõvi 23. juuli–22. august

Tavaliselt aitab sind maadluses kuri pilk. Ka sel aastal on see parim viis vastane tasakaalust välja viia. Hirmunud vastast on lihtne rajalt maha

tõmmata. Õigupoolest ei pea sa sel aastal võitmiseks isegi parimas vormis olema. Piisab sinu vastasele suunatud sisendusjõust, et oleksid kulda väärt.



Neitsi 23. august–22. september

Kui telekast tulevad ainult kordussaadet, hakatakse virisema. Kahju, et samamoodi ei suhtuta oma korduvatesse mõttemustritesse. Sel aastal

ei tasu olla nii uje. Mati ääres maadeldes võib iga tähelepanematu hetk saatuslikuks saada. Hoia parem mati keskele ja kasuta juhuseid.

oskoop 2014



Kaalud

23. september–23. oktoober

Jupiter on selle aasta esimeses pooles väga positiivses aspektis, aga tegutsemisega tasub oodata veebruarini. Kahe esimese kuu matšid tuleb muidugi ära lahendada, neid

edasi lükata ei saa. Märtsist mai keskpaigani on Mars veidi häiritud ja sa võid endale kogemata liiga teha. Sel aastal on Kaalude parimaks võtteks veski. Küsimus on lihtsalt selles, kas seda osatakse teha või mitte.



Skorpion

24. oktoober–22. november

Pane oma astel kotti, nüüd tuleb kätega tööd teha. Seisa julgelt silmitsi oma hirmudega – nii väliste kui ka sisemistega. Sa ei tohi alanud aastal end liialt tagant piitsutada, pigem võta asju ikka rahulikult. Paistab, et sel aastal tuleb ette võistlemist ka väljaspool kodumaad. Võimalik, et sul õnnestub proovida mõnda traditsioonilist rahvusmaadlust või võidutsed mudamaadluses.



Ambur

23. november–21. detsember

Sinu pingutusi ei pruugi teised sel aastal märgatagi, kuid väljaspool nähtavat territooriumi õpid sa uusi võtteid. Küllap omandad neid siis elust enesest, aga kindlasti mitte

trennis. Saad pihta, et vahel tuleb matil sõprus unustada. Kipud pidevalt mingit sõbralikku heidet tegema, et vastast mitte liialt tümitada. Sel aastal ära nii tee. Arenda biitseps tugevaks ja võta vastane lukku.



Kaljukits

22. detsember–20. jaanuar

Nõnda nagu sarv on kurviline, soosib see pöörane aasta pöördheiteid. Aasta esimene pool näitab häid suhteid maadluskaaslastega ja positiivseid emotsioone

trennis. Aasta teisel poolel, kui möödab on juba mõned ebamäärased seljatused võistlustel, võivad tekkida tõsised konkurendid, kelle suhtes tasuks silmad lahti hoida. Nad võivad sulle muidu käksi keerata.



Veevalaja

21. jaanuar–18. veebruar

Nüüd on aasta, kus ei aita hala ja nutt. Tuleb end käsile võtta ja metoodiliselt trenni teha. Tasub pöörduda ka eelmise sajandi alguse maadlusvõ-

tete poole. Märgid näitavad minevikust tulevat tarkust. Näiteks võiks katsetada ülepõiviset. Iseasi, mis see eelmise sajandi 30-ndatest pärit võte endast kujutab, aga katsetada ja uurida tuleb.







Kalad

19. veebruar–20. märts

Unusta need grimassid matil. Keegi ei usu seda enam. Paremini leia maadluse kõrval veel üks spordiala, mis aitab sul mitmekülgsemalt areneda ja

mängu mitte nii surmtõsiselt suhtuda. Märgid näitavad, et sellest võib abi olla, kui spordis oma tegevusringkonda laiendada. Naismaadlejad võivad mõne tulevase suurmaadleja sünnitada.

				Ehk Suur karussell			Olümpia-võitja en+n Umbes	Hispaania kunstnik		Itaalia jõgi	Tiibadega olend	Olümpia-hõbe en+n	Suitsi võidur			
			Eosed							Vöökoht Geoloogია Institut						
			Küpsise-tootja					2 x OM-medalist en+n Kunst ld.k								
			Tädi ...									Sol-diees				
			Kolmapäev									Olümpia-võitja				
												Hüppemäng Virtual Earth				
			Vürtsisegu								Olümpia-võitja Mees pildil					Õpilasvahetuse programm
			Radio Data System													
			Uudiste-agentuur						NO-teatri lavastus Saint Helena					Neon		
			Priske, pontsakas										Kuld			
Üks kolmest musketärist										Endsporidireporter Kivim						
2 x täht						Horvaatia saar					Islandi veebilühend					
Veeelanik						Karsti ala										
Mees pildil	Ruumide kasutaja	Kreeka eepos	Näitleja Tiit ...	Teispäev	Kaalu- Kehaosad		Maailma-meister ...kond						Meeter Liikumise õhus			
Kilo-Eksistents					Plirikond											
Viimane, kes võitis Palusalu, en+n													Hapnik			
Järele								Laulja								
								Kauge-malt				Noot				
Nanosekund			Active Denial System ...tušš													
Esimene		Rally Sport ...-kolmnurk			Mehenimi								Vesnik			
Riidekahjur					Kahe peale								Briti laulja			
					Püügivahendeid								Näitleja			
Maadlustreener in+n																
Küsisõna																
Olümpia-pronks													Rooma 4. Iridium			
Uraan		Mckinsey Global Institute Tonn					Ilma ld.k									
Olümpia-pronks n+n							Boor									



Aluseline mineraalvesi aitab suurendada sooritusvõimet ja taastab pingutusest.

Sportimise ajal on organismis soola kaotus tänu intensiivsele higistamisele väga suur. Seepärast on mineraalid sportlase jaoks hädavajalikud ja mineraalvee joomine parim lahendus.

Enamikule sportlastele on tuttavad piimhappesest põhjustatud valusad lihased. Intensiivse sportimise käigus on organism tihti hapnikuvaeguses, nagu „kinnise siibriga küdev ahi“. Sellistes anaeroobsetes ainevahetuse protsessides tekib suurtes kogustes happelisi ainevahetuse vaheprodukte. Happeline keskkond tekitab väsimust ja halba enesetunnet, mille vältimisel on sportlase jaoks soovitud lõpptulemust silmas pidades oluline tähendus.

Sportlasele on oluline, et taastumine pingutusest oleks võimalikult kiire ja sooritusvõime kehtvalt maksimaalne. Aluseline vesi aitab kaasa kiiremale taastumisele tasakaalustades hapnikuvaeguses töötanud keha poolt tekitatud happelised ainevahetuse vaheproduktid. Lihtsamalt öeldes – aluseline vesi aitab neutraliseerida lihaskrampe ja ebamugavustunnet tekitavaid piimhappeid.

Sportlase jaoks on aluselise mineraalvee tarbimine igati tark otsus, kuna suurendab nii sooritusvõimet kui ka taastumist pingutusest.

Ainus tugevalt aluseline looduslik mineraalvesi Eestis on Devin, mis pärineb Rodope mägede allikast Bulgaarias. Devin mineraalvee pH on looduslikult kõrge – 9,1. Mineraalidega rikastunud aluseline vesi on tervislik, kuna aitab taastada organismi pH-tasakaalu ja neutraliseerida kahjulikke happelisi ainevahetuse vaheprodukte.

Maadlustreener Henn Põlluste peab aluselist Devini mineraalvett sportlasele õigeks veeks.

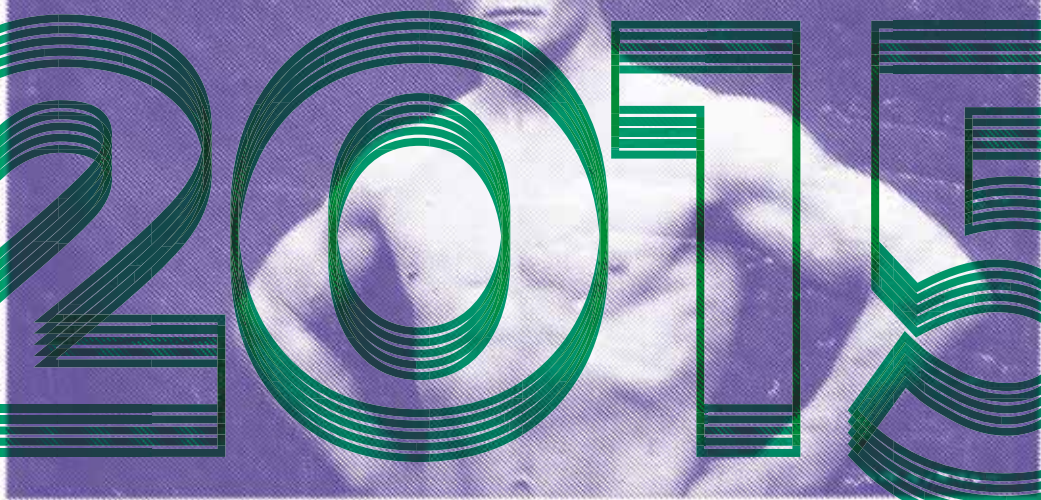


DEVIN[®]

THE BIGGEST
WRESTLING
TOURNAMENT
IN THE BALTICS

XXVII KRISTJAN PALUSALU YOUTH WRESTLING TOURNAMENT

TALLINN OPEN



2015

KRISTJAN PALUSALU

28-29 March 2015
Tallinn, Estonia

www.facebook.com/TallinnOpen
www.palusalu.ee/TallinnOpen
info@palusalu.ee

JÄRGMISE AASTANI!
SEE YOU NEXT YEAR!
NÄHDÄÄN ENSI VUONNA!
SES NÄSTA ÄR!
DO ZOBACZENIA W PRZYSZŁYM ROKU!
УВИДИМСЯ В СЛЕДУЮЩЕМ ГОДУ!
UVIDÍME SE PŘÍŠTÍ ROK!
PASIMATYSIME KITAIS METAIS!
REDZËT JÛS NĀKAMAJĀ GADĀ!
ПОБАЧИМОСЯ В НАСТУПНОМУ РОЦІ!
SEES NESTE ÄR!
SE DIG NÆSTE ÄR!
BIS ZUM NÄCHSTEN JAHR!
RENDEZ-VOUS L'ANNÉE PROCHAINE!
مداقلا داعلا يف مكارن!



Valvame, et pildilt kaoks üleliigne.

www.gss.eu



Proovi sa
metsaga
maadelda.

Tartu  mets

Ostame metsakinnistuid ja põllumaid kogu Eestis.

www.tartumets.ee

TALLINN OPEN 2014

XXVI KRISTJAN PALUSALU YOUTH WRESTLING TOURNAMENT

PEASPONSOR