



TARGAKS ! TERVEKS ! TUGEVAKS !

1 / 2015 / HIND 3.50 €

maadlus



FLASH

Tallinn Open

Põhjamaade MV

Nublust Nabiks

Eesti koondis

Kuldkaru Open

Lurichi ja Palusalu

mälestusvõistlused



Sõna on kohtunikul:
PEEP AROLD

Kuidas läheb, TALLINN OPEN?

Seikleme mööda maadluslaagreid

JORGEN MATSI
Kuidas maadelda ärevusega?

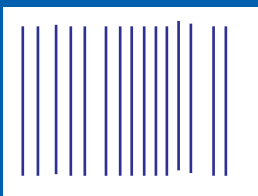


Kohtla-Järve kuldsed karud!



LURICH

Maadleja, kes andis eestlastele eneseusu!



UUS RENAULT TRAFIC

ABC MOTORSIS KOHAL JA PROOVISÕIDUKS VALMIS!



TUTVUMISHINNAD ALATES € 16 790



Esikaanel: Georg Lurich
Esikaane foto: Eesti Ajaloomuuseum
Väljaandja: Hiiekivi OÜ
Kontakt: maadluskiri@gmail.com
 www.facebook.com/Maadluskiri
Peatoimetaja: Maria Kilk
 Tel: 5025622, mymariaaa@gmail.com
Tekstitoimetus: Maria Vous
Keeletoimetaja- korrektor:
 Laura Salumets
Kujundaja: Evelin Urm
Autorid: Vello Leitham, Peep Arold,
 Gerlin Järvela, Jaak Tammik, Maria
 Mang, Jorgen Matsi, Jüri Nisumaa,
 Targo Leini, Maria Kilk, Liis Järvamägi.
Fotod: Eesti Ajaloomuuseum,
 Eesti Spordimuuseum, Maria Kilk, Jüri
 Nisumaa, Pavel Rycl, Nikita Maskajev,
 Sergey Lukjanov, Katrin Nõmküla.
Trükikoda: Printall

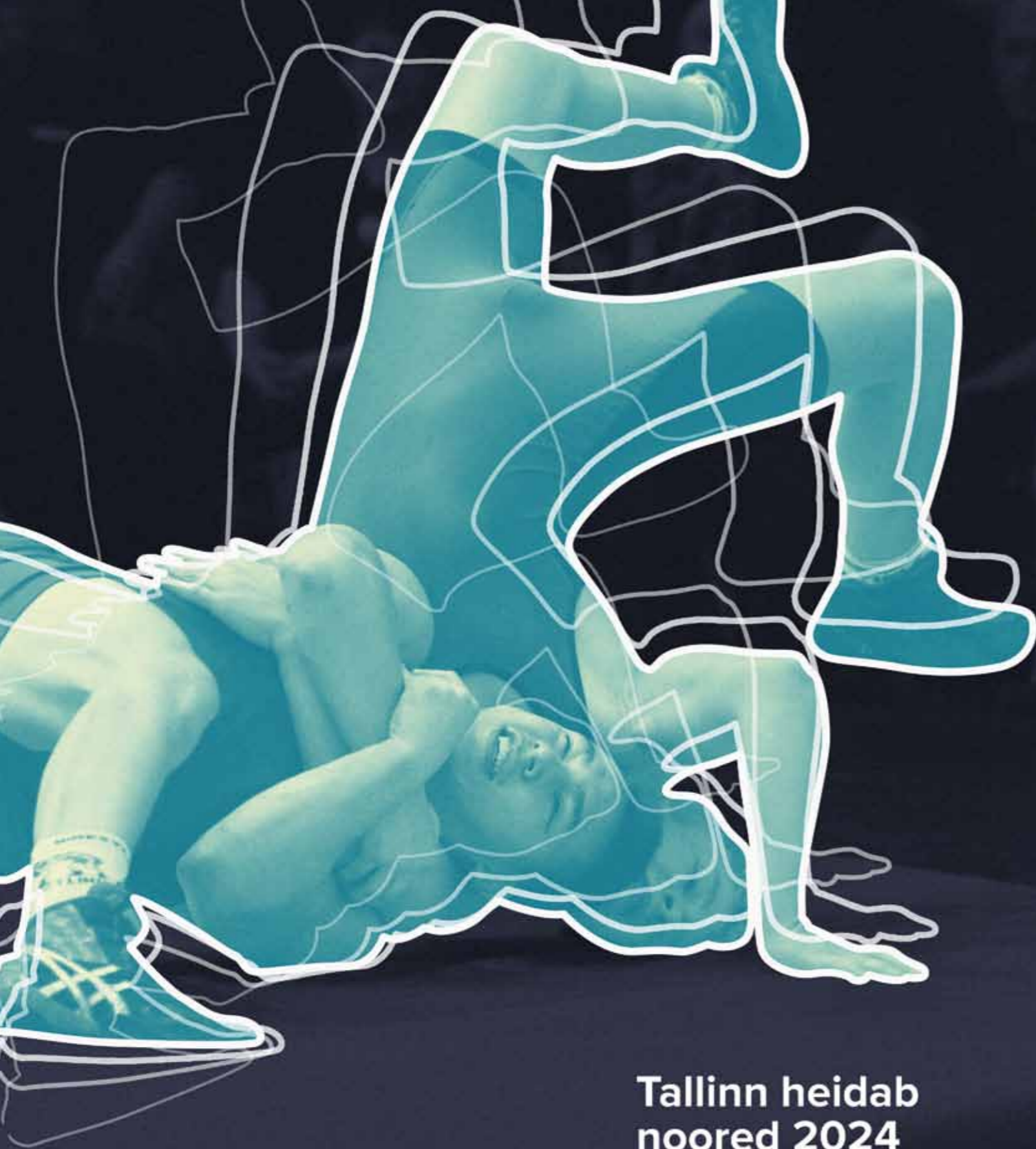
**Täname kõiki kaasautoreid, foto-
 graafe, abilisi ja toetajaid!**

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

TARGAKS ! TERVEKS ! TUGEVAKS !

maadlus

- 5 AVASÕNA**
- 6 KULTUUR JA ELU**
- 8 FLASH**
Põhjamaade MV
- 10 KOHTUNIKU SÕNA:** Peep Arold
25 aastat kohtunikuna matil
- 14 TALLINN OPEN**
Kristjan Palusalu pärand elab!
- 18 FLASH**
Tallinn Open
- 20 TALLINN OPEN**
Kristjan Palusalus Legacy continue!
- 24 TALLINN OPEN**
Наследие Кристиана Палусалу живо
- 26 SEIKLUS**
Suve parimad päevad
- 30 PSÜHHOLOOGIA**
Kuidas maadelda ärevusega?
- 34 FLASH**
Kuidas treenib Eesti koondis
- 36 ELAMUS**
MM emotsioonid arvutiekraani
vahendusel
- 38 PERSOON**
Eesti tugevaimat naist tunnete?
- 41 POSTRID**
Võitjad ei alistu, alistujad ei võida!
Mitte ainult suhkrust ja maasikava-
hust...
Lurich ja Aberg- maadlejad ja sõbrad!
Rannamaadlus
Vahel ma võidan ja vahel ma õpin!
- 53 VÕISTLUS**
Nublust Nabiks
- 54 FLASH**
Nublust Nabiks
- 56 MAAILM**
Maadlusmatil Ameerika presidendid
- 58 TEGU**
Maadluskeskuse sünd
- 63 VÕISTLUS**
Eesti rannamaadluse MV
- 66 FLASH**
Kuldkaru Open
- 68 KLUBI**
Kohtla-Järve kuldsed karud!
- 70 THE GOLDEN BEARS OF
KOHTLA-JÄRVE**
- 73 Кохтла-Ярвские золотые мишки!**
- 74 FLASH**
Kristjan Palusalu mälestusvõistlused
- 76 AJALUGU**
Naismaadleja mälestused
- 78 LEGEND**
Lurichi legend
- 80 FLASH**
Georg Lurichi mälestusvõistlused
- 82 KLUBID**
- 86 FLASH**
Kes loeb?
- 88 HOROSKOOP** Maria Mang
- 91 KÜSIMUS**
Vastab Eesti Maadlusliidu peasekretär
Antti Lepik



Tallinn heidab noored 2024 olümpiale!



Paljud ehk mäletavad, kui suurt tähelepanu sai eelmise aasta märtsis ilmunud Eesti päris esimene maadlusajakiri Maadlus. Ilmumisele järgnes pea kohe küsimus „Millal ilmub järgmine?“ ning hiljem oleme saanud palju head tagasisidet ja häid ettepanekuid. Viimaste hulgas palve ka lähinaabritelt, et oleks võimalik midagi lugeda ka inglise ja vene keeles. Seekordne Maadlus ongi täielikum ja rahvusvahelisemat mõõtu, hõlmates laiemat kandepinda ning kõnetades veelgi laiemat lugejaskonda. Liigume selles suunas, et Maadlusest saaks kogu piirkonna maadlusajakiri! Maadlus on sel korral kontorist valla pääsenud ja rattad alla võtnud. Külastasime maadluslaagreid, -klubisid ja -võistlusi, rääkisime maadlejate ja treeneritega. Ühte sellistest sõbralikest usutlustest sattusin ka ise, rääkides TALLINN OPEN – Kristjan Palusalu Noorte Maadlusvõistlusest, mis on laienenud programmiga (maavõistlused, koolitused ja laager) võtmas tõelise Eesti maadluse laulupeo mõõte. Võistluse korraldajana on mul eriti hea meel, et abi küsides kuulen üha harvemini vastuseks küsimust „Aga kuidas see mulle kasulik on?“. Selle asemel tegutsevad maadlusklubid ja EML hea tahte saadikutena meie kõigi võistluse nimel, aidates kaasa ürituse tutvustamisel, turundamisel ja läbiviimisel. See võistlus on ju Eesti noormaadluse visiitkaart!

Siit ka meeldetuletus. Märkigem punaselt kalendrisse – 28.-29. märts 2015. Teid oodatakse Saku Suurhalli kaasa elama maadluspeo suursündmusele. Boonus on prii sissepääs neile, kelle lapsed maadlevad! Tulge kambaga. Võtke kaasa võistkondade lipud ja pasunad, et atmosfäär saaks õige tuline ja elamus meelde jääv! Arvestades, et isegi pulma kutsutakse väiksema etteteatamisega, siis vabandusi pole ning põhjust tulla on küllaga!

Ja tuhka enda pähe – need toetajad, suured ja väikesed, kes on leidnud, et viimase aasta jooksul olen seoses võistluse korraldamisega midagi olulist ja helget tegemata jätnud – vabandan, siiralt. Õpime oma vigadest!

Selle avasõna kirjutamiseks sirvisin eelnevalt teiste Eesti spordiajakirjade arvamusküsimusi ja sissejuhatusi. Enamik neist, nagu arvatakse võis, on end taevani kiitvad. Sestap

jäidki mulle silma ajakirjas Jalka ilmuvad rubriigid „1-teist mõtet“ ja „3 veergu“. Juba 2009. aastal kirjutati seal lugu „Aitab halast, pead tööle!“, kus avalikult tõstatati ja lahati jalgpalliprobleeme: pole ajalugu, raha napib, sponsoreid vähe. Tuleb tuttav ette? Lahendusena nähti tööd noortega – noortreenerite koolitamine ja vajadus „agressiivse ja atraktiivse meelitustöö“ järele.

Õige jutt ka meile.

Üks tuttav meediaagentuuri tegelane selgitas, et toetajad ja sponsorid jahivad edu ning soovivad teha koostööd, mis tooks neile mõõdetavat kasu. See on tänapäeva turundus ja PR. Sama tegelane lisas: „Eesti maadlusel on kõik eelised. Tugev ajalugu, kuulsad nimed, saavutusi küll ja küll ning lapsed on terved ja ilusad! Mida veel tahta? Vaja vunki juurde panna.“

Tõepoolest – maadlus on enim au ja kuulsust toonud spordiala Eestis. Kristjan Palusalu nimi on kõigile eestlastele tuttav. Enamik Tallinn Openil osalejate kodukohtadest kattub Eesti ettevõtjate tegevusjalajälgedega (või tuleviku strateegiatega). Maadlus on üks kiiremini kasvav noortesport (maadlusmattide arv on viimase kahe aasta jooksul pea kahekordistunud). Noortemaadlus on üks enim tervet keha ja vaimu arendavaid tegevusi. Ja maadlusvõistlus Tallinn Open on suurim omalaadne Euroopas.

Paistab, et oleme õigel teel. Eesti maadluse noortetöö edeneb. Martin Plaser on loonud ühe Põhja-Euroopa suurima maadlusaali nimega Korrus3 ning aidanud kahekordistada maadlejate arvu Tallinnas. Kujutage ette, kui Eesti maadluse juures oleks ametis kümme Martiniit veel! Kohtla-Järvel on maadlusaalid täis ja tahetakse laiendada. Tallinna spordikoolid kavatsesid maadluse 2015. aastast kavasid võtta – eesmärgiga saata vähemalt üks sportlane 2024. aastal olümpiamängudele! Kõik see viitab edukale noortemaadluse kasvule.

Noortemaadluse edukas trend pole märkamata jäänud ka ettevõtjatele. Järgmistel kuudel alustab Tallinn Open koostööd mitme uue partneri ja toetajaga. Kui siinsete lugejate hulgas on samuti huvilisi, võtke minuga ühendust. Nuputage ja leiame kindlasti võimaluse mõlemale osapoolale kasulikuks koostööks!

Ilusat ajakirja nautimist. Ootame tagasisidet ja ettepanekuid. Seekord üritame ilmumise ajavahe väiksemana hoida. Teeme siirast tööd – et õnn õuele tuleks! Ja Saku Suurhallis näeme! Soovitavalt lippude ja pasunatega, nagu jalka fänniklubidel kombeks!

VELLO LEITHAM

ajakirja Maadlus väljaandja

Sädemeid pilduv Bolunov

Denis Bolunovi maadlus paneb ka võhikud kaasa elama, sest selles poisil on tuld ja sädemeid, tema maadluses on võtteid, heiteid ja emotsioone. Lisaks temperamentsele maadlusele on Denisil veel muudki ette näidata. 15-aastaselt täiskasvanute Eesti meistriks tulemine ei ole just tava-pärane. Kui sellele lisada veel kolm matšivõitu kadettide MM-il, siis on selge – sellel poisil tasub silma peal hoida!



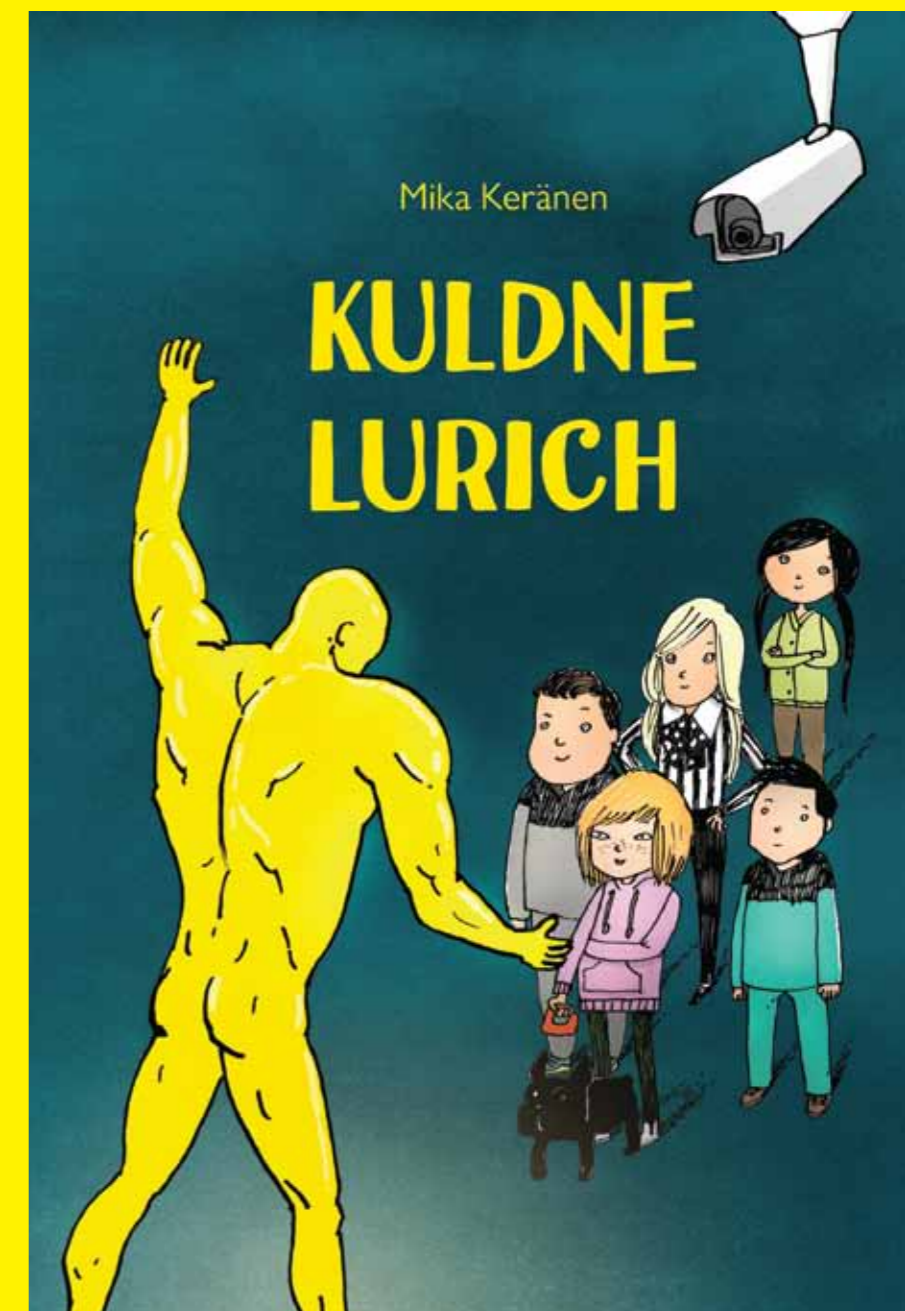
Fortuuna soosik

Me kõik võime olla tippvormis, vahel veab lihtsalt loos alt, mõnel isegi seda-võrd, et Eesti MV medal jääb alatiseks kättesaamatuks. Heiki Nabil veab aga loosiga nii, et lisaks olümpiahõbedale ja kahele maailmameistri tiitlile on kenaks täienduseks sellel aastal välja võideldud MM-i pronks. Miks soosib fortuuna vaid parimatest parimaid?



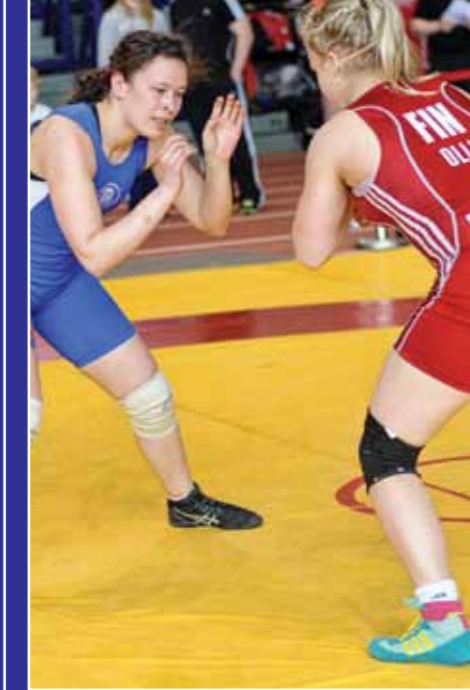
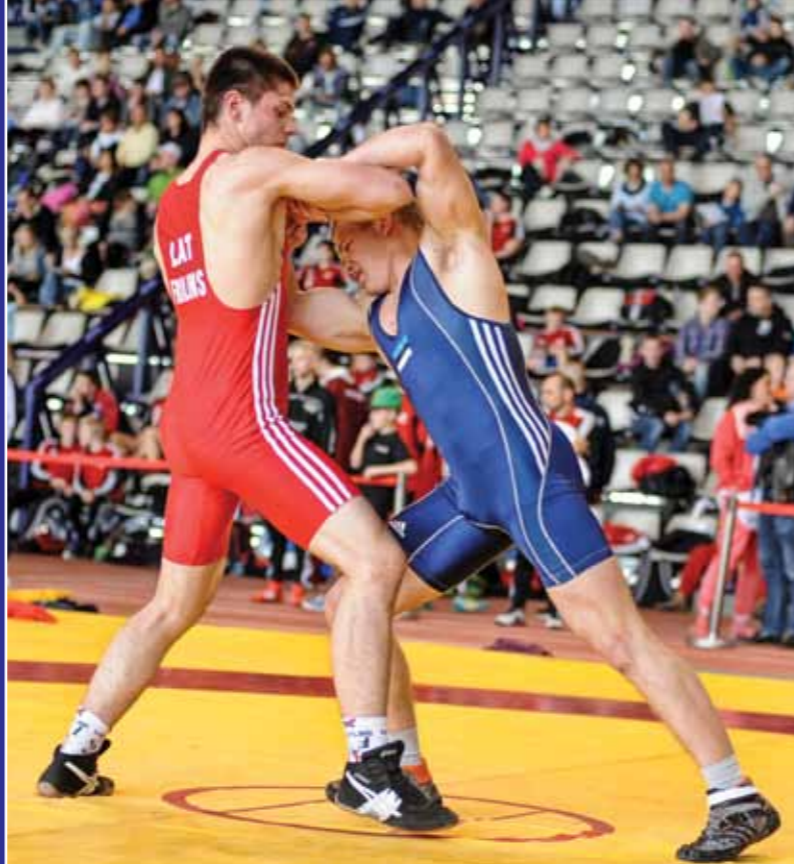
Poelettidele on jõudnud populaarse lastekirjaniku Mika Keräneni uusim teos „Kuldne Lurich“. Raamat on seikluslik ja põnev ning mõeldud nooremale lugejaskonnale. Teose on illustreerinud ja kujundanud Marja-Liisa Plats.

„Kas vastab tõele, et teil on midagi detektiivbüroo taolist?“ Sellise kõne saab Supilinna salaselts Ramps ühel ilusal päeval Eesti Spordimuuseumist, kus on toimunud müstiline vargus. Suure saladuskatte all valmistati muuseumis kuulsa jõumehe Georg Lurichi kullast kuju – ja see on nüüd kinnisest ruumist kadunud! Surmkindlalt pole teda sealt välja toodud ja otseseid kahtlusluseidki ei paista olevat. Et aga salaseltslased on oma seniste edukate uurimislugudega Tartu peal kõvasti kuulsust kogunud, kutsutakse Mari, Reilika, Sadu, Olav ja Anton nüüd appi. Kulub kõvasti koostööd, julgust ja nutikust – ning kaunis kodulinn Tartu avaneb laste ees täiesti ootamatust vaatekohast ...



Nüüd on põhjust külastada Eesti Draamateatrit, sest välja on tulnud Mika Keräneni raamatu „Kuldne Lurich“ järgi lavastatud etendus.

Lavastaja ja dramatiseerija Ingomar Vihmar, osades Mari-Liis Lill, Hilje Murel, Ursula Ratasepp (Tallinna Linnateater), Pääru Oja, Robert Annus, Mari Lill, Kersti Kreismann, Ester Pajusoo, Tõnu Oja, Tiit Sukk, Martin Veinmann, Tõnu Aav, Ingomar Vihmar, Markus Luik, Kleer Maibaum-Vihmar



PÕHJAMAASE MEISTRIVÕISTLUSED 2014

FOTOD MARIA KILK



25 aastat kohtunikuna matil

PEEP AROLD

I kateegoria maadluskohtunik

Veerandsada aastat on pikk aeg. Selle aja jooksul on ühel korral muutunud riigikord ning kaks korda on vahetunud kehtiv raha. Maadluse tiitlivõistlustelt on nende aastate jooksul võidetud Eestisse hulgaliselt eri karva medaleid ja tänaseks on särama löönud meie tõeline täht – Heiki Nabi.

Maadlusmaailm on samuti pidevalt muutunud. Laienenud on maadlusega tegelevate riikide ja medalivõitjate maade arv. Proovile on pandud maadluspere ühtsus, kui ROK ei kinnitanud esimeses voorus maadlust 2020. aasta olümpiaprogrammi ning algas kampaania „SAVE OLYMPIC WRESTLING“.

Ala saadi raske töö tulemusena küll olümpiakavva tagasi, kuid liikuma lükatud protsessid mõjutasid palju muudki. FILA juhtkonnas vahetus hulk inimesi ja arusaamu. Viimaks muutus katusorganisatsiooni nimigi. Pikalt püsinud FILA-st sai septembrikuises Taškendis UWW ehk United World Wrestling.

Esimesel võistlusel vilistasin laenatud pükstes

Sel sügisel täitub 25 aastat päevast, mil esmakordselt kohtuniku rollis matile astusin. Maadlejateks olid kõik need, kellega senini oli koos trenni tehtud ja võisteldud. Seljas oli mul valge särk, jalas Jakob Proovelilt laenatud valged püksid ning randmete ümber punane ja sinine käeside. Vanas heas EPA võimlas olid käimas Georg Hackenschmidt'i mälestusvõistlused, mis olid tuleristseteks ning tähistasid pika vilemehekarjääri algust. Enne võistlust sai hoolikalt läbi loetud võistlusmäärused, mis peaksid olema iga maadleja jaoks osa kohustuslikust kirjandusest. Selgem arusaamine ja reeglite tõlgendused tulevad küll alles konkreetsetes olukordades, kuid põhitõed on määrustes kallutamatu paigas.

Lisaks jälgisin palju, kuidas teised kohtunikud matil toimetavad. Mati Rand ja Koit Rast olid hinnatud ja tunnustatud vilemeesteks tervel kuuendikul planeedist ning omasid rahvusvahelist kategooriat. Nende rahu ja enesekindlus oli muljet avaldav. Sama vapustav oli Anatoli Bolšakovi atraktiivsus ja reeglite tõlgendamine.

Ei lastud rahvusvahelist kategooriat püüdma

Esimesed paar aastat olid hästi huvitavad ja ajasid hamba verele. Muutused maailmakaardil andsid juurde hulgaliselt võimalusi ning korraga oli kogu maailm lahti. Salasoovist saada rahvusvahelist kategooriat julgesin suud paotada 1992. aasta kevadel, kuid sain jahmatava vastuse: „Sul ei ole sinna asja!“ Vilistasin veel mõned võistlused ja leidsin, et ka mul pole rohkem võistlustele asja.

Valged kohtunikuriided seisid üle kahe aasta kapinurgas ja ootasid oma aega. 1995. aasta lõpul helistas Allan Vinter ja ütles, et maadlusliidul on uus juhatuse ning oleks aeg tagasi tulla. Väike kihlvedu kohustas võistlustele ilmuma hiljemalt kuu aja jooksul ... Tagasi olin 1996. aasta Avo Talpase mälestusvõistlustel – tunne oli küll selline, et midagi nagu ei olekski vahepeal juhtunud. Ikka olin kõige noorem kohtunik auväärsete õigusemõistjate seas. Reeglid samad, saalid samad. Kuid hinges oli soov tõestada – nii endale kui teistele.

Treener saatis eksimuste korral Bangladeshi vilistama

Samal aastal sain rahvusvahelise kategooria kohtunikuks. Leipzgis toimunud vabamaadluse Saksamaa GP-I olime kohal kolmekesi, koos Peeter Püvi ja Oleg Pušiniga Sellisel tasemel maadlusega polnud ma enne kokku puutunud. Koondised tegid viimaseid valikuid Atlanta OM-iks ja paljudele oli see katsevõistluseks. Rahvusvahelise kategooria koolitajaks oli karismaatiline Stephan Kazarjan, keda pean vaieldamatult oma parimaks õpetajaks kõikide aastate jooksul. Instruktooreid on olnud mitmesuguseid, kuid sellisel emotsionaalsel moel ei ole keegi suutnud noori õpetada. Eksimuste korral saatis Kazarjan alati kõiki kohtunikke sõbralikult Bangladeshi vilistama, sest seal ei ole ühtegi maadlejat ja nii ei saa sa oma vigase vilega ühtegi kohtumist rikkuda. Tänaeni ei ütle paljud kohtunikud kolleegile, et ta eksis, vaid lihtsalt: „Bangladesh.“

Tõsine toimetamine tiitlivõistlustel

Naistemaadluse MM 2000. aastal Sofias oli ühekorraga esimeseks pidepunktiks nii naistemaadluse kui tiitlivõistlustega. Kadunud oli turniiridega (välja arvatud olümpia valikturniirid) kaasaskäiv seni kogetud sõbralikkus ning olek saalis oli hoopis teistsugune. Jagatakse ju peale medalite ja diplomite ka ajalukku minevat au ja kuulsust.

2003. aasta rahvusvaheliste kohtunike nimekirjas seisis esmakordselt mu nime taga täht E. Olin kohtunike seas, kes vilistavad täiskasvanute MM-e ja kelle seast valitakse õigusemõistjad olümpiale. EM-id Riias ja Belgradis ning MM-id New Yorgis ja Creteilis olid tolle aasta olulisemad võistlused. Kuu aja jooksul sai nähtud Manhattani pilvelõhkujaid ja Eiffeli torni ning vilistada maailma parimate maadlejate kohtumisi.

Eraldi äramärkimist väärib see, milline show suudeti teha Creteilis 1/8 finaalidest. Olümpiale kvalifitseerus neilt võistlustelt 10 paremat ning seega said pääsme Ateenasse ka kaks kaotajat, kellel oli selles ringis kaotades kõige rohkem tehnilisi punkte. Sellist tulevärki ja selliseid tehnikaid iga päev juba ei näe. Iga järgneva kohtumisega punktiskoorid aina kasvasid ja nii said olümpiakohad tavaliselt kehakaalu kahe viimase kohtumise kaotajad.

Kohtunik number 33, toolil 33

Vaikselt tekkis mõte loobuda unistusest jõuda kord maailma spordi võimsamale esitlusele, sest seni oli nii Ateenasse kui Pekingisse üritatud olümpiakoht saamata jäänud. Vana hea spordimehe ja eestvedaja Ants Pajuga spordist ja selle väärtustest filosofoerides jõudsin

aga otsusele, et alla anda on vara ning tuleb veel kord proovida.

2012. aastal, mil London juba kolmandat korda olümpiamänge võõrustas ning maha peeti suurepärase spordipidu, olin ma kaheksa päeva kohtunik number 33, kes istus toolil number 33. Olümpiadebüüdist on eredalt meelde jäänud matil oldud kohtumised, kus võitjateks maadlejad, kes ennast maailma maadluslegendideks rassisid – kolmekordseteks olümpiavõitjateks tõusnud Artur Taymazov ja Icho Kaori.

Nabi võit Londonis – unustamatu mälestus

Kõige oodatud oli aga teine võistluspäev, kui matile pidi minema Heiki Nabi, kelle kolm võidukat etteastet olid taganud koha kõige vägevamate heitlusele. Enne õhtuseid finaale tekkis saali hulgaliselt sinimustvalgeid lippe, mille lehitajad ootasid vaid ühte kohtumist. Nabi kaotus viimaste aastate raskekaalu valitsejale kuubalasele

Nunez Lopezele ning olümpiahõbeda võit päästis eestlaste rõõmupeo valla nii Londonis, Eestis kui ka kõikjal mujal maailmas.

Eesti esimene medal Londoni olümpialt oli põhjus, miks pisikesse Red Lioni pubisse sel õhtul kõik soovijad sisse ei mahtunud. Sangari saabumist tuli küll oodata hilise öötunnini, kuid siis sai ta ka vääriliselt – õlgadel – sisse kantud. Laul. Sõnavõttud. Rõõmuhõisked. Kordumatu ja ülev tunne.

Elu on küll pidevas muutumises, aga sõbrad jäävad

Et ise mitte vaikselt kustuda, on kogu aeg vaja õppida ja toimuvaga kursis olla. Aja märk ja nõue olla avalikkuses ja meedias nähtav sunnib rahvusvahelist maadluse juhtkonda pidevalt uusi lahendusi otsima, seda nii võistluste formaadiga kui ka otseselt reeglitega seoses. On muutunud võistlussüsteem, maadlusaeg, kaalukategooriad ja hindamise alused. Kohati leitakse juba, et ka

kohtunikud peaks jagama kahte lehte: vabamaadluse ja kreeka-rooma omad. Aastatega vahetuvad ka inimesed, kellega koos aastaid on karussellil keereldud. Noored kasvavad peale ja vanad lõpetavad. Erilisteks hetkedeks kohtunike seas on nende lahkumine areenilt. Rahvusvahelistel võistlustel on vanuse piirmääraks 60 aastat ja nii jõuab igal MM-il kellelegi kätte aeg lõpetada. Viimane kohtumine, viimane vile, viimast korda tõsta käsi võitja auks. Oodata kuni maadlejad on matilt lahkunud. Võtta käesidemed ja vile, asetada nad matile ja lahkuda matilt, kuid mitte sõpradest.

Muide, teadaolevalt pole maailmas ühtegi elukutselist maadluskohtunikku. On hulk asjaarmastajaid – fanaatikuid, kes oma erialalt on hoopis politseinikud, sõjaväelased, ametnikud, juristid, õppejõud, treenerid ja kes iganes veel. 25 aasta jooksul pole ma aga kohanud ühtki teist metsamehest maadluskohtunikku.



VITAMIN
WELL

IDEAALNE JANUKUSTUTAJA

MINERAALAINETE NING VITAMIINIDEGA VITAMIINIJOOK

Sportides kerkib aktiivse lihastöö tõttu esile soojaproduktsiooni suurenemine organismis. Selleks, et vältida ülekuumenemist, intensiivistub vedelike äraandmine organismist, näiteks higistamise näol ning organism võib sedasi kaotada 1-2 liitrit vedelikku ühes tunnis. Seega on sportlases ülimalt tähtis tarbida õiget vedelikku ning seda ka õiges koguses ja ajal.

Eesti turul on tugevalt kanda kinnitanud Vitamin Well vitamiinijookide bränd, mis harrastussportlastele tarbimiseks väga hästi sobivad, kuid mis samas mõeldud ka igapäevaseks janukustutuseks.

Tegu on tervislike, väga madala kalorsusega jookidega, millele on lisatud rohkest vitamiine, mineraalaineid ning lisaks puuvilja- ja taimeekstrakte. Väärib mainimist, et suhkrut on jookides isegi vähem kui piimas ning kasutatud on vaid kvaliteetset puuviljasuhkrut.

Eesti turul on jooke viis erinevat sorti: neist kaks – Reload ning Everyday on suurepäraseks partnerid sportimise ajal. Ülejäänud kolm – Antioxidant, Focus ja Care on mõeldud tarbimiseks igapäevaelus: karastusjookide ja mahlade asemel. Esimene neist peatab keha rakkude vananemise protsessi, teine hoiab

Sind ärksana (sisaldab kofeiini) ning kolmas hoiab juuksed, nahk ning küüned tervetera.

KÕIGIS VITAMIN WELL JOOKIDES ON VÄHEMALT 5 ERINEVAT VITAMIINI NING 2 MINERAALAINET.

Lisaks B, C, D ja E vitamiinidele on jookidele lisatud ka tsinki, biotiini, seleeni, foolhapet ja naatriumit, mis aitab omastada kergemalt vedelikku ning samas vähendab ka janu teket. Reload ja Everyday sisaldavad lisaks 113mg magneesiumit ühe 500ml pudeli kohta, magneesium reguleerib inimeste närvi- ja lihaskontraktsiooni, ühtlasi hoiab ära krampe ning aitab organismil edukamalt taastuda. Samas on magneesium koos teiste antud jookides sisalduvate vitamiinide ja mineraalainetega väga olulisel kohal ka korrapärase ainevahetuse toimimisel.

Vitamin Well jooke võib tarbida enne ja pärast jõupingutust ning ka jõupingutuse kestel, sortimendis olevate toodete maitset on mahedad ja naturaalsed: tsitruselõimi, mustsõstra, greibi, viiriku ning õuna. Maitset annavad muuhulgas ka looduslikud ekstraktid.





TALLINN OPEN: Kristjan Palusalu pärand elab!

Ei ole liialdus öelda, et iga eestlane teab Kristjan Palusalu ning tema 1936. aasta Berliini olümpialt kreeka-rooma ja vabamaadluses saadud kahte kuldmedalit. Seega pole üllatus, et just Palusalu on valitud Eesti 20. sajandi parimaks sportlaseks ning et tema auks korraldatakse igal aastal ka mälestusvõistlust.

Esimene Kristjan Palusalu mälestusvõistlus toimus 1989. aastal ning selle korraldajateks olid Palusalu sõbrad. Aja jooksul on võistlus kasvanud. 2014. aastal toimunud TALLINN OPEN – XXVI Kristjan Palusalu Noorte Maadlusvõistlus oli vahest üks suurima osalejate arvuga maadlusvõistlusi Euroopas, meelitades kohale 878 maadlejat 84 klubist ja 9 riigist.

2015. aasta TALLINN OPEN – XXVII Kristjan Palusalu Noorte Maadlusvõistlus toimub 27.-29. märtsil ja esmakordselt Saku Suurhallis. Kesteb üle kahe päeva ning tuues 12 matile rohkem kui 1000 maadlejat, kes katsuvad jõudu kreeka-rooma, naiste- ja vabamaadluses, on selle võistluse puhul kahtlemata tegemist suursündmusega.

Ajakirja Maadlus peatoimetaja Maria Kilik kohtus võistluse korraldaja Vello Leithamiga ning uuris saabuva sündmuse kohta lähemalt.

Niisiis, Vello, kas usutlus ajakirjale, mille kirjastaja Sa ise oled, teeb närviliseks ka?

(Naerab.) Kas just närviline, aga tunne on sarnane, nagu lähaks matile. Kuigi, äkki peaksid närviline olema hoopis Sina? (Naerab jälle.) Võta näpust. Aga tõsiselt rääkides – see intervjuu on suurepärase võimaluse tutvustada fantastilist võistlust ning muustki maadlusega seonduvast rääkida.

Eks me, maadlejad, oska jah seda närvilisust pingelises olukorras ju talitseda. Aga alustuseks: mis on TALLINN OPEN – Kristjan Palusalu Noorte Maadlusvõistlus ja mis on selle eesmärk?

Esiteks ütleb nimi juba palju. Tallinnas toimuv võistlus mälestab Eesti kuulsaimat sportlast. Eesmärk on jätkata veelgi suurema ja olulisema Läänemere piirkonna võistlusena ning pakuda noortele Eesti maadlejatele kord aastas ainulaadset võimalust professionaalselt ja rahvusvahelistel tasemel jõudu katsuda, oskusi lihvida ning oma arengusamme mõõta. Lisaks on võistluse eesmärk tõsta maadluse mainet ning aidata ettevalmistada tuleviku maailmatasemel maadlejaid. Ja muidugi näidata toetust ja tänu kõigile meie toetajatele ja sponsoritele.

Mille poolest erineb Kristjan Palusalu Noorte Maadlusvõistlus teistest võistlustest?

Üsna mitmel moel. Esiteks, formaat on Kristjan Palusalu vaimus. Ehk siis esimesel päeval on kreeka-rooma maadlus ning teisel päeval on vabamaadlus ja naistemaadlus. Maadlejatel on võimalus mõlemal päeval maadelda.

Teiseks, kasutame kahe alagrupi süsteemi, mis tagab vähemalt kaks matši, s.t maadleja jätkab, kuni on kaks korda kaotanud. Kui maadled kaks päeva, siis on vähemalt neli matši. Kahe alagrupi

süsteem on eriti huvitav nendele, kes tulevad kaugelt.

Kolmandaks, maadluspartnereid ja järjekorda ei otsusta mitte loos, vaid arvutiprogramm, mis välistab, et vastastikku lähetsid kokku sama klubi maadlejad. Kuna pooled maadlejad on Eestist, siis võimalusel tagatakse Eesti maadlejale kaks esimest matši välismaalasega.

Neljandaks, välismaalased pannakse vastasega kokku nii, et kohe alguses ei satutaks matile oma klubi ega riigi esindaja vastu maadlema. Näiteks kui kaks norrakat on ühes kaalus, siis paigutuvad nad erinevatesse alagruppidesse ning neil on võimalus omavahel kohtuda ainult finaalis või 3.-4. koha matšis.

Viiendaks, vanuserühmad on kitsad, enamik kahe aasta kaupa, näiteks 1998-1999, 2000-2001, 2002-2003 ja 2004-2005. Ainult juuniorid on 1994-1997 ning samuti on kategooria 2006 ja nooremad. See tagab, et maadeldakse omaealisega.

Mis veel? Tegemist on suurima naistemaadluse võistlusega Eestis. Lisaks toimub pärast võistlust rahvusvaheline maadluslaager poistele vanuses 14-18, kuhu on juba registreerunud üle 80 maadleja rohkem kui viiest riigist. Kõik mainitud aspektid kokku teevad Palusalu mälestusvõistlusest tõeliselt omanäolise sündmuse.

Kuidas 2014. aasta võistlus läks?

Hästi. Umbes viiendik osalejatest võistles mõlemal päeval. Üheksa võistlejat suutsid Palusalu moodi võita mõlemas stiilis. Üks Soome poiss maadles kahe päeva jooksul lausa 15 korda.

Osalesin võistlusel (naistemaadluses) eelmisel aastal ka ise ning tõesti – kogemus oli võimas, sest nii suurel võistlusel polnud ma varem maadelda

saanud. Märkasid, et naistemaadluses on 2015. aastal palju uusi kategooriaid?

See on maadlejate ja treenerite ettepanek. Enamik ettepanekuid on tulnud Rootsist ja Soomest. Seitsme kaalukategooria asemel on nüüd üksteist. Lisaks on tulnud ettepanek ka naistemaadluses vanusegrupe kasutada, sest mitme keskmise kaalu puhul juhtub tihti, et omavahel võivad kokku sattuda näiteks 12- ja 18-aastane. See on koht tõsiseks aruteluks. Kuna medalid pole veel tellitud (naerab) ning võistlus on viie kuu kaugusel, siis on meil veel aega muudatusi teha. Üks on kindel: kui naistemaadlusest osavõtjate arv on kaalukategooriate jaoks piisav, teeme asja kindlasti ära.

Kuidas läheb 2015. aasta võistluse korraldamisega?

Läheb tasa ja targu. See on ju mul juba viies aasta seda võistlust korraldada. Kui varem oli Palusalu mälestusvõistlus ainult Palusalu Spordikooli korraldada, siis nüüd toetavad ja aitavad kõik Tallinna maadlusklubid. See on arusaadav – tegu pole ju klubi võistlusega. See on tegelikult terve Eesti võistlus ja Eesti maadluse visiitkaart. Eks koostöö olegi siin üks võtmetegureid ning maadlejatel koostöötahet õnneks jagub.

Kas tõesti? Võistlejad ju kõik klubid omavahel – kas see pingeid ei tekita? On ju tegemist konkurentidega, kellega koostööd tehakse?

Oleme selgelt ja üheselt arusaadavalt sõnastanud, mis on võistlus ning mis on eesmärgid. Me kõik saame aru, et see on meile kõigile kasulik – seega probleeme pole. Õnneks! Lisaks, et väljaspool Tallinna tegutsevad klubid (Kuldkaru, Nipi, JMM, Pärnu, Tapa, Kadrina jt) on ka kontaktidega ja



sõnumi levitamiseks aidanud, olnud hea tahte saadikuteks või aidanud Team 2015 TALLINN OPENi mehitamisega. Täname neid kõiki!

Team 2015 TALLINN OPEN? Mis see on?

Tegemist on meeskonnaga, kuhu valitakse igal aastal keskmiselt 25 erinevas vanuses poissi, kellega koos osaletakse olulisematel Euroopa maadlusvõistlustel Team 2015 TALLINN OPEN meeskonnana.

Kaugel olete selle meeskonnaga ära käinud?

Norra, Rootsi, Soome, Venemaa, Läti, Leedu, Poola, Saksamaa, Taani, Holland, Tšehhi jne. Vahel juhtub ka nii, et üheaegselt toimuvate võistluste tõttu on maadlejatest mõned ühes, mõned teises riigis. Lähitulevikus võistleme Clermont-Ferrandis (Prantsusmaa), Västeras (Rootsi), Kolbotnis (Norra) ja Peterburis.

Tagasi Palusalu mälestusvõistluse juurde pöördudes ... Nii suure võistluse korraldamine on vist küllaltki kulukas?

Nagu matilgi, saab loota vaid iseenda teotahtele ja asjalikkusele. Oma rahaga panustamisele lisaks otsime pidevalt vahendeid ja toetusi eraisikutelt, sponsoritelt, maadlusliidult, valitsuselt ning ettevõtjatelt. Eks ta ole kulukas küll, kuid meie noorte sportlaste tulevikku peab investeerima.

Kust see raha tuleb? Kas tõesti maksate omast taskust?

Me müüme Tallinna vanalinnas küttepuid kampaaniaga „Palusalu anna Halgu“. Kui lubad, teen siinkohal reklaami: vanalinnas piires on küttepuude kohaletoometamine tasuta! (Naerab.) Infot leiab lehkeljelt www.palusalu.ee Kampaania reklaam on eriti äge – poisid on maadlustrikoos ja süli on halge täis!

Ja ettevõtjad? Kas ainult Eesti tegijad või ka suured rahvusvahelised kontsernid?

Möödunud aastal õppisin, et Eesti filiaalid palju ei otsusta. Ühe välismaa panga filiaal ütles: „Oh ei, meie maadlust ei toeta!“. Kui aga näitasin selle peale pilti tema töandja logost panga koduriigi maadlustrikoos, vajus ta näost päris ära. Nädal hiljem helistati mulle ja öeldi, et nemad toetavad ainult koduriigis.

Minu mõte on lihtne: maadlus on spordiala, mis on Eestile enim medaleid, au, kuulsust ja spordirõõmu toonud. See peaks olema Eesti ettevõtjate sponsorlusprojekt. Tegeleme.

Millisena näed Palusalu mälestusvõistluse tulevikku?

Esiteks on see nüüdseks enam kui võistlus. Nädala jooksul toimuvad Soome-Eesti maavõistlused; kohtunike ja treenerite koolitused; kreeka-rooma, vaba- ja naistemaadlus; maadluslaager; näitused jne. See on pigem nagu festival.

Just – see on maadlusfestival! Kuidas see kõlab?

Lisaks arvan ma, et on aeg olulised piirkondlikud noorte maadlusvõistlused ühte sarja või liigasse koondada. Hooaja jooksul toimub mitu võistlust, kus lihtsalt peab osalema. Kahjuks juhtub korraldajate omavahelise suhtlemata jätmise tõttu tihti nii, et olulised võistlused satuvad samale kuupäevale. Tööõnnetus, mis toob kaasa selle, et ühe kõva võistluse asemel on kaks lahjat võistlust.

Mis seda probleemi lahendada aitaks? Peale omavahelise suhtluse parandamise muidugi.

Maadlejad ja võistluste korraldajad sooviksid kinnitatud maadluskalendrit, mis arvestaks riikide meistrivõistlustega ja oluliste suurvõistlustega. Mõistlik oleks, kui riiklikud meistrivõistlused toimuksid samal ajal. See annaks paindlikkust suurvõistluste graafiku tegemisel. Olen mitme riigi suurvõistluste organiseerijatega sellest rääkinud ning meil on lähiajal kokkusaamine.

Aga mainiksin siin, et TALLINN OPEN toimub alati märtsi viimasel nädalavahetusel!

Nii, oleme vist kõigest rääkinud. Kuidas siis enesetunne pärast usutlust on ka?

(Ümisedes.) Sama tunne, kui siis, kui oled hästi maadeldes endale võidu välja teeninud.

HGB

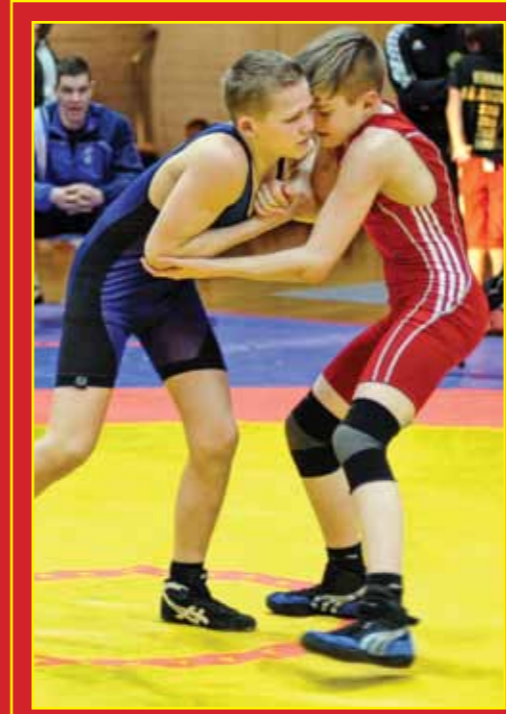
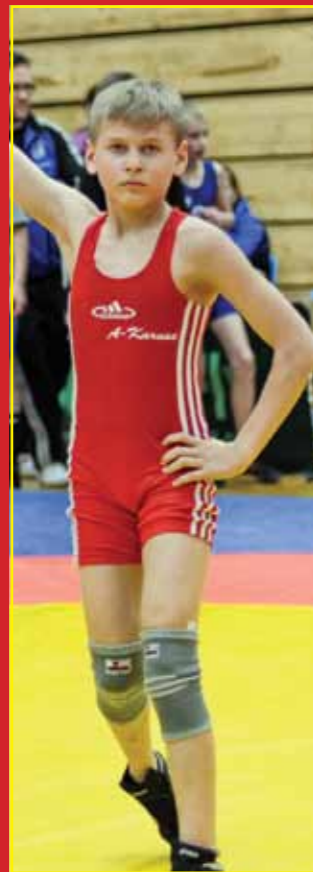
STAR QUALITY



Phone: 0046-316 400 30
info@backstrand.se
www.hgb.org

ARCO-TRANSPORT

Big enough to handle it, small enough to care.™





Team 2015 TALLINN OPEN in Germany, with Estonias 2014 Schoolboy and Cadet champions

TALLINN OPEN: Kristjan Palusalus Legacy continue!

It would not be an exaggeration to say, that every Estonian knows who is Kristjan Palusalu and that he won gold medals in both Greco-Roman and Freestyle wrestling at 1936 Berlin Olympics, or that he is to-date the only person to have accomplished this remarkable feat. So it is also no small surprise, that he was voted the best athlete of the 20th century.

Upon Kristjan's passing, his friends and supporters, held the first Kristjan Palusalu Memorial Youth Wrestling Tournament in 1989. Over the years, the tournament has grown in size and regional importance. The 2014 TALLINN OPEN – XXVI Kristjan Palusalu Youth Wrestling Tournament had perhaps, the largest participation of any wrestling tournament in Europe: attracting 878 wrestlers from 84 clubs and 9 countries.

The 2015 TALLINN OPEN – XXVII Kristjan Palusalu Youth Wrestling Tournament will take place March 27-29, 2015. It is relocating to the largest indoor arena in the Baltics, the Saku Suurhall (site of the 2002 Eurovision Song Contest). Over two days, +1000 wrestlers will be competing in Greco-

Roman, freestyle and female wrestling on 12-mats. Maria of MAADLUS magazine, caught up with the Competition Leader Mr Vello LEITHAM, for a frank discussion on the tournament and future plans.

So Vello, are you nervous about doing an interview for the magazine of which are the publisher?

(Laughs) It is somewhat the same feeling as going out on the mat. Maybe you should be nervous (more laughs). I am looking at this interview as an excellent opportunity to explain, introduce and promote the event, in addition to raising other general issues.

Well – I am nervous too! Let's start with a general question, please tell us what is the TALLINN OPEN – Kristjan Palusalu Youth Tournament and what is its objective?

Firstly, the name already says a lot. The tournament honours Estonia's most famous athlete Kristjan Palusalu. TALLINN OPEN refers to it being in Tallinn.

It's objective, is to continue to be the most important premium youth wrestling event in the region, and provide a unique wrestling experience to young

wrestlers. A place, where young wrestlers can truly measure their skills and development, with the best in the region. Additionally, to raise the profile of wrestling and help prepare future world class wrestlers.

How is it different from other tournaments?

It is different in many aspects. Firstly, in the spirit of Kristjan Palusalu - there is a Greco-Roman competition on the first day and a Freestyle competition on the second day. Wrestlers have the opportunity, to wrestle on both days. Secondly – we employ the Nordic two pool system, with a two match minimum. Both of these aspects are of interest, especially for those who are coming from afar. If you wrestle both days, you are guaranteed 4-matches. Thirdly – matches are based on seeding, not a draw. With almost half of the wrestlers being from Estonia, the first two matches are with foreign wrestlers.

Fourthly –foreign wrestlers are pooled and seeded such, that their initial opponents are not from their own country. For example – if there are two Norwegians in the same weight category – then they are placed in opposite pools. If they meet – then only in the finals. I have experienced firsthand the disappointment of traveling 1000km, only to compete against your own country, or even worse, your own clubmate!

Five – the age categories are narrow. Most categories are over two years, for example 1998-1999 and 2000-2001 and 2002-2003 and 2004-2005. Only the Juniors are 1994-1997 and there is 2006 and younger.

Six – the competition is also the largest female wrestling tournament in Estonia.

Seven – the 2015 tournament is fol-

lowed by an International Wrestling Camp for boys ages 14-18. Already we have close to 80 young men and their coaches, from 6-7 countries, including the USA. All of these measures contribute to a truly unique wrestling tournament and experience.

How many participate on both days and how many won both styles?

Last year, approximately 20% participated on both days, with 9 wrestlers succeeding in winning both codes. It is a gruelling competition, with one Finnish boy having wrestled 15times over two days. My sons that wrestled both days - slept very well!

What was the participation last year and what do you anticipate for 2015?

Last year we had 878 wrestlers from 9 countries wrestling on 10 mats. In 2015 we anticipate over 1000 wrestlers on 12 mats.

I wrestled in the womens competition last year and for me it was a real experience. I had never been to so big a womens competition. In 2015 I noticed that there are many new categories added for womans wrestling.

This is a request from wrestlers and their coaches. These requests are mostly from Sweden and Finland. We have tightened the weights and have gone from 7 to 11 categories. However I must add here, I have received numerous suggestions to install age categories, since some middle weights might have, for example, a 12 year-old and 18 year-old in same category. We are very seriously considering this, and we will monitor the situation during the pre-registration of wrestlers. Since we have not ordered the medals yet (laugh) and with the competition being 5-months away, we have ample time to make these adjustments. I call upon

all concerned parties, to contact us on our facebook page www.facebook.com/TallinnOpen or via email info@palusalu.ee. Essentially, if we get the numbers, we will do it!

What is team „2015 TALLINN OPEN“?

We have a selection of about twenty-five top-ranked boys, with whom we travel to major tournaments throughout Europe as „Team 2015 TALLINN OPEN“. They distribute invitations, make contacts, answer questions and get excellent wrestling practise.

And where has team „2015 TALLINN OPEN“ been in the last year?

We have visited virtually all regional countries, and many of them several times: Norway, Sweden, Finland, Russia, Latvia, Lithuania, Poland, Germany, Denmark, Holland, Czech Republic etc. Sometimes, we field a team in two or three different countries at the same time! In the next several weeks we will be in Clermont-Ferrand (France), Västerås (Sweden), Kolbotn (Norway) and St.Petersburg, in addition to the Finland, Latvia and Lithuania competitions. We are very busy and logging up frequent-traveller points!

And you distribute T-shirts as a business card!

(Devilish laugh) My problem with business cards is that I lose them. I think that is the same for others. We print a stylish T-shirt where all the necessary information is available. What, where, when and contacts. People tend to not lose their shirts!

And you are at a new location!

The 2015 TALLINN OPEN edition is relocating to Saku Suurhall (MK: please see www.sakusuurhall.ee) which is the largest indoor hall in the Baltics. It also

hosted the 2002 Eurovision Contest and is the home of all major international indoor sporting events. The facility is new and infrastructure is excellent. Lots of changing rooms, saunas, conference rooms, VIP boxes, restaurants, seating for 7000 etc. And there is ample room for 12 wrestling mats.

What is the future of the tournament?

I believe the time is ripe, to co-ordinate major regional youth wrestling tournaments into some sort of Youth Wrestling Series or League. There are several big „must attend“ tournaments over the course of the year. Unfortunately, many tournaments do not „talk with each other“, and they end up on the same dates. So, instead of one super tournament, one has two or even three diluted events. This is a work accident! Most importantly – if there is a pan european or north-european League – the ability to attract a truly major sponsor is enhanced.

You talked about this last year already. Is it still just words?

Wrestlers and competition organisers alike, would like a planned scheduling of prime-regional and national championships. It makes sense if the National Championships of each country were at the same time. This would provide additional scheduling flexibility for major regional competitions. An informal meeting is planned to build consensus and momentum to move forward. The idea is to have something in place already in 2016. Let's put in print, that TALLINN OPEN is always the last weekend of March!

OK, I think we have covered everything. How do you feel now that the interview is over?

(Humming) Same feeling as when you have wrestled well and won on the mat!



We are pleased to invite you to the
2015 TALLINN OPEN – 27. KRISTJAN PALUSALU YOUTH WRESTLING TOURNAMENT from
 27-march, 2015. The International Cadet Wrestling Training Camp takes place from
 30-march to 2-april, 2015.

LOCATION:

Saku Suurhall, Paldiski Maantee 104B, Tallinn 13522 www.sakusuurhall.ee (GPS Co-ordinates: LAT: N 59° 25' 25.0" LONG: E 24° 45' 04.9").
 Saku Suurhall is 10 km from the airport and harbour and 7km the centre of the Old City.

TALLINN OPEN

27. KRISTJAN PALUSALU YOUTH WRESTLING TOURNAMENT

- MARCH 28: GRECO-ROMAN
- MARCH 29: FREESTYLE AND FEMALE
- MARCH 30 – APRIL 2. INTERNATIONAL CADET WRESTLING CAMP
- ADDITIONAL FEMALE WEIGHTS (TOTAL 11)
- NORDIC A & B POOL SYSTEM
- 2-MATCH MINIMUM
- POSSIBILITY TO WRESTLE BOTH DAYS
- 12 WRESTLING MATS

AND INTERNATIONAL CADET TRAINING CAMP

27 march - 2 april, 2015

CATEGORIES:	Female	Children	Palusalu Small	Palusalu Big	Schoolboy	Cadet	Junior
		< 2006	2005-2004	2003-2002	2001-2000	1999-1998	1997-1995
	29 kg (+26 kg)	20 kg (+18kg)	26 kg (+23 kg)	32 kg (+29 kg)	42 kg (+38 kg)	50 kg (+46 kg)	60 kg (+55 kg)
	32 kg	23 kg	29 kg	35 kg	47 kg	54 kg	66 kg
	36 kg	26 kg	32 kg	38 kg	53 kg	58 kg	74 kg
	40 kg	29 kg	35 kg	42 kg	59 kg	63 kg	84 kg
	44 kg	32 kg	40 kg	47 kg	66 kg	69 kg	96 kg
	48 kg	35 kg	45 kg	53 kg	73 kg	76 kg	120 kg
	53 kg	40 kg	50 kg	59 kg	85 kg	85 kg	
	58 kg	+40 kg	+50 kg	+59 kg		100 kg	
	63 kg						
	69 kg						

2015 TALLINN OPEN – XXVII Kr. PALUSALU YOUTH WRESTLING FESTIVAL			
Dates	Times	Event	Location
27 march, 2015	10:00 - 17:00	Various (referees / coaching) seminars & training sessions	Saku Suurhall
FRIDAY	10:00 - 20:00	Medical control & Weigh-In of GR and GR/FS combined	Saku Suurhall
28 march, 2015	08:00 - 09:00	Medical control & Weigh-In of GR and GR/FS-combined	Saku Suurhall
	10:00 - 10:30	Opening Ceremony	Saku Suurhall
	10:30 - 18:00	Greco-Roman Competition & Award Ceremonies	Saku Suurhall
SATURDAY	17:00 - 20:00	Medical Control and Weigh-In of FS and FW wrestlers	Saku Suurhall
	19:00 ---	Evening Feast for Managers, Trainers & Officials (TBA)	Tallinn Old City
29 march, 2015	08:00 - 09:00	Medical Control & Weigh-In of FS and FW wrestlers	Saku Suurhall
SUNDAY	10:00 - 16:00	FS and FW Competition & Award Ceremonies	Saku Suurhall
30 march - 2 april		TALLINN OPEN International Wrestling Training Camp	Korrus3 Training Centre
MON - THURSDAY			

REGISTRATION: Registration via www.tallinnopen.ee Registration Form or email to info@palusalu.ee. Registration starts december-1, 2014 and will viewable on-line. Information (372) 510 2876 (English, French, Estonian) or (372) 509-0868 (Finnish, Russian, Estonian).

PARTICIPATION FEES: Possibility to wrestle on both days.

- 8 euro Greco-Roman OR Freestyle
 - 12 euro Greco-Roman AND Freestyle
- Payment via bank-transfer or on-site.

REFEREE: Visitor referees are invited and encouraged to participate. Head Referee of the 2015 TALLINN OPEN is Mr. Peep AROLD. Peep is a FILA I Category with experience from Olympics, World Championships and European Championships. For information and notification, please contact Peep at p.arold@neti.ee or (372) 515 8372.

FOOD: Saku Suurhall has several eating places, from fast-food to restaurants & buffet. Available is also special inexpensive meal via pre-ordering. Notify with registration, if lactose or gluten free or vegetarian or other is required. Menu information on homepage early in new-year.

ACCOMODATION:

Hotels and Hostels: Special rates at participating partner/sponsor locations. Please refer to www.tallinnopen.ee for up-to-date information. Inexpensive: Accomodations will be made available on mats at Tallinn Wrestling Schools. Also possibility to sleep on mats at competition site. Information available 1-december.

TRANSPORT: Transport will be provided from airport and harbour to competition site and partner hotels. Please provide advance notification to info@palusalu.ee for scheduling.

INTERNATIONAL CADET TRAINING CAMP: Camp takes place at Tallinn's „Wrestling Centre of Excellence“ Korrus3 (GPS Co-ordinates: LAT: N 59° 25' 25.0" LONG: E 24° 45' 04.9") from 30-march to 2-april. Information <http://www.korrus3.ee/uudised/tallinn-open-official-training-camp-2015/>. Camp Leader is Mr. Ivar KOTKAS – National Cadet/Youth Coach Ivar.Kotkas@audentes.ee (372) 5805 1832

2014:

- 878 WRESTLERS
 - 84 CLUBS
 - 9 COUNTRIES
- protocol: http://www.liga-db.de/Turniere/VT/EE/2014/EE/140330_Tallinn/indexENG.htm

Contacts:
www.tallinnopen.ee
www.facebook.com/TallinnOpenWrestling
info@palusalu.ee



POSSIBLY EUROPE'S LARGEST YOUTH WRESTLING TOURNAMENT

SEE YOU IN TALLINN



TALLINN OPEN: Наследие Кристиана Палусалу живо!

Это не было бы преувеличением если сказать, что каждый эстонец знает, кем является Кристиан Палусалу и что он выиграл две золотые медали в греко-римской и вольной борьбе в Берлинской Олимпиаде в 1936 году, или, что он является единственным человеком, который совершил этот замечательный подвиг. Также, не является сюрпризом и то, что он был признан лучшим спортсменом 20-го века.

После смерти Кристиана его друзья и сторонники в 1989 году провели первый юношеский турнир по борьбе посвященный Кристиану Палусалу. На протяжении многих лет турнир вырос в размерах и в региональном значении. «2014 TALLINN OPEN – XXVI» посвященный Кристиану Палу-

салу Молодежный турнир по вольной борьбе был, возможно, самым большим турниром по в Европе, который привлек 878 борцов из 84 клубов и 9 стран.

«2015 TALLINN OPEN – XXVII» посвященный Кристиану Палусалу Молодежный турнир по вольной борьбе состоится 27-29 марта, 2015. Он пройдет на самой большой крытой арене в Прибалтике, «Saku Suurhall» (место проведения в 2002 г. конкурса Евровидения). В течение двух дней 1000 борцов будут соревноваться в греко-римской, вольной и женской борьбе на 12 матах. Мария, из редакции журнала «MAADLUS», встретила с организатором соревнований г. Велло LEITHAM для откровенного обсуждения турнира и о планах на будущее.

Так Велло, ты нервничаешь чтобы дать интервью для журнала, издателем которого являешься?

(Смеется) Это такое-же чувство, как и выходить на коврик. Может быть, вы должны нервничать (продолжает смеяться). Я смотрю на это интервью, как на прекрасную возможность объяснить, внедрить и распространить событие, в дополнение к другим общим вопросам.

Что ж - я нервничаю тоже! Начнем с общего вопроса, пожалуйста, поясни нам, что такое «TALLINN OPEN» - Кристиан Палусалу юношеский турнир и какова его цель?

Во-первых, название уже говорит о многом. Турнир чтит самого знаменитого спортсмена Эстонии Кристиана Палусалу, который выиграл золотую медаль в греко-римской и вольной борьбе на Олимпиаде в Берлине в 1936 году. «TALLINN OPEN» уже показывает, что соревнование будет проводиться в Таллинне.

Целью соревнования является и в будущем быть самым важным событием молодежной борьбы в регионе и поддерживать опыт молодых борцов. Это событие, где молодые борцы могут по-настоящему оценить свои навыки и развиваться с другими лучшими борцами в регионе. Кроме того, это делается с целью повысить значимость борьбы и помочь подготовить будущих борцов мирового класса.

Чем он отличается от других турниров?

Он отличается по многим аспектам. Во-первых, в духе Кристиана Палусалу происходят греко-римские соревнования в первый день и соревнования по фристайлу на второй день. Борцам дается возможность побороться в течение двух дней.

Во-вторых, мы используем скандинавскую систему разделения группы на две (two pool system) с двумя матчами. Оба эти аспекта представляют интерес, особенно для тех, кто приезжают издалека. Если вы будете бороться оба дня, вам гарантируют 4 матча. В третьих, матчи проводятся на основе разделения, а не на основе жеребья. Так как около половины борцов живут в Эстонии, первые два матча происходят с иностранными борцами. В четвертых, иностранных борцов объединяют и разбивают таким образом, чтобы их первоначальные противники были бы из другой страны. Например, если есть два норвежца в той же весовой категории, то их размещают в противоположные группы. Если они встречаются, то только в финале. Я испытал на собственном опыте разочарование в путешествии около 1000 км, только потому, чтобы соревноваться с участником из своей страны, или еще хуже, со своим одноclubником!

Пятое, возрастные категории являются узкими. Большинство категорий существуют два года, например 1998-1999, 2000-2001, 2002-2003 и 2004-2005 годов рождения. Только юниоры являются 1994-1997, а также есть 2006 г. рождения и моложе. Шестое, соревнование является также крупнейшим женским турниром по вольной борьбе в Эстонии. Седьмое, 2015 г. турнир сопровождается Международным лагерем для мальчиков в возрасте 14-18 лет. У нас уже есть около 80 юношей и их тренеров из 6-7 стран, включая США. Все эти меры способствуют настоящему уникальному турниру борьбы и опыту.

Сколько участников соревнуются в эти два дня и сколько было победителей?

В прошлом году примерно 20% уча-

ствовали в эти два дня, 9 борцам удалось выиграть оба кода. Это было изнурительное соревнование с одним финским мальчиком, который боролся 15 раз в течение двух дней. Мои сыновья, которые боролись оба дня, спали очень хорошо!

Какое было участие в прошлом году и что вы ожидаете на 2015?

В прошлом году у нас было 878 борцов из 9 стран, которые боролись на 10 матах. В 2015 году мы ожидаем более 1000 борцов и у нас будет 12 матов.

Что такое команда «2015 TALLINN OPEN»?

Существует выбор примерно из двадцати пяти мальчиков, которые вошли в топ-рейтинг и с которыми мы ездим в крупные турниры по всей Европе, такие как «Team 2015 TALLINN OPEN». Они распространяют приглашения, налаживают контакты, отвечают на вопросы и получают отличную борцовскую практику.

А где была команда «2015 TALLINN OPEN» в прошлом году?

Мы посетили практически все страны региона, и многие из них несколько раз: Норвегию, Швецию, Финляндию, Россию, Латвию, Литву, Польшу, Германию, Данию, Голландию, Чехию и т.д. Иногда мы размещаем целую команду в двух или трех разных странах в одно и то же время! В течение следующих нескольких недель мы будем в Клермон-Ферране (Франция), Вестеросе (Швеция), Колботе (Норвегия) и Санкт-Петербурге в дополнение к стандартным соревнованиям в Финляндии, Латвии и Литве. Мы очень заняты накоплением бонус пунктов частых путешественников!

И вы распространяете рубашки в виде визитных карточек!

(Хитрый смехок) Моя проблема с визитными карточками в том, что я теряю их. Я думаю, что то же самое происходит и с другими. Мы печатаем стильные рубашки, на которых помещена вся необходимая информация. Что, где, когда и контакты. Люди, как правило, не теряют свои рубашки!

И вы на новом месте!

В прошлом году соревнование было настолько большим, что старое месторасположение было слишком тесным! «2015 TALLINN OPEN» будет происходить в «Saku Suurhall» (см. www.sakusuurhall.ee), который является крупнейшим закрытым залом в странах Балтии. В нем в 2002 году состоялся конкурс «Евровидение» и он является домом для всех крупных международных закрытых спортивных мероприятий. Здание новое, инфраструктура отличная. Много раздевалок, сауны, конференц-залы, VIP-кабинки, рестораны, места для 7000 зрителей и т.д. Также есть достаточно места для 10 или 12 борцовских матов.

Я думаю, что мы рассмотрели все. Как вы себя чувствуете сейчас, когда интервью закончилось?

... То же чувство, как при хорошей борьбе и победе на мате!





Suve parimad päevad

TEKST JA PILDID MARIA KILK

Sügise saabudes trennidega tagasi maadlusaalidesse, spordihoonetesse ja võimlatesse pagendatuna on just õige aeg suviseid maadluslaagreid meenutada. Kuidas siis teisiti peaksid meie maadlejad talviseks maadlushooajaks valmistuma, kui mitte maadeldes nii matil, liivas, heinamaal, mändide all ja isegi vees? Kuidas saaksidki nad harjutada keeruliste olukordadega toimetulemist, kui mitte rammu katsudes südasuvise leitsaku, sääseuputuse ja paduvihmaga?

Et asjast paremini aimu saada – kes, kus ja mida suvel teeb –, osalesin koos klubikaaslase Ukuga ka ise sel suvel erinevates laagrites. Tegime kaasa trenne, pildistasin ja vestlesin nii treenerite kui maadlejatega. Välja tuli lugu, mis õigus-
tatult kannab pealkirja „Suve parimad päevad“.

Lähte maadluslaager

Vähe on Eestis maadlejaid, kes pole kunagi Lähte laagris käinud. Tegemist on legendaarse laagriga, millest kõigil kahtlemata häid mälestusi on. Laagri korraldaja – suure südamega Vahur Proovel – suudab LähTEL igal aastal sellise meeoleolu luua, et hing sinna alati tagasi igatseb.

Sel aastal oli LähTEL maadlejaid Lõuna-Eesti klubidest Tartu maakonnast ja Valgast, vanuses 8 – 18. Treeneriteks olid Tõnis Naarits, Tõnu Laine, Evo Saar ning nõu ja jõuga aitas, nagu alati, Vahur Proovel. See oli laager täis toredaid inimesi, uusi oskusi ja ohtralt inspiratsiooni. Ja muidugi suviseid suplust LähTE järves!



Eesti kadettide koondise laager LähTEL

Ega ilmaasjata koondise laagritesse ainult parimatest parimad pääse – sellele võhmale, mida laagrilised LähTEL said, naljalt kõik vastu ei peakski. Nimelt peab end laagrisse pääsemiseks enne võistlustel tõestama.

Osalejaid oli laagris 32, treenereid kolm. Kaks matti maas ja kaks tõsist trenni päevas logelemiseks aega ei jätnud. Seda, et LähTEL olid koos ikka väga tugevad mehed, kinnitab fakt, et vaid loetud päevad pärast laagri lõppu võitis laagrist osa võtnud Denis Bolunov tugevas konkurentsis kadettide MM-il kolm kohtumist. Tubli töö!



Kuldkaru laager Alajõeel

Juba mitmendat aastat toimub pikkade traditsioonidega Kuldkaru suvine maadluslaager Peipsi järve põhjakaldal Alajõeel, kus maadlejaid võtab vastu silmapiirini ulatuva valge liivaga puhas rand ja männilõhnaline värske õhk.

Laagris oli 32 maadlejat vanuses 6 – 15 ja kaks treenerit. Trenn oli mänguline, põnev ja kahtlemata professionaalne. Lisaks heale trennile ja mõnusale õhustikule oli selle laagri boonuseks asjaolu, et kuigi suheldud sai ilusti ka eesti keeles, said osalejad pärast kümnet laagripäeva ka vene keele soravamalt suhu.

Lisaks igipõlistele Kuldkaru klubi liikmetele oli sel suvel laagris ka üks Läti poiss. Treener Tarassovi sõnul võetaksegi vabade kohtade olemasolul laagrisse ka teiste klubide maadlejaid – võimalus, mida soovitame kindlalt kasutada kõigil neil, kes huvitatud vabamaadlusest!



Suurejaani maadluslaager

Suurejaanis on maadluslaagrid toimunud juba üle kümne aasta – ja pole ka imestada, koht on selleks enam kui sobiv. Sel aastal oli laagris 19 maadlejat Türitl, Paidest, Koerust, Rakkest ja Karedalt, vanuses 5 – 12. Treenerite Jaak Tamiku ja Mati Sadama kõiketeadva pilgu alla toimus päevas üks matitrenn.

Tegemist jätkus Suurejaanis aga ka väljaspool matti – orienteeruti, taoti vutti, mängiti frisbit ja pinksi, toimus köievedu ... Ja igas mängus sai loomulikult auhindu! Omaette elamiseks sai Suurejaanis aga trennijärgne ujumine. Säravvalge kindluse moodi kirik järve veerel ning valged vesiroosid, laste kilked ja suviste õhtute sumedus löid mõnusa atmosfääri. Liialdamata võib öelda, et tegemist oli muinasjutulise laagrielamusega.



Võhma maadluslaager

Mida veel võiks üks vabamaadleja suveks soovida, kui mitte kahe matiga maadluslaagrit? Ühel matil väiksemad, teisel suuremad-tugevamad ning mati kõrval kaasa elamas ja õpetamas targad treenerid? Just seda kõike Võhma laagri pakkuski.

Maadlejaid Põltsamaalt, Viljandist ja üllatuseks ka Lätist oli Võhma laagris 35, vanuses 7 – 17. Neid juhendas kolm kogenud treenerit. Trenn ise oli tihe, intensiivne ja tugev. Poistel, kes selles laagris treenisid, on kahtlemata perspektiivid paigas ja kindlad sihid silme ees. Jääb üle vaid neile oma eesmärkide täitmisel edu soovida.



Palusalu laager Kurgjärvel

Lõuna-Eestit on sportlased alati armastanud. Ilmselt just sellepärast on Palusalu spordikooli mehed viimastel aastatel just looduskauni Kurgjärve oma suvituskohaks valinud. Matitrenne laagris ei toimunud. Treener Meelis Mäekalle sõnul vajavad poisid talvistele matitrennidele vaheldust ja küll suvel juba värskes õhus sportlikke tegevusi leiab. Ja leitigi: päeval toimus kaks trenni, ujuti, õhtul korraldati disko või näidati kino. Lisaks Palusalu maadluspoistele treenis ja puhkas sellisel moel laagris veel 160 noort sportlast. Kuid nagu piltidelt näha, ega maadluspoisid ikka ilma maadlemata saa! Tol hetkel läks madinaks otse vees!





Foto: Maria Kilk

Kuidas maadelda ärevusega?

JORGEN MATSI

psühholoog, Ambromed Kliinik
treener, spordiklubi VÕIMLA

Ma olen ka ise kuulnud nii sportlastelt kui ka treeneritelt lugusid maadlejatest, kes treeningsaalis heidavad kõiki kõrge kaarega, aga võistlustel „lähevad nii ärevaks, et justkui teine inimene“, „nagu tarduvad“ ja „ei suuda oma asja ära teha“. Tekib pilt maadlejast, kellel on maadlusmatil korraga justkui kaks vastast – üks, kes tuleb võistlustabelist, ja teine iseene peas, kellega kemplemine kogu tähelepanu päris matšilt ära võtab.

Segavad emotsioonid (sealhulgas ärevus) võistlustel on üks põhilistest psühholoogilistest teguritest, mis sooritust piirata võivad. Siiski ei tasu heituda – ärevusega toimetulekut peetakse oskuseks, mida on võimalik õppida ja arendada. Võimalik, et vaimne areng on saavutatav isegi kiiremini

ja lihtsamalt kui aastatepikkune füüsiline töö, mida matil teha tuleb. Järgnevalt saabki lühidalt lugeda võistlusärevuse olemusest ning sellest, kuidas maadleja oma toimetulekute arengut alustada võiks.

Üks tänapäevastest sooritusärevuse teooriatest kirjeldab sportlase tähelepanu kui piiratud ressursi. Seda ressursi tuleb kasutada võimalikult efektiivselt – väsimus ja valu võivad maadlusmatši ajal niikuinii oma osa võtta, kuid kui lisanduvad veel kahtlusemõtted või tajutud ärevus, siis võetele keskendumiseks tähelepanu enam ei jätku. Siinkohal soovitatakse sportlastel maksimaalselt enda sooritusele keskenduda. Mis on need konkreetsed asjad, mida tegema peab? Neid tasub endale meelde tuletada, aga täpselt paras-

jagu – matši ajal tehnika üksipulgi läbimõtlemine võib taas mõtlemist liigselt koormata.

Piiratud ressursi teooriast võiks üht-teist õpetlikku tuletada ka treeneritöö jaoks. Nimelt, sellest tulenevalt on matši ajal treeneri poolt antud nõuanded stiilis „Ära lase!“ või „Miks sa niimoodi tegid?“ ebaotstarbekad ja koguni kahjulikud, kuna sisendavad vaid teadmist, et midagi on valesti, kuid ei paku kriitilisele olukorrale mingisuguseid lahendusi. Treeneri nõuanded peaksid olema suunatud hoopis konkreetse tegevuse sooritamisele: kuhu panna käsi või jalg, mis võtet mis hetkel sooritada vms.

Sama põhimõtte alusel ei toimi hästi ka eesmärgid, mis on seotud võitmisega. Võib tunduda, et kui sportlane võitu esikohale ei sea (oma tähelepanus), siis polekski justkui mõtet võistelda. See on aga ekslik. Maadlusmatšis ei saa kunagi täpselt ette ennustada, mis juhtub. Vastupidisel juhul võiks ju medalid juba enne turniiri kätte anda. Selle ennustamatuse tõttu sisaldab võidusoov alati ka kahtlust, kas soovitu õnnestub, ning see võib tekitada pinget ja ärevust, mis maadelda kuidagi ei aita. Võidusoov võib motiveerida pingutama ettevalmistusperioodil, aga võistluspäeva eesmärgid peaks olema seotud hoopis enda sooritusega.

Üks nõuannetest, mida tihti ärevale sportlasele antakse, on: „Ära põe! Võta võistlust kui treeningut!“ Seda kasutatakse eriti noorsportlaste puhul, kellele võistlemine ongi normaalne karjääriarengu osa ning selline mõtteviis võiks justkui aidata. Kindlasti on ka neid sportlasi, kes suudavadki ennast niimoodi rahulikuks mõelda, aga ilmselt on nad vähemuses. Nii nagu musta valgeks mõelda pole lihtne, ei saa ka võistlust mõelda treeninguks niisama lihtsalt. Võistlustel tehtav sooritus on küll trennile sarnane, aga olukord on erinev ja seda uudsust saab eirata vaid sellega leppides ja harjudes. Seega, soovitus treeneritele ja sportlastele võiks olla pigem järgmine: tehke mõnikord treeningutest võistlust! Las soojendus on samasugune nagu võistlustel, seejärel tehakse treeningu vältel kolm-neli punktidega matši aja peale ning see ongi kogu selle päeva trenn.

Võistlusärevusest täielikult vabanemiseks on ainult üks 100% kindel meetod – mitte kunagi enam võistelda. See lause võib tuua näole muige, võib inspireerida, aga ei tasu unustada, et selle taga on tõde: võistleja võibki igal ajahetkel teha otsuse oma võistluskarjäär lõpetada. See valik on sama hea kui iga teinegi ja selleks on sportlasel täielik õigus. Ka selle võimalusega tasub rahu teha nii sportlasel, treeneril kui teistel lähedastel. Kui matile minek on tajutud enda kindla valikuna, mitte sundolukorrana, mis sünnib välisest survest, siis on tulemuseks rahulikumad võistlejad ja pikemad karjäärid.

Mida saad teha KOHE, kui võistlusärevus sulle probleemiks on?

Saa võimalikult palju kogemust olukordades, mis ärevaks muudavad. Kui ärevus on seotud võistlustega, siis võistle palju teadmisega, et ärevad võistlused treenivad oskust võistelda ärevana. Proovi treeningutel koostöös treeneriga simuleerida võistlusolukordi ja -matše.

Mõtle välja, mis on see, mida täpselt pelgad või mis on ebameeldiv, ning mis tagajärjed sel tegelikult on. Kas neid muremõtteid saab testida? On need hirmud reaalsed? Kas need mõtted on pinget ja ärritumist väärt? Mis takistab mul keskendumast oma sooritusele ja jätmast ärevusmõtteid matši ajaks lihtsalt tagaplaanile? Need on näited küsimustest, mis võivad viia mõistmiseni, et tegelikult ei ole millegi üle liigselt muretseda.

Reguleeri oma kehalist seisundit soodsas suunas. Erinevad inimesed vajavad parimaks soorituseks erinevat ärevuse taset. Seetõttu vajab mõni ka parima psühholoogilise seisundi saavutamiseks just pikemat ja raskemat soojendust, aga mõni hoopis kergemat. Mõni vajab rahulikku muusikat ja rahustavaid hingamisharjutusi, teine aga agressiivset muusikat ja enese hingeldama ajamist. Katseta ning leia endale sobiv!

Loo endale selged võistluseelsed rutiinid – kontrollides seda vähest, mis spordis on sinu kontrolli all (alustades eelmiste päevade meeldivate tegevuste planeerimisega ja lõpetades viimase soojendusliigutusega, mille teed vahetult enne matile astumist), hoiad tähelepanu konkreetsetel tegevustel ega lase sel „aga-mis-siis-kui ...“ tüüpi mõtlemisse ära eksida

Püstita treeninguteks ja võistlusteks erinevaid eesmärke. Kindel poodiumikoht või punktide arv võib olla eesmärgiks, aga kuna see ei sõltu ainult sinust, tasub sinna kõrvale võtta eesmärke, mida saad ise paremini kontrollida. Näiteks vorm, mille võistlusteks luua soovid, või kindel tehniline eesmärk, nt „maadelda kõikides matšides piisavalt kõverdatud põlvedega“. Või hoopis psühholoogilised eesmärgid, nt „keskenduda oma sooritusele ka siis, kui jään punktidega taha“.

Konsulteerige psühholoogiga, tema on inimene, kes on õppinud, kuidas ärev mõistus „töötab“ ning kuidas teistele õpetada seda, mismoodi ärevates olukordades ennast aitama peaks. Samuti võib abiks olla rääkimine inimesega, kes on sinu tavapärasest võistlustega seotud ringist väljaspool ning näeb tänu sellele olukorda neutraalse kõrvaltvaatajana.

MAADLUS ON ÜKS KOLMEST SPORTLIKU VABAVOITLUSE (MMA) ALUSTALAST.

TULE OMANDA TEISED KAKS
EESTI VANIMAS MMA KLUBIS

VOIMLA

MAASVÕITLUS (BJJ)

PÜSTIVÕITLUS (KI)



UUED BAASKURSUSED JAANUARIS 2015.
LIITU JUBA TÄNA: INFO@VOIMLA.EE
WWW.VOIMLA.EE

 **Pireka**

Oleme osa Baltikumi ühest suurimast professionaalsetest
hügieeni-, koristus- ja keemiatooted, kehakaitsevahendeid
ning **koristusmasinaid** pakkuvast grupist.

Meilt saate kvaliteetsed tooted, süsteemid ja professionaalsed
lahendused, nõustame ja koolitame.

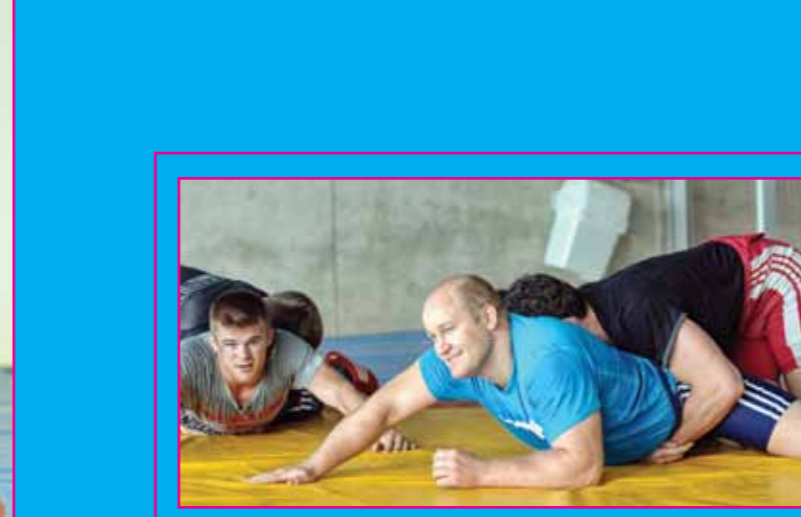
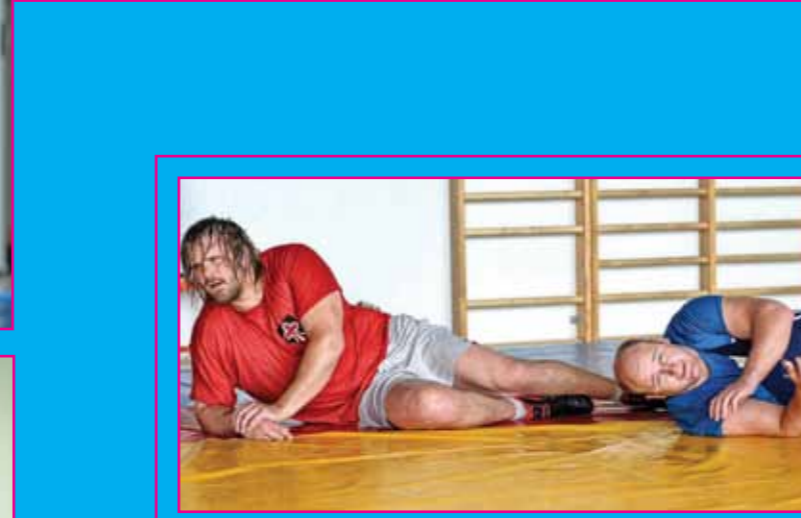
Puhtus on Sinu ja meie kõigi tervis!

Usalda **18aastast** kogemust!

Pireka Eesti OÜ | Telefon 679 9235 | www.pireka.ee



KUIDAS TREENIB EESTI KOONDIS?
FOTOD MARIA KILK



MM-i emotsioonid arvutiekraani vahendusel

JÜRI NISUMAA

(MK Juhan)

Epp Mäe vastasseis Hiina vägilasega

Pikas MM-i ootuses ununes sootuks ära, et Epp Mäe on juba hommikust saati võistlustules olnud. Arvuti taha õhtust ülekannet vaatama jõudes käis juba 53 kg kehakaalu autasustamiseremoonia. Põgusalt möödunud matšide skoorid – 5:0 ja 7:2 kindlad võidud ning 1:5 kaotus – olin kindel, et Mäe on heas hoos. Nähes aga pronksikohtumise vastast värvate vahelt saali sisenemas, tuli mul hirm naha vahele – tegemist oli tõelise ambaaliga! Minut maadlust süvendas minus hirmu veelgi ja kartsin, et asi läheb käest ära. Kohtumise teises pooles oli Mäe aga juba aktiivsem, kuid paraku keeras hiinlane kõik sooritatud rünnakud enda kasuks või tõrjus need. Viimane poolminut andis lootust ja hiinlane ei tundunudki enam nii hirmus ning arvuti vahendusel jäi mulje, et Mäe oleks veel kuus minutit suutnud teda matil taga ajada. Kaotanud küll hiinlannale Qian Zhougale punktidega 1:7, oli saavutatud tubli viies koht, Mäe senine parim tulemus täiskasvanute MM-ilt. Suund on seega õige ja medal juba käeulatuses!

Kõik kõvad mehed koos

Õhtul enne Nabi matši hakkasid internetis levima jutud, et Nabi sai hea loosi. Kui oled kahekordne maailmameister ja olümpiahõbe, siis saab muidugi harva loos üldse halb olla. Pigem on küsimus selles, milline on hetkevorm. Meenutades näiteks EM-i kiiret lõppu, kui Nabi avaringist kaugemale ei jõudnudki, ei pruugi loos ju põhirolli mängidagi. Igal juhul

MM-i eelsete uudiste põhjal oli Nabi vorm hea ning sai rahuliku südamega magama minna.

Avaringis võitis Nabi valgevenelast Kiril Gryshchankot, kes sellel aastal üldse heas hoos on olnud ja turniiridelt mitmeid medaleid on võitnud. Nabi võit andis usku, et ka Riza Kayaalp pole seekord võitmatu. Türklasest neljakordne Euroopa meister aga võttis sisse raudse haarde ja vedas Nabi kahel korral üle. Tuli lootused finaalkohale unustada ja türklasele pöialt hoidma hakata. Poolfinaalis seljatas Kayaalp oma tänavuse EM-finaali vastase juba esimesel minutil ning andis põhjuse rõõmustamiseks. Nabi oli tagasi võistlustules! Pronksimatšile jõudmiseks tuli Nabil alistada Balint Lam, kes on paari aasta tagune juunioride maailmameister. Nabi saavutas küll aktiivsuse, kuid ülevedu ei tulnud. Hakkasin vaikselt muretsema. Kui Lam teisel poolajal järgmise käigu sisse pani ja kaks hoiatust välja teenis, jäi Nabi juba kaotusseisu. Mõtlesin ahastusega, et kas tõesti nii asi lõppebki? Kuid meie mehelgi oli vastukäik varrukast võtta – see murdis ungarlase. Tulemus: töövõit 3:1 ja koht õhtustes medalikohtumistes tagatud.

Nabi pronksipüüdmine

Väike paus ja veidike ootamist ning kaamerapilt läkski oodatud tegelaste peale. Keskendunud olekuga Nabi ja üle öla saali piiluv treener olid otsepildis. Nabi on suur mees, kuid vastane tundus veel suurem olevat – kas Nabi ikka trügib ära? Eks kohe näeme! Särtsaka hüppega matile ja töö peale! Kohtunik oli juba mõnda aega parema käega vibutanud ja lõpuks andis bulgaaria vägilasele märkuse ära. Kõik sujus plaanipäraselt, muretsemiseks polnud põhjust. Mõned sekundid maadlust ja juba vehkis kohtunik vasaku käega ning vilistaski Nabile märkuse. Oot-oot ... Passiivsuse annab hoopis. Midagi jäi lünkliku netiühenduse tõttu nägemata. Segadus, aga mis sa ikka teha saad. Tuleb leppida ja vaadata, mis edasi juhtub.

Nabi pandi alla – agressiivse kaitsetööga lõhub ta kõik vastase rünnakud. Näo järgi hinnates on mõlema mehe tahhomeetrid punases. Peale paarikümmet sekundit partermaadlust tõsteti mehed püsti ja juba paistis kosutav puhkepaus. Pool minutit raputamist ja nõuandeid ning madin



läks edasi. Vähem kui minut maadlust ning Nabi saavutas aktiivsuse, kõik lootused veo peal. Aga ei tulnud seda vedu! Poole minutiga trügis Nabi välja järgmise aktiivsuse, mis tõi lõpuks oodatud punkti. Sellele järgnenud partermaadlus kulus hapnikuvõla maksmiseks. Veel tuli vastu pidada üks pikk ja närvesööv minut. Ja siis, kohtunik ajab käed laiali ja puhub vilet – Heiki Nabi on 2014 MM-i pronks!

Kodukandi mehele kaasaelamine

Pühapäeva hommikul tuli end veidi varem üles ajada, et teises ilma otsas kodukandi meest Ardo Arusaart maadlemas näha. Esimeste vastaste kohta ei osanud midagi arvata. Arusaar ütles hiljem naljatades, et vaatas peale kaalumist tabelit ja otsustas, et kaks esimest tuleb ära võita, muidu pannakse punasesse raamatusse.

Noore hiinlase vastu saavutas Arusaar ülekaaluka punkti-võidu, kuid maadlust jälgides olid ihukarvad pidevalt püsti. Sellist lahtist maadlust ei osanud oodata, tulemuseks aga 10:1 ja Arusaar järgmises ringis. India esindajaga kippus maadlus sama rada minema, neljapunktiline heide kohtumise alguses tegi tuju heaks. Mis aga juhtus edasi, see oli kõike muud kui lõbus vaatepilt. Reaalne paistis oht, et Hardeep Singh võitleb välja kolmanda aktiivsuse ja kohtumine lõppeb enneaegselt. Kohtunikud olid siiski mõistvad ja ei võtnud võitja otsustamist enda kanda. Raske võit viis Arusaare järgmises ringis kokku türklase Cenk Ildemiga. Türklase saavutuste nimekiri on pikk, muuhulgas on ta tänavuse EM-i hõbe. Arusaar oli kohtumiseks end kogunud ja pakkus kõva lahingu. Türklane saavutas esimese aktiivsuse, kuid Arusaarele parteris all olek ohtu ei kujutanud. Ka meie

mees sai esimesel poolajal vastase alla, kuid ei õnnestunud korralikku haaret saada ning tuli püsti edasi võidelda. Teisel poolajal jätkus karm tustimine, hoopes jagasid mõlemad ning ei jäänud eestlase temperament türklase omale sugugi alla. Teine hoiatus anti Arusaarele ja vastane asus punktiga juhtima. Kohtumise lõpuosas oli Arusaar aktiivsem, kuid hoiatuste jagamiseks oli juba hilja, tuli punkt välja võidelda. See paraku ei õnnestunud, kuid põnevust jagus lõpusekunditeni. Viimastel sekunditel jagati veel sõbralikud vopsud vastu kaela ja lepiti seisuga.

Cenk Ildem kohtus poolfinaalis Oliver Hassleriga Saksamaalt, kes alistas üllatuslikult türklase ja jõudis täiskasvanute klassis esmakordselt poodiumile. Türklane alistas pronksikohtumises rumeenlase. Arusaar maadles välja karjääri parima MM-tulemuse – kõva 8. koha. Super töö Eesti koondive pool!

Lennujaamas

Maadlusfännidega vägilastele lennujaama vastu minnes sain Laanelt kõne, et kuna lennuk hilineb tunni, võiks Hessi (Hesburgerisse – *toim.*) sööma minna. Selgus, et koondis oli juba seitse tundi Helsingis lennukit oodatud. Selle ajaga jõudis üks mees omale paadi osta, üle lahe aerutama siiski õnneks ei hakatud.

Burksid söödud, suundusime lennujaama, kus tõelised aktivistid juba ees ootasid. Viska jagas fännisarke, Thomberg ja Lindvest uurisid infokraani ja ETV spordireporter Anu Säärits pinnis maadlejaid. Veel mõned minutid ootamist ja saigi kangelasi õnnitlema asuda! Nähes medalit, rahulolevaid koondislasi ja sagivaid ajakirjanikke, tuleb treenerina indu ja pealehakkamist juurde. Innustav motivatsioonipakett hooaja alguses pole paha!



FOTO JÜRI NISUMAA





Foto: Maria Kilk

Eesti tugevaimat naist tunnete?

TEKST GERLIN JÄRVELA (EMÜ SK)

On inimesi, kes tutvustamist ei vaja. Nii ei vajaks tegelikult tutvustust ka Eesti parim naismaadleja Epp Mäe. Ometi tahaks teada, millised mõtted ja tunded teda peale põnevat hooaega valdavad ning millised on edasised plaanid. Epp ei ole tuntud ainult maadlusringkondades, teda teab kogu Eesti.

Tavaliselt puutume temaga kokku erinevate võistluste ajal, mida Eestis peetakse. Võiks ju mõelda, miks Epp neil osaleb. Vastaseid tal siin ei ole ja ei suuda keegi talle sellist matši pakkuda, mis kasvõi keskmise trenni eest oleks. Ometi on Epp alati kohal. Matšide vahepeal kõigiga suhtlemas ja naeratamas. Matile astudes aga tõsine ja konkreetne. Siinkirjutaja on korduvalt saanud matil Epuga kätt suruda ja on seejärel üht- või teistviisi tema poolt matile heidetud. Tavaliselt suure kaarega ja pealtvaatajate aplausi saatel! siiski Epule aplodeeritakse, sest tema juba teab, kuidas minusuguseid ilma vigastusteta loopida ja samas vaatajatele närvikõdi pakkuda. Just see ongi äärmiselt austusväärne, kuidas Epp igat võistlust täie tõsiduse ja professionaalsusega võtab ning igas olukorras kahe jalaga maa peale oskab jääda. Esitasin Epule mõned küsimused, et teada saada, kuidas üks tavaline Eesti tüdruk nii kaugele on jõudnud. Ja mis kõige tähtsam, vaatamata oma noorele eale on tal kadestamisväärne sihikindlus ja tahtejõud.

Kuidas vaatad tagasi möödunud hooajale?

See oli huvitav, sest poole hooajast käisin veel koolis ja olin hõivatud eksamite ning kooli lõpetamisega. Teise poole hooajast sain 100% treeningutele pühenduda. Seega, esimest poolt ei saa ma sportlikus mõttes kohe kuidagi heaks nimetada, kuid ülejäänuga olen rahul. Sain palju võistelda, tugevates treeninglaagrites käia ning lõpetuseks võitsin maailmameistrivõistlustel 5. koha.

Sa oled aastaid tagasi ka aktiivselt sumoga tegelenud ja minu teada on Sind lausa Jaapanisse treenima kutsunud? Miks seda ei juhtunud ja kas oled seda tagantjäreli kahetsenud?

Tõepoolest tehti mulle pakkumine minna Jaapanisse kooli ning sumot treenima. Seda ei juhtunud, kuna sisimas olen ma maadleja ning sumot sai alati teiste alade kõrvalt tehtud. Kas ma kahetsen seda otsust? Ei, ei kahetse. Sumos olen juba kõik saavutanud.

Milline näeb välja Sinu tüüpiline päev treeninghooajal?

Enamasti viibin treeninglaagris. Ärkan nii 7-8 ajal, sellele järgneb jooks ning treening paarilisega. Hommikusöök. Siis tavaliselt magan tunnikese. Peale seda toimub treening kella 10-11 ajal. Lõuna. Jälle magan. Öhtune treening on kella 17 või 18 paiku. Öhtusöök. Ja ennae, jälle lähen magama. Varem pidin treeningute vahel ka õpinguteks aega leidma. Seega on praegune elu täielik luksus!

Kas Sul on eeskujusid? Kes, kuidas ning millega Sulle eeskujuks on?

Olen seda ka varem öelnud, et minu eeskujud on alati olnud minu vanemad. Kuid sportlastest tahaksin välja tuua Erika Salumäe, kuna tema ja minu sportlasteedes on teatavaid sarnasusi.

Täpselt! Võistlustel on raske märkamata jätta Sinu toetatvat perekonda, kes alati Sulle (ja Su õele-vennale) kaasa elamas on. Milline roll on kogu selle teekonna jooksul olnud Sinu perekonnal?

Kui mul ei oleks sellist perekonda, ei oleks ma ka ilmselt nii kaugel. Kogu mu perekond on alati olnud äärmiselt spordilembene ning on seda siiani.

Milline on olnud parim õpetus, mis Sulle on antud?

Tuleb teha seda, mida armastad ja mis sulle meeldib.

Millised omadused peavad Sinu arvates olema parimal treeneril?

Parim treener peab kindlasti olema erialaselt kompetentne ning mõistma spordiga seonduvaid nüansse. Olema avatud ning vajadusel küsima nõu targematelt (nt ravi, toitumise, taastumise jms kohta). Treener peab oskama sportlasega suhelda, teda kuulama ja mõistma. Minu jaoks on väga oluline, et treener oleks inimene, keda saab täielikult usaldada. Tean, et kui lähen võistlustele või laagrisse, ei ole minul vaja millegi pärast muretseda, mu treener on kõik ära korraldanud.

Vigastustest pole kindlasti hea rääkida, aga fakt on, et need on sportlase igapäeva osa. Kas Sul on olnud tõsisemaid vigastusi? Mida Sa teed, et vigastusest hoiduda?

Suuremaid vigastusi tegelikult polegi esinenud. On olnud mõningaid häirivaid faktoreid. Kuid ei midagi sellist, mille tagajärjel peaksin mitmeks kuuks treeningutest loobuma. Vigastuste vältimiseks tuleb eelkõige õigesti trennida, piisavalt puhata, õigesti toituda ning osata ennast kuulata. Viimane on väga tähtis, sest on olukordi, kus keegi ei saa sulle öelda mis ja kuidas. Tuleb õppida ennast kuulama.

Kas Sul on olnud maadluskarjääri jooksul hetki, kus mõtled, et miks Sa seda teed? Parem käia koolis, tegeleda muude hobidega ja olla nii-öelda tavaline noor ...

Korra olen ennast leidnud mõtlemast küsimusele, miks ma seda üldse teen? See oli peale tähtsat võistlust, mis nurjus. Eelnevalt oli tehtud tõsine ettevalmistus ning nähtud hulganisti vaeva. Tunne oli, nagu oleks tühja tööd teinud. Õnneks läks see üle ning elu läks edasi!

Kuidas sellistest hetkedest üle saad?

Minu jaoks tähendab see seda, et kahe nädala jooksul ei leia mind maadlusaalile lähemal kui 100 meetrit. Vahel lihtsalt tuleb muude asjadega tegeleda.

Kas tunned, et oled maadluse pärast millestki ilma jäänud?

Usun, et tänu maadlusele olen rohkem juurde saanud kui kaotanud või ilma jäänud.

Loomulikult oled võitnud kilode viisi medaleid, aga mis on need muud asjad, mille Sa tänu maadlusele võitnud ja saanud oled?

Mitte ainult tänu maadlusele, vaid üleüldse spordile. Ma





Julgen öelda, et kasvasin kiiresti suureks. Tänu spordile ja oma vanematele olen ma harjunud tegema tööd. Sport annab inimesele väga palju! Eriti kui seda tehakse hingega!

Tavaliselt naistega kaaluteemadel ei räägita, aga ma olen kindel, et Sind see küll kuidagi ei riiva. Seega uurin, kuidas Sa oma kaalu hoiad? Kas on mingeid toite, mida pead vältima?

Toitumine peab olema paigas ning süüa tuleb õigetel aegadel õigeid asju. Minu toitumiskava aitas koostada kulturist Ott Kiivikas. Ei ole toite, mida ma 100% vältima peaksin või süüa ei tohi. Pean tunnistama, et armastan magusat ja tahes-tahmata leiab šokolaad tee minu kõhtu.

Kuidas hiljutine kaalukategooriate muutus Sinu treeninguid on muutnud? Kas pigem on see muutus Sulle sobinud? Kaalukategooria muutust loen enda puhul positiivseks. Treeninguid ei ole see kuidagi muutnud.

Kas Sul on ametlikud eesmärgid igaks hooajaks? Või on need sellised, mis on ainult enda teada ja mida Sa kõvasti välja ei ütle?

Üldiselt meeldib mulle eesmärgid enda teada jätta.

Milline Sinu jaoks suurim õnnestumine ja saavutus?

Hmm ... Kui vaadata tulemusi, siis parim on V koht MM-il. Juuniorides MM-i III ja EM-i I koht. Kadettides II koht EM-il. Sellised on minu seni parimad tulemused maadluses. See ei ole muidugi kõik, aga need on mu enda jaoks olulisemad.

Milline on olnud senini kõige uhkem hetk?

Selline, mis on enim meelde jäänud ja millele tagasi mõeldes tunned, et vot see oli midagi suurt ja tähtsat!

See oli 2009. aasta juunioride MM-i pronksmedal! Võitsin otsustavas kohtumises Ukraina tüdrukut, kes oli juba olümpiamängudel võistelnud. See võit ja see tunne olid väga magusad!

Kas oled mõelnud, kaua Sa maadlusega tegeled?

Seda näitab elu. See sõltub paljudest asjaoludest, mida mina ise mõjutada ei saa.

Tavaliselt lõpeb sportlaste karjäär üsna noores eas ja peale seda on ju terve elu alles ees. Millega tahaksid peale maadluse tegeleda?

Pärast maadlusega lõpetamist tahaksin minna ülikooli! Rohkem plaane ma seni teinud ei ole.

Kas Sul on mõni moto või ütlus, mille järgi oma elu elad või mis Sind alati saadab ja inspireerib?

Üldiselt meeldib mulle elu elada enda järgi.

Mis on see, mis eristab Sind teistest naismaadlejatest?

Teistest naismaadlejatest maailmas eristab mind see, et ma olen eestlane!



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 energeetilisest 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 kaasnevaid vigastusi.

NB! Pakenditel olevates kasutusjuhendites on kirjeldatud, millistes kogustes oleks mõistlik tooted kasutada. Toidulisandi vedelal kujul võtmise puhul peab arvestama asjaoluga, et maol 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 soovitusel, millised taastumisvahendid oleks mõistlik kasutada treeningutel ja milliseid võistlustel.



Amino Beta-Alanine

- ✓ Tõuseb aeroobne lävi.
- ✓ Paraneb füüsiline töövõime ja treeninguefekt.
- ✓ Suureneb lihaskõhustus ja lihaskõhustusvastupidavus
- ✓ Suureneb lihasmass ja väheneb rasvaprotsent.



Enne trenni



Trenni ajal



Pärast trenni



Amino Arginine

- ✓ Kiirendab taastumist, võimaldab sagedamini intensiivsemat treeningut
- ✓ Aitab säilitada õige vererõhu ja terve südameveresoonkonna
- ✓ Lämmastikoksiid 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 luumurde ja pehmete kudede vigastusi



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



100% Micro Whey Active

- ✓ Varustab keha aminohapetega, mida organism ise toota ei suuda
- ✓ Ülimalt anaboolne ja antikataboolne: suurem lihaskasv ja minimaalne lihaskadu
- ✓ Kiirendab taastumist-eriti soovitatav rasketest treeningperioodil ajal



Xpower Flash Drink

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



Real Creatine

- ✓ Suurendab füüsilist võimekust
- ✓ Soodustab lihaste kasvu
- ✓ Lisab jõudu ja seeriavastupidavust
- ✓ Kiirendab taastumist rasketest treeningutest

Soovitused kaalulangetamiseks



Waterloss

- ✓ Annab treeninguteks lisaenergiat
- ✓ Eemaldab kehas liigse vee
- ✓ Vähendab paistetuse tunnet



Xpower Caffeine Active

- ✓ Tõstab vaimset võimekust füüsilise aktiivsuse ajal
- ✓ Aitab tõrjuda uimasust
- ✓ Tõstab keskendumisvõimet
- ✓ Toimib rasva vabastajana, mille tulemusel kasutavad lihased efektiivsemalt vabu rasvhappeid energiana



Active Marine Omega3

- ✓ Suurendab rasvapõletust
- ✓ Vähendab põletikku, tõstab immuunsust
- ✓ Vähendab stressi mõju organismis
- ✓ Aitab normaliseerida vere kolesteriinisaldust
- ✓ Vähendab kolesteriini ladestumise ohtu veresoonte seintele, parendab nende elastsust. Organismile asendamatu rasvhape!

Edasimüüjad



My Company: MYBODY OÜ
My Position: Audentese Spordikeskus, Tondi 84
MYBODY Audentese E-N 12:00-20:00, R 12:00-19:00

My Choice: www.mybody.ee
My Passion: www.mybody.ee/forum
My FB: www.facebook.com/mybody.ee
My Voice: 52 31960
My Words: info@mybody.ee



Plaanis olevad tooted
Veebipoes
-25%
SOODUSKOOD
maadlus

maadlus



VÕITJAD EI ALISTU, ALISTUJAD EI VÕIDA!



Mitte ainult suhkrust ja maasikavahust...

maadlus



Lurich ja Aberg - maadlejad ja sõbrad!

maadlus



maadlus



Foto: Pavel Rycl

Vahel ma võidan ja vahel ma õpin!

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 väärilt 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)



Foto: Maria Kilik

Nublust Nabiks

JAAK TAMMIK
(MK Järvamaa Matimehed)

Kui Heiki Nabi 2006. aastal maailmameistrivõistlustel kreeka-romaa maadluses kuldmedali võitis, andis see maadlusklubi Järvamaa Matimehed eestvedajatele mõtte luua noortele mitme-etapiline seeriavõistlus, millest saaks välja kasvada uusi maailmameistreid ja olümpiavõitjaid. Mõeldud-tehtud. Seeriavõistlus sai nimeks „Nublust Nabiks“.

Korraldatakse juba 8 aastat

Esmakordselt leidis „Nublust Nabiks“ seeriavõistlus aset 2007. aastal. Kindlaks määratud juhendiga seeriavõistluse etapid kuni 15-aastastele poistele ja tüdrukutele toimusid erinevates maadluskeskustes üle Eesti. Eesmärk oli anda kõigile spordis edu saavutamiseks võrdsed võimalused. Nüüdseks on seeriavõistlus kestnud juba järjekindlalt kaheksa aastat ja seda võib õigustatult traditsiooniks pidada.

Tüdrukud tegid poistele tuupi

Algusaastatel maadlesid tublimad ja julgemad tüdrukud poiste kaalus ja nii mõnigi kord pidid poisid maadlusmatilt lahkuma norguspäi. Aastatel 2012-2013 olid tüdrukutele ka eraldi kaalud, kuid vähese täituvuse tõttu otsustati 2014. aastal paraku ainult poiste kaaludega jätkata. See muidugi ei välista, et tulevikus võiks juhendis taas eraldi tüdrukute kaalud olla. On vaja vaid rohkem maadlevaid ja hakkajaid tüdrukuid!

Matilt läbi käinud umbes 1000 noormaadlejat

Keskmiselt võtab võistlusest osa 100 noormaadlejat. Aastas osaleb ligikaudu 200 maadlejat ja kõigi tegevusaastate lõikes on seeriavõistluse „Nublust Nabiks“ raames maadlusmatil käinud umbes 1000 noormaadlejat. Võistlussarja menükust näitab seegi, et viimasel kahel aastal on paljudest etappidest osa võtnud ka meie lõuna-naabrid lätlased. See tõstab kindlasti võistluse taset. Kes teab – ehk saab „Nublust Nabiks“ kunagi veel rahvusvaheliseks võistlusseeriaks?

Erineb teistest seeriavõistlustest

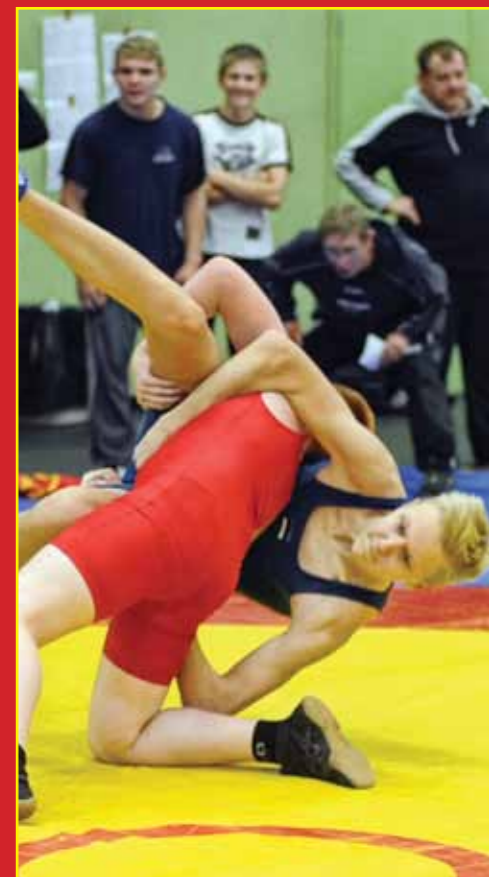
„Nublust Nabiks“ seeriavõistlus erineb paljudest teistest võistlustest eelkõige seetõttu, et aasta kokkuvõttes on kolmeteistkümnele parimale noormaadlejale välja pandud hinnaline meene ja rahaline auhind. Aastal 2015 on uuenduseks see, et kõikidel etappidel antakse välja ühes stiilis medalid. Nagu ikka, on kõik auhinnad ja meened olemas tänu võistluste toetajatele ja sponsoritele.

Et ka tulevikus saaks nubludest Nabisid

Maadlusklubi Järvamaa Matimehed tänab kõiki, kes on andnud oma panuse seeriavõistluse edukaks korraldamiseks. Tänu neile inimestele on lootust, et ka kümne aasta pärast on meil seeriavõistlus, mis meie nubludest Nabisid teeb.



NUBLUST NABIKS
FOTOD MARIA KILK



Maadlusmatil Ameerika presidendid

LIIS JÄRVAMÄGI
(TÜ ASK)



Alles hiljuti külastas Eestit Ameerika president Barack Obama. Tema Tallinnas peetud kõne ning sellest õhkuv toetus Eestile on meil veel selgelt meeles. Just Ameerika riigipea külaskäik ning visiidi positiivne järelhõng inspireerisid mind uurima, milline seos on Ameerika presidentidel maadlusega. Leidsin mitmeid põnevaid fakte.

Nimekiri on muljetavaldav

Liikudes ajas eestpoolt tahapoole, tuleks alustada Ameerika 27. presidendi William Howard Taftiga. Teda narriti lapsepõlves suure kehakaalu pärast, kuid just maadlusmatil sai sellest tema suurim trump, mis tagas Taftile Yale'i ülikooli meistritiitli maadluse raskekaalus. Maadlusega oli lähedalt seotud ka Ameerika 20. president James Abram Garfield, kelle isa oli tuntud maadleja.

Lukumaadlusega (*catch-as-catch-can*), mis „leiutati“ 1870. aastatel Inglismaal, on hobi korras tegelenud umbes pool tosinat USA presidenti, nende hulgas George Washington, Zachary Taylor, Abraham Lincoln, Andrew Johnson, Ulysses S. Grant ja Theodore Roosevelt.

Maadluslegend Abraham Lincoln

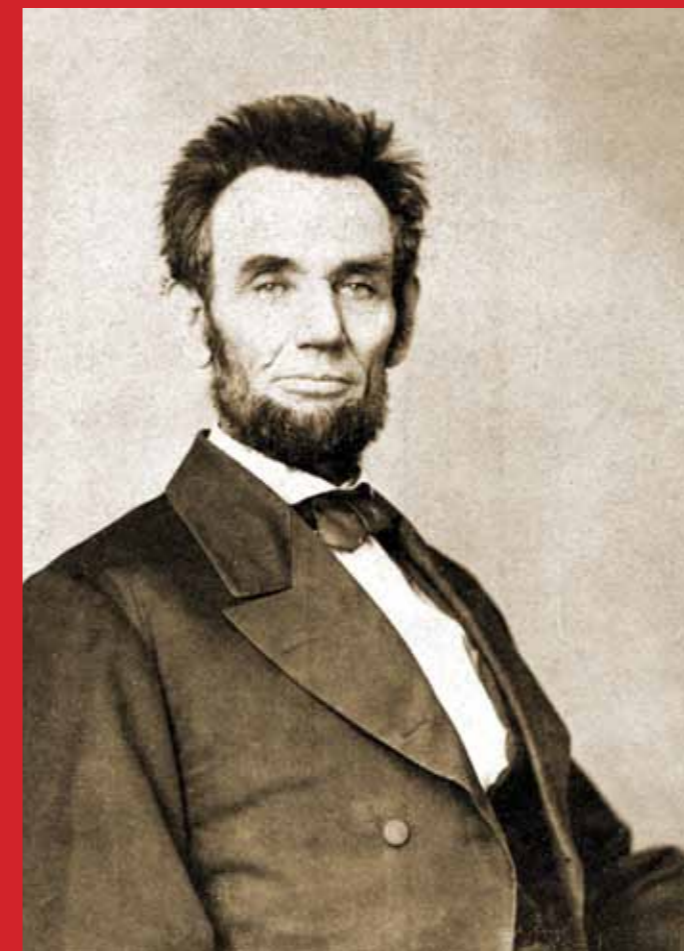
Kuulsaim Ameerika riigipeast maadleja on aga kahtlemata 16. president Abraham Lincoln, kes kaheteistkümne aasta jooksul ainult ühe matši kaotas. Kõige paremini annab Lincoln iseloomust aimu üks ta noorusaega kuuluv lugu, mis jutustab, kuidas Lincoln New Salemi kohaliku kamba Clary Grove'i Poisid liidriga rammu katsus.

1831. aastal kolis 22aastane Abraham Lincoln Illinoisi külla nimega New Salem ning hakkas seal poemüüjana tööle. Küla lähedal tegutses kamp nimega Clary Grove'i Poisid. Tegemist ei olnud loomult halbade meestega, aga nad olid lärmakad ja üleannetud maamehed, kellele meeldis juua ja kakelda. Nad hooplesid, et suudavad maadelda ja kakelda paremini kui ükski teine kamp terves Illinoisis. Kamba juht oli mees nimega Jack Armstrong.

Lincolni tööandja Denton Offutt oli seevastu arvamusel, et tema töötaja Lincoln on nii vaimselt kui füüsiliselt igast Clary Grove'i kamba poisist üle. Ta kuulutas kõigile ka avalikult oma arvamust, et Lincoln teeks igale mehele ümbruskonnas tuule alla. Kui Jack Armstrong Offutti hooplemist kuulis, kutsus ta Lincoln maadlusmatšile. Lincoln muidugi nõustus. Terve küla rahvas kogunes tänavale seda matši vaatama. Offutt vedas 10 dollari peale kihla, et Lincoln võidab. Teised külaelanikud panustasid raha, jookide ning isegi nipsasjakeste ja nugade peale. Lincoln oli 193 cm pikk ja 84 kg raske, aga Armstrong oli kogenud ja hirmuäratav vastane. Kuigi ta oli väiksem kui Lincoln, oli ta tugev nagu härg. Matš võis alata!

Kaks rüselejat tiirlesid ümber teineteise. Nad hoidsid haaret ja väänasid teineteist, kuid kumbki meestest ei suutnud heidet sooritada. Aegamisi hakkas Armstrong ebaausaid võtteid kasutama. Lõpuks krabas Lincoln kiusajal kaelast, hoidis teda õlakõrgusel ja raputas nagu väikest poissi. See vihastas Clary Grove'i mehi ja nad ruttasid kamba liidrile appi. Tundus, nagu oleks terve rahvamass tahtnud Lincoln rünnata. Viimane taganes vastu Offutti poe seina ning oma väärikut säilitades lubas ta kõik ründajad ükshaaval ette võtta.

Jack Armstrongi rabas Lincoln säärane julgus. Ta astus ette ning surus südamlikult Lincolniga kätt. Oma sõprade poole vaadates ütles ta: „Poisid, Abe Lincoln on parim kamraad, kes on meie kambaga jamanud. Ta võiks olla üks meist!“ Sellest päevast alates olidki Jack Armstrong ja Abraham Lincoln parimad sõbrad. Lincolnil oli rahustav mõju tervele Clary Grove'i Poiste kambale ja tema karismaatilisus surus teiste meeste vägivaldsust alla. Jack ja ta naine Hannah lubasid Lincolnil hiljem isegi oma kodus ööbida, kui too ajutiselt töötü oli.



Minu kogemus – maadlus Illinoisis

Eelmisel suvel oli mul võimalus töötada Illinoisi osariigis. Seal olles tutvusin veidi ka kohaliku spordikultuuriga. Tuleb tõdeda, et Illinoisis on maadlus väga heal tasemel. Vabamaadlusega tegeletakse aktiivselt Illinoisi ühes suurimas spordikoolis Fighting Illini. Kuid maadlust hinnatakse ja praktiseeritakse ka mujal ümbruskonnas.

Ameerikas on väga levinud n-ö ülikoolimaadlus (*collegiate wrestling*), millega on tegeletud juba 1905. aastast alates. Oma nime sai ülikoolimaadlus sellisel kujul küll tõesti alles 1928. aastal. Noorematel õppuritel on aga võimalik tegeleda koolimaadlusega (*scholastic wrestling*). Nii on maadlus abiks distsipliini ja järjepidevuse arendamisel juba noorte koolipoiste (ja miks mitte ka -tüdrukute) elus.

Tasub siiski mainida, et kooli- ja ülikoolimaadluse reeglid erinevad veidi vabamaadluse omadest. Näiteks, kui vabamaadluses hinnatakse võtete tegemise riski ja kiirust ning osavust, siis ülikoolimaadlus keskendub vastase üle kontrolli saavutamisele ja hoidmisele.

Terves kehas terve vaim

Nii mitmedki Ameerika Ühendriikide presidendid – kes rohkem, kes vähem – on oma elu jooksul maadlusega tegeleenud. Vabamaadlus on Ühendriikides suure harrastajaskonnaga ala.

Praegune Ameerika president Barack Obama on küll ise rohkem korvpalliusku, kuid nagu maadluses, on ka seal vaja strateegiat, osavust ja kindlat meelt.



Fotod: Katrin Nõmküla, Maria Kilk

Korrus3: Maadluskeskuse süünd!

2013. aasta kevadel hakkasid ühtäkki levima kuulujutud uuest ja vägevast maadlusaalist Tallinnas. Kuulujuttude põhjuseks oli Martin Plaser, kes koos maadlusfanattide ja vabatahtlikega ehitas 600 m² suuruse mahajäetud õblemistsehhi ruumidesse ühe Põhja-Euroopa suurima maadlushalli. Saal nimega Korrus 3 alustas tegevust 2014. aasta alguses ning tänaseks on see hommikust õhtuni tegutsev nelja mati, tõstepõranda, duširuumide-saunade, massaažiruumi ning klubiliikmetele kümne magamiskohaga maadlusaal.

Korrus 3-st on saanud *de facto* Eesti maadluse esinduskeskus ning Eesti maadluskoondise kodu. Korrus 3 on tegutsemisaja jooksul võõrustanud mitmeid laagreid ning seal toimub ka Tallinn Openi rahvusvaheline maadluslaager 2015. aasta kevadel.

Ajakiri Maadlus haaras väsimatul Martin Plaserial trikoost kinni, et rääkida tema tõeks saanud unistusest ning tulevikuplaanidest.

Palju õnne, Martin! See, mis tundus hullumeelsusena, on nüüd tegelikkus. Palun räägi, kuidas see kõik alguse sai? Aastal 2012, kui treenisin noori maadlulejaid, nägin, kuidas vanemad sõidutavad lapsi igast linna osast trenni. Tallinnas polnud kesket maadlusaali – sellest ka idee. Kui olümpiakomitee poolt oli oht, et maadlus olümpiakavast välja jäetakse, sain kiuste hoogu ja innustust juurde.

Sina juhtisid Eesti „Support Olympic

Wrestling“ kampaaniat ning asutasid liikumise Toeta Eesti Maadlust.

Jah, koos Kristjan Pressi ja Martin Netzi abiga asutasime TEM-i (Toeta Eesti Maadlust), mille ajend oli ja on toetada maadlust ning teavitada inimesi põhjustest, miks maadlus olümpial kindlasti olema peaks.

Sa olid ise kunagi maadleja ...

Tegelikult maadlen ka praegu. 2014. aasta meistrivõistlustel olin 80 kg kaalus kolmas ning 2013. aastal sain hõbemedali kreeka-rooma absoluutkaalus. Maadlusega alustasin 14-aastaselt ning peale sõjaväeteenistust jõudsin pärast 8-aastast vaheaega tagasi maadluse juurde – siis kui minu vanim poeg maadlusega tegelema hakkas.

Palun räägi, mida maadlus Sulle andnud on?

Keegi tark on kunagi öelnud, et pärast

maadlust on kõik muu elus kerge. Olen lõpetanud USA jalaväe ranger-õppe, USA langevarjukooli, Pathfinderide (Rajaleidja), RSLC (kaugluure) ja palju teisi erialaseid õppeid. Maadlus aitas mul nende saavutusteni jõuda, õpetas alandlikkust võidu ees ning oskust olla uhke ka kaotuse puhul. Ainult esimest õppides on võimalik ka teist ära tunda.

Korrus 3 on rohkem kui ainult Su isiklik ettevõtmine. Kas teine kodu?

Jah, abikaasa ning meie neli last ja mina oleme väga tihti siin matil! Rainer (8) ja Maria (11) juba maadlevad ning kolmene ja aastane poiss tunnevad samuti end matil juba koduselt. Maadlus on lapsepõlvele ilus algus.

Lisaks on see kodu ka paljudele teistele?

See on kõige aktiivsem maadlushall Eestis: tihtipeale on meil neljal matil

kuni 120 last samal ajal. Pole harv juhused, kui kahekordne maailma-meister Heiki Nabi, 5-aastane poisiklutt ning keegi vana veteran on samal ajal trennis. See on innustus meile kõigile! Võõrustame rahvusvahelisi laagreid, Eesti rahvuskoondised (Senior, Junior ja Cadet) teevad siin trenni. BJJ, MMA, Muay Thai poksijad ja paljud teised on siia tee leidnud ja tunnevad end koduselt.

Mida tulevik toob?

Korrus 3 on lennukiga vähem kui kahe tunni kaugusel enamikust Põhja-, Kesk- ja Ida-Euroopa suurlinnadest. See on üks väheseid kohti, kus 60–80 maadlejat saavad üheaegselt trenni teha. Võib-olla saame ühel päeval terve maja endale! Siis oleks see tõeline Eesti maadluse keskus. Aga siis peame ehk nime muutma. (Naerab.)

Korrus3: Birth of Wrestling Centre of Excellence!

In the spring of 2013, people started telling fantastic stories about the emergence of a new super wrestling hall in Tallinn. During the summer and fall, Mr. Martin PLASER, along with a team of wrestling fanatics and volunteers, refurbished 600m² (6000ft²) of an abandoned textile factory, into one of northern Europe's largest wrestling halls. In early 2014, the wrestling hall, now known as KORRUS3 (3rd Floor in Estonian) started operation.

Today, this 4-mat facility, complete with weight-room, showers-saunas, massage-room and sleeping accommodations for 10-persons – operates from morning to late-evenings. It has become the de-facto „Estonian Wrestling Centre of Excellence“ and is now the home of the National wrestling teams. KORRUS3 has hosted numerous wrestling camps and is also the site of the TALLINN OPEN International Wrestling Camp next March 30-April 2, 2015. MAADLUS magazine caught up with the indefatigable Martin PLASER, the father of KORRUS3 to talk about his dream, how he realized it and what the future will bring.

Congratulations Martin, what started as a crazy idea is now a reality. Please tell us how this dream started?

In 2012, as a trainer of young wrestlers, I saw parents transporting kids from all over the city. There was no centrally located training hall: from here came the idea. Then the IOC made a huge mistake in messing with wrestling: from here came the mission.

You spearheaded the Estonian „Support Olympic Wrestling“ efforts and founded TEM.

Yes - with the help of Kristjan Press and Martin Netz – we founded TEM (Support Estonian Wrestling) whose objective was to raise the profile of wrestling and the awareness of the Olympic wrestling cause.

You used to be a wrestler yourself.

Actually I am still a wrestler: nationally placed 3rd in 80kg and got silver in GR heavy-weight! I started at 14 and after military service I returned to wrestling after an eight year hiatus when Rainer, my oldest son, started training.

Please tell us what wrestling has given you?

Someone smart once said, after wrestling everything is easy. I have completed USA Army Ranger course, Airborne course, Pathfinder, RSLC and earned Ranger TAB. Wrestling helped accomplish these achievements. Wrestling has also taught the humiliation in winning and pride in losing. You have to learn one in order to earn the other.

And KORRUS3 appears to be a second home for the entire family!

Yes – my wife, our four kids and I are regulars on the mat! Rainer (8) and Maria (11) already wrestle and the 3 and 1 year-old boys are already at home on the mat. Wrestling is a good start to life!

And home for many others!

It is the most active wrestling facility in Estonia: often we have up to 120



kids simultaneously on the 4-mats. You can have two-time world champion Heiki Nabi, 5 year old beginners and old veterans, all training at the same time. Inspirational for all! We host international training camps; Estonian National Teams (Senior, Junior and Cadet) train here; BJJ, MMA, Muai Thai and Boxers have found a home here.

What will the future bring?

KORRUS3 is less than a 2 hour flight from all the major Scandinavia and Central-Eastern Europe cities. It is one of the few places where 60-80 wrestlers can train simultaneously. Maybe one day, we will grow into the entire building! That would be a true Estonian Wrestling Center. But then, we might need to change the name (Laughs).

приютил много лагерей и является местом международного лагеря по борьбе TALLINN OPEN с 30 марта по 2 апреля 2015 года. Журнал «МААДЛУС» подловил неуставаемого Мартина ПЛАЗЕРА, чтобы обсудить с ним его мечту КОРРУС3 и то, что может принести будущее.

Поздравляем, Мартин.

Что казалось нереальностью оказалось действительностью. Пожалуйста расскажи, как эта мечта стала явью?

В 2012 году, когда я тренировал молодых борцов, увидел, как родители привозят своих детей на тренировку из разных уголков города. В Таллинне не было центрального зала для борьбы. Отсюда и появилась эта идея. Тогда Олимпийский Комитет сделал большую ошибку, когда стал играть на борьбе. Отсюда появилось посвящение этому виду спорта.

Ты руководил «Support Olympic Wrestling» и основал TEM.

Да, с помощью Кристьяна Пресси и Мартина Нетци основали TEM (Поддержка борьбу Эстонии), цель которого поддерживать борьбу и оповещать олимпийские цели по этому виду спорта.

Ты сам был же когда-то борцом.

На самом деле я и сейчас занимаюсь борьбой. В 2014 на состязаниях я был третий в весовой категории 80 кг и в 2013 получил серебро ГР в абсолютной весовой категории. Заниматься борьбой стал с 14 лет и после армии вернулся опять к борьбе с перерывом в 8 лет, тогда мой старший сын занялся этим видом спорта.

Похоже что КОРРУС3 стал вторым домом для вашей семьи.

Да, супруга и наши четыре ребёнка со мной постоянно находимся на матах. Райнер (8) и Мария (11) уже борются, а 3-летний и годовалый сыновья уже чувствуют себя по домашнему на мате. Борьба - это хорошее начало в жизни!

А также дом для многих!

Это самый активный зал для борьбы - чаще всего у нас на четырёх матах до 120 детей одновременно. Может случиться и так, что двукратный чемпион по борьбе Хейки Наби, пятилетний начинающий и ветеран одновременно на тренировке. Это признание для всех нас. Принимаем и международные лагеря, тут тренируются эстонские международные сборные (Сеньор, Юниор, Кадет), по тайскому боксу (Muai Thai), джиу-джитсу (BJJ) боксёры нашли дорогу сюда и свой второй дом.

Что принесёт будущее?

КОРРУС3 в 2-х часах полёта на север, среднюю и в восточную сторону Европейских городов. Это один из тех малых мест, где 60 - 80 борцов одновременно могут тренироваться. Надеемся, что однажды получим весь дом в своё пользование. Тогда это был бы настоящий огромный эстонский центр для борьбы. Думаю, что тогда пришлось бы менять название (смеётся).





Hää treeningkaaslane!

Mõjub värskendavalt ja aitab väsimusest üle saada.



Eesti meistrivõistlused rannamaadluses

TEKST JA PILT MARIA KILK

Ei ole vist ühtegi maadlusvõistlust, kus kõik oleks ette teada ja poleks üllatajaid. Rannamaadlus käib kiirelt, üks kohtumine kestab kõigest 3 minutit, üks väike viga võib olla määrav. Nii on ka üllatusi tavapärasest rohkem ning võistlused on vägagi vaatamängulised. See on ka peamine põhjus, miks rannamaadluse meistrivõistlused nii oodatud on.

Kuni 50 kg kaaluvate kadettide seas võitis meistritiitli **Penno Pall** Põltsamaalt. Selles kaalukategoorias võistelnud kaheksast maadlejast esindas Põltsamaad kuus.



Eelmise aasta meistritiitlit kaitses edukalt **Kaimo Aljas** (Põltsamaa). Ka seekord võistles ta kuni 60 kg kaaluvate kadettide arvestuses. See võit ei üllatanud kedagi, sest nädal varem tõi Kaimo Kreekas toimunud rannamaadluse MM-ilt koju hõbemedali.

Üllatusena jõudis finaali **Kristen Lõoke** (JMM), kes tänu võistluse ühele efektsemale heitele kuni 70 kg kadettide hulgas esikoha võitis.

-70 kg kaaluvate kadettide peamine favoriit **Randel Uibo** pidi seekord hõbemedaliga leppima.

Kõige osalejaterohkemas kaalukategoorias ehk üle 70 kg võitles kadettide meistritiitli välja **Georgi Jasnov** (Tulevik). Georgi füüsiline üleolek konkurentidest oli märgatav.





Kuni 60 kg meeste finaalis kohtusid „vanad sõbrad“ **Sten Orav** (Tulevik) ja **Sander Orion** (Põltsamaa). Mee- nutuseks: 2013. aasta rannamaadluse meistrivõistlustel olid samad mehed vastamisi poolfinaalis. 2013 oli võidu- kas Orion, sundides Oravat leppima pronksiga. 2014 on olukord aga teine, meistritiitel kuulub Oravale. Sandri pettunud ilmet arvestades on järgmi- sel aastal oodata põnevat kohtumist.



Huvitav olukord tekkis kuni 70 kg kaaluvate meeste hulgas: kui 2013 viis meistritiitli koju **Aimar Andruse** (Põltsamaa), siis sellel aastal kuulub meistritiitel tema vennale **Ardi And- rusele** (Põltsamaa).

Väga tugev konkurents valitses kuni 80 kg meeste seas, üle mitme aasta oli võistlustules endine vabamaadluse superstaar **Elari Hani** (Põlva). Kuldsel medalit püüdis õigustatult ka **Jevgeni Tarassov** (Kuldkaru). Pärast meelde- jäävat matši viis kuldse medali koju siiski Hani.

Kõige raskemate meeste hulgas (+80 kg) noppis järjestikused võidud **Mih- kel Allikmäe** (Tapa), kaitstes seega oma eelmise aasta meistritiitlit.



Naised rannamaadluse meistrivõistlus- tel üllatada ei suutnud, kõige kerge- mate naiste seas (kuni 55 kg) võidutses **Tuule-Sireli Mäe**. Tema vastu ei saa- nud ka judoka Anne Jõela.



Kuni 65 kilo kaaluvate naiste hulgas oli võitmatu **Kaisa Muutra**. Arvesta- des Kaisa suurepärast vormi, oli see ka oodatud tulemus.

Taaskord võitis Eesti meistritiitli **Epp Mäe**, kellele selles kaalukategoorias (+65 kg) ükski naine veel konkurentsi pakkuda ei suuda.

Temperamentset maadlust näitasid **õed Kaurovid** (Tulevik). Naiste arvestuses oli tegemist ilmselgelt kõige kaasakis- kuvama kohtumisega.

Mario Mägisalu (Vändra) ja **Sander Orioni** (Põltsamaa) kohtumine oli üks enim vaidlusi põhjustanud matše. Foto põhjal võiks oletada, et Mariol on punkt kirjas, kuid kohtunik otsustas, et kätt siiski maha ei toetatud. Kohtuniku pädevuses pole meil põhjust kahelda. Tegemist on reeglite tõlgendamisega.

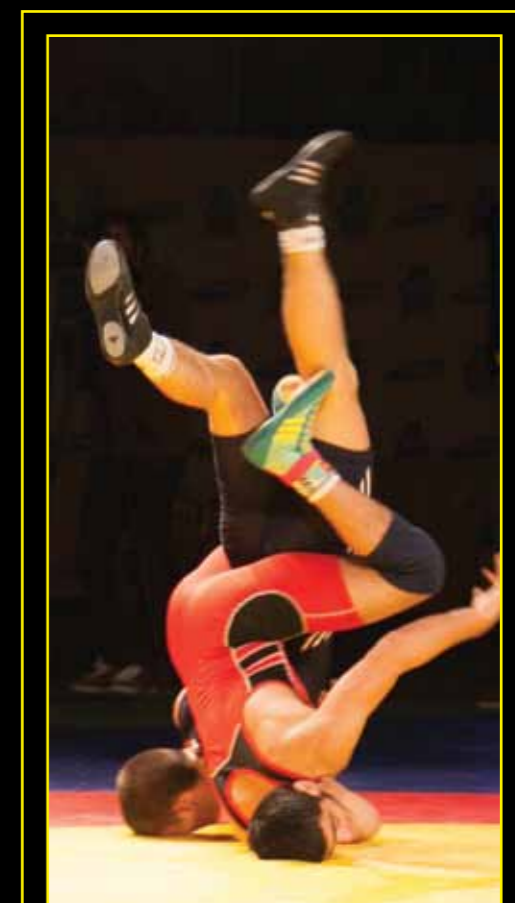
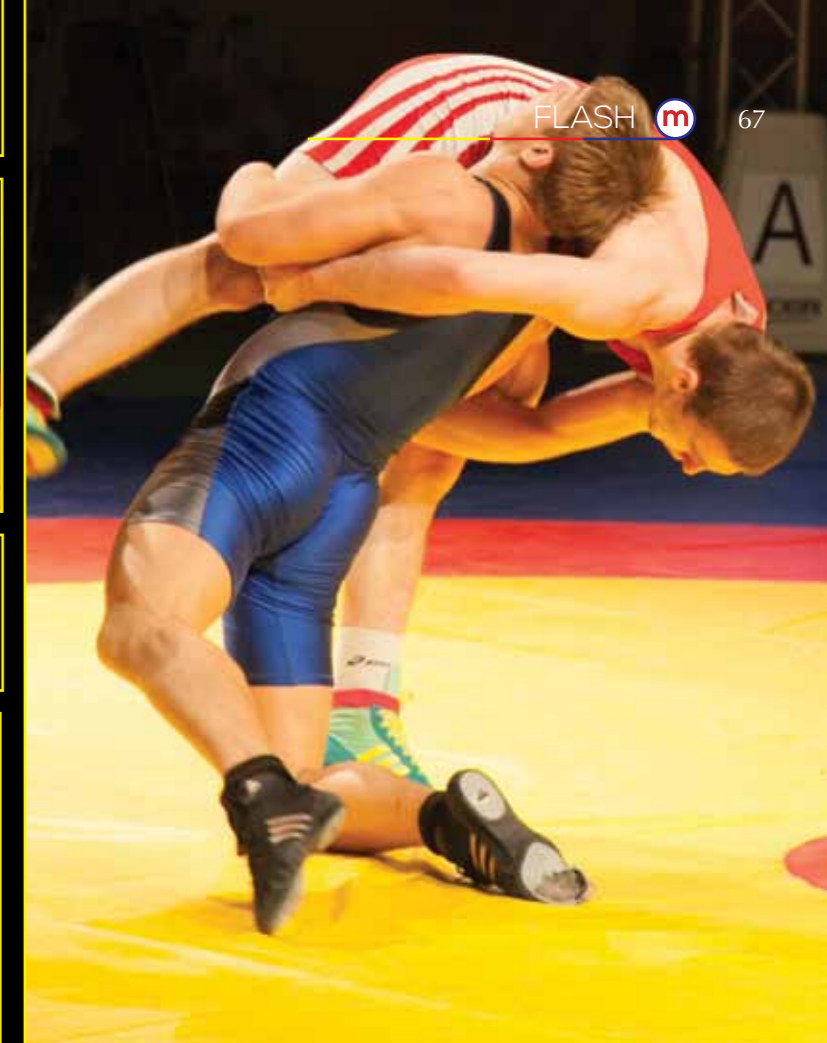
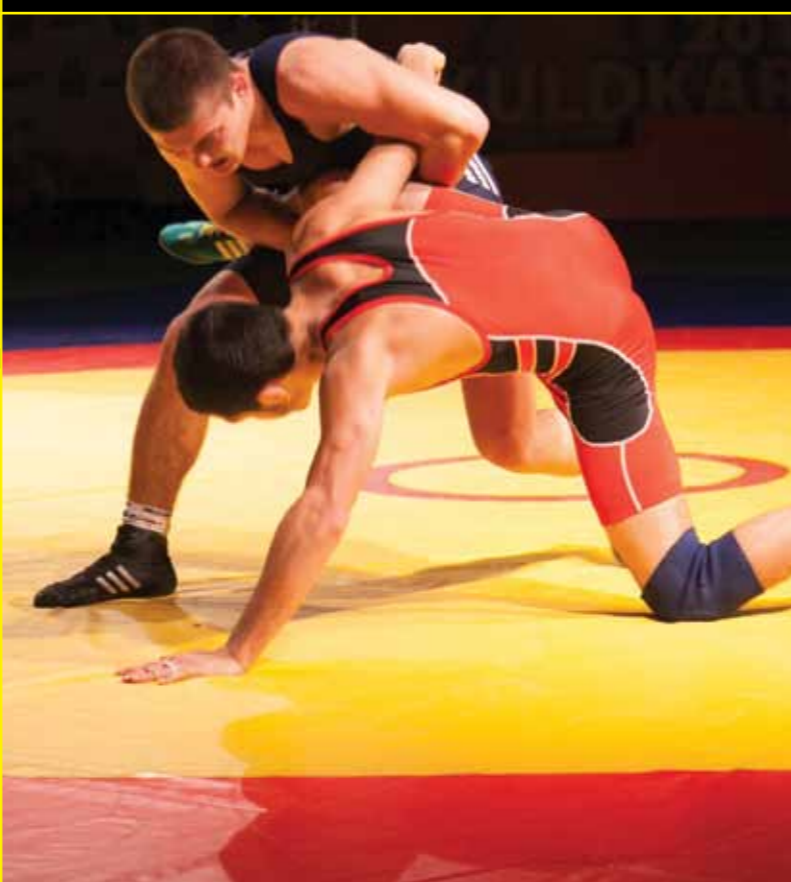
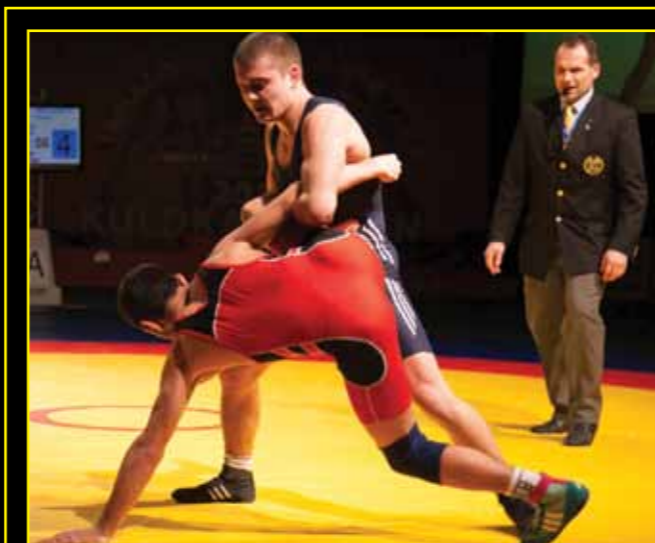
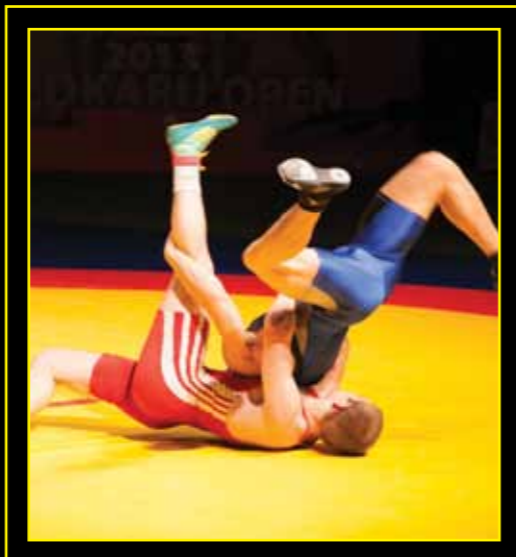
Eesti MV rannamaadluses peeti Põltsa- maa lähedal Kamari järve kaldal





KULKARU OPEN

FOTOD: SERGEY LUKJANOV





Fotod Maria Kilk, Nikita Maskajev

Kohtla-Järve kuldse karud!

Kohtla-Järvel tegutsev Kuldkaru maadlusklubi on Eesti üks suuremaid ja edukamaid vabamaadluse klubisid, mille eestvedajateks on klubi president Sergei Merkulov, peatreener Aleksei Hapov ning abitreenerid Jevgeni Tarassov ja Timur Alikhanov. Aktiivseid maadlejaid on Kuldkarus 150 ringis ning mängitakse mõttega avada varsti kolmas treeningkeskus. Ajakiri Maadlus käis Kohtla-Järvel Kuldkaru edu saladuse kohta uurimas. Klubi peatreeneri Alekseiga, kes on ühtlasi ka vaba- ja naistemaadluse peatreener, räägiti nii Kuldkarust kui peatreenerist endast.

Kuldkaru on suhteliselt uus klubi. Kuidas see kõik alguse sai?

Klubi sai alguse 2001. aastal, kui kohalik spordikool oma uksed sulges. Kuni 2005. aastani treenisime spordikooli võimlas, mida endiselt kasutada sai. Nagu ikka, oli palju neid, kes võimlat

kasutada soovisid, ning muidugi tahtsid kõik seda teha samal ajal. Lõpuks saime aru, et edasiseks arenguks on meil vaja omaenda kohta.

Ega selle koha leidmine vist kerge olnud?

Oi, ei, üldse mitte (*naerab*). Me otsisime sobivaid ruume kaua. Ühel päeval soovitas keegi meil mahajäetud koolimaja vaatama minna. Koos Sergeiga siis läksime. Pilt, mis avanes, oli muidugi katastroofiline: akendel olid lauad ette löödud, krohv koorus seintelt ja laest jne. Esimene mõte oli, et see maja tuleks üldse maha lammutada.

Kuid läks hoopis teisiti, või mis?

No meilt küsiti: „Tahate neid ruume või mitte?“ Vaatasime siis Sergeiga üksteisele otsa. Sergei kõhkles hetkeks, kuid ütles siis otsustavalt: „Jah, me võtame need.“ Edasi tulid muidugi suuremahulised renoveerimistööd, kuid asja sai

Oma ruumid on hindamatu väärtusega – saame harjutada nii palju kui vaja, samuti oma inventari ise korras hoida. Muide, tegemist on endise korvpalliväljakuga.

Kas tõesti? Muide, inglise keeles on ütlus, et parim korvpalliväljak on üleni maadlusmattidega kaetud. Teil on matte kaks. Kuidas treeningud toimuvad?

Trenne anname nii mina kui ka abitreener Jevgeni Tarassov. Koormust jagades saame maadlejatele anda rohkem personaalset tagasisidet ning hoida distsipliini. Viimasest peame Kuldkaru klubis väga lugu. Ahtme koolis on meil teine maadlussaal, kus annab trenne abitreener Timur Alikhanov. Kord nädalas, neljapäeviti on meil Kohtla-Järve ja Ahtme ühistreening, kahe matiga maadlussaal jääb aga nii paljudele maadlejatele tihti kitsaks. Maadlejaid on tõesti väga palju.

Mis Sa arvad, kas praeguste maadlejate ridadest võiks varsti sirguda ka mõni vabamaadluse meistritiitli võitja?

Põhimõtteliselt on see võimalik, kuid meistrivõistluste tase on ikka väga kõrge. Pole olemas halba maadlejat – loeb psühholoogia. Et võita, tuleb olla valmis maadlema ükskõik kellega. Peab olema kirge ning usku iseendasse. Tuleb minna matile veendumusega, et just täna on see päev. Näiteks Epp Mäe, kes sai just Taškendis toimunud maailmameistrivõistlustel viienda kohta, on oma nooruse kohta väga sihikindel. Temale julgen ma küll säravat tulevikku ennustada.

Vabamaadlejatest meestel aga medalitega viimasel ajal väga hästi pole läinud ...

Paraku on nii, jah. Eesti tingimustes on raske jõuda arenguks vajalikule järgmisele tasemele. Kui kõigile maadlejatele oleks sama head akadeemilised ja olmetingimused kui näiteks Audentese spordikooli kreeka-rooma maadleja-

tel, siis oleks ka tipptegijaid kindlasti rohkem.

Kuidas klubidevaheline koostöö sujub?

Koostööd kõikvõimalikes valdkondades peab tegema! Kuldkarus on väga head suhted näiteks Viljandi maadlusklubiga Tulevik ning sealse peatreeneri Rain Aleksandroviga. Omast kogemusest võin öelda, et noortel treeneritel paistab koostöötahet rohkem olevat kui vanadel. Lisaks on muidugi ühised maadluslaagrid, mis siinsamas Kohtla-Järvel suviti toimuvad. Võimalusel külastame maadluslaagreid ka Venemaal, sest sealse maadluse tase on samuti tõusuteel.

Milliseid võistlusi Kuldkaru klubi korraldab?

Me korraldame igal aastal kaks rahvusvahelist turniiri. Aprillis toimuvad Ahtmel Alutaguse Mõmmi võistlused koolieelikutele ja -õpilastele. Aasta tähtsündmus on aga juba seitsmendat korda toimuv Kuldkaru Open turniir,

mis sel aastal on 5.–6. detsembril. Osavõtjaid on rohkem kui 15 riigist, sh nii eksootilistest kohtadest, nagu Iisrael ja Kreeka, kui ka lähiriikidest Venemaalt, Valgevenest, Ukrainast ja Saksamaalt.

Aukülalistena osalevad võistlusel kuuekordne maailmameister ja kahekordne olümpiavõitja Sergei Beloglazov, 2011. aasta maailmameister Aleksei Semarov, kahekordne Euroopa meister Anastassia Grigorjeva ja meie oma kahekordne maailmameister Heiki Nabi.

Pärast turniiri, 7.–14. detsembril toimub rahvusvaheline naistemaadluse laager, kuhu on oodata osavõtjaid 16 riigist.

Aitäh intervjuu eest! Soovime sulle jõudu ja jaksu Kuldkaru klubi juhtimisel. Kas soovid veel midagi lisada?

Tulge 5.–6. detsembril Kuldkaru võistlusi vaatama! Meelde jääv elamus on garanteeritud!





The Golden Bears of Kohtla-Jäve!

The Kuldkaru Wrestling Club, located in the eastern Estonian city of Kohtla-Järve (140 km east of Tallinn), exploded out of nowhere to become the largest and one of the most successful wrestling clubs in Estonia. (Kuldkaru is Estonian for Golden Bear). At the core of the club are President Sergei Merkulov, Head Coach Aleksei Hapov, and Assistant Coaches Jevgeni Tarassov and Timur Alikhanov. The number of active wrestlers is closing in on 150, and there is talk of opening a third training centre!

MAADLUS magazine travelled to Kohtla-Järve to see the secret of Kuldkaru's success. We sat down with Head Coach Aleksei Hapov (Aleksei is also the Head Coach of the Estonian

Freestyle and Female Wrestling Team) to talk about coaching and the Kuldkaru Wrestling Club.

Tell me a little about Kuldkaru. It is a relatively new club. How did it start? Kuldkaru Wrestling Club started in 2001, when the local sports school closed its doors. Until 2005, we shared the training hall in the old school with other sports and activities. As was to be expected, all different sports wanted to use the facilities on the same days and times. We knew that we needed our own place eventually if we wanted to grow and develop.

I cannot imagine this being very easy! Not at all (laughs). We looked for a suitable space for a long time. One

day, we were told about some empty rooms at an abandoned school. Kuldkaru Club President Sergei Merkulov and I went to look. They were a disaster! The windows were boarded up, plaster was falling from the ceiling, and so on. We were thinking – the building should be demolished instead!

Let me guess – you took the space!

We were asked, “do you want it or not?”, Sergei and I looked nervously at each other. Sergei hesitated and then looked up, and said “we’ll take it”. We undertook major renovations and have been here ever since. I tell you, it is nice to have a facility that you do not have to share, and where all the inventory is ours and is always in good order. This room actually used to be a basketball court.

There is a saying in English: “The nicest basketball court is one with wall-to-wall wrestling mats!” So – this is a nice basketball hall, since you have two full-sized wrestling mats on the floor. How is the training organised? Both myself and the assistant coach Jevgeni Tarassov give training sessions here. This allows us to give personalised training and maintain discipline. Discipline is very important. In addition to this facility, Kuldkaru has a second wrestling hall at Ahtme School, where assistant coach Timur Alikhanov trains. Once a week, on Thursdays, like today, we have a joint Ahtme- and Kohtla-Järve training session. Unfortunately, as you can see, two mats are often too small, since we really have a lot of wrestlers!

What do you think – is there a freestyle wrestler who might win a medal at some title-championship in the near future?

In principle, it is possible, however... the level of wrestlers at title-championships is very high. There are no weak wrestlers. There is no such thing as a weak draw. Psychology plays a major role. To win, you have to be ready to wrestle with everybody. You have to have the desire. You need to believe in yourself. You need to be convinced that today is your day. You need to be peaked and psyched on that specific day. You know – typically, you can see if a wrestler is peaked and psyched on any given day!

Epp Mäe just placed 5th at the World Championships in Tashkent, and second at the World University Games earlier this year. She is young and driven, and I think she has a bright future. (As we go to press, Epp is ranked 7th in the 75-kg class.)

But the freestyle men have not brought medals home recently...

(Sighs) Unfortunately, you are right. It is just very difficult to reach the next level with the conditions that we presently have in Estonia. We need access to things like what the Greco-Roman boys enjoy at the Audentes Sports School. There, the top GR wrestlers study, have a coach, and train all at the same place. The ability to provide excellent academic and athletic conditions for young talented athletes is the key.

How is cooperation with other wrestling clubs?

(Energetically) Cooperation at all levels is a must! We have an especially good relationship with Rain (Rain Aleksandrov is Head Coach of the Tulevik Wrestling Club in Viljandi). I sense that younger coaches are more interested in working together. We hold joint training camps. These camps always take place here in Kohtla-Järve, since our club has the best training facilities of all freestyle clubs. And since Russia has some of the best freestyle wrestlers in the world, we frequently attend camps there. When we go, we select top wrestlers from other clubs, also.

Tell our readers about the competitions that Kuldkaru organises!

(Excitedly) Kuldkaru organises two high-level international tournaments. The Alutaguse Mõmmi competition for schoolboys and younger is held every April in Ahtme.

Our major tournament is the Kuldkaru Open, which will take place for the seventh time on 5–6 December. There are always about 15 countries that participate from as far away as Israel and Greece in addition to the traditional powerhouses of Russia, Belarus, Ukraine, and Germany. Honourary guests have included six-time world- and two-time Olympic champion Sergei Beloglazov, 2011 world champion Aleksei Semarov, two-time European champion Anastasia Grigorjeva, and our own two-time world champion Heiki Nabi.

After the Kuldkaru Open, there will be an international female wrestling camp from 7–14 December, to which top female wrestlers from 16 countries have been invited.

OK, Aleksei – we wish you even greater success with the Kuldkaru Wrestling Team. Is there anything else you wish to say?

Tell people to come and watch the Kuldkaru tournament!





2014 KULDKARU OPEN
VII TH INTERNATIONAL MEN'S FREESTYLE WRESTLING TOURNAMENT

10:00
06.12.14
FINALS
17:00

AHTME SPORDI-HALL
MALEVA 17A, KOHTLA-JÄRVE
FREE ENTRANCE
WWW.KULDKARU.EE
INFO@KULDKARU.EE

TRASPORDI, ESTdoor, ALEX, fairbalt, Ahtme, Valaste Grupp OÜ, Talvet Trans, Ahtme

Кохтла-Ярвские золотые мишки!

Клуб борьбы «Кульдкару» в восточном эстонском городе Кохтла-Ярве (140 км к востоку от Таллинна) основан на пустом месте, чтобы стать крупнейшим и одним из самых успешных клубов по борьбе в Эстонии. Число активных борцов приближается к 150 и существует уже речь об открытии третьего спортивного центра! Тапро Лейни из редакции журнала «MAADLUS» отправился в Кохтла-Ярве, чтобы выяснить, в чем секрет их успеха. Тарго встретился с главным тренером г. Алексеем Хаповым (Алексей также является главным тренером команды Эстонии по вольной борьбе), чтобы поговорить о клубе «Кульдкару».

Расскажите, пожалуйста, о «Кульдкару». Это относительно новый клуб. С чего все началось?

«Кульдкару» основали в 2001 году, когда закрылась местная спортивная школа. До 2005 года у нас в старой спортивной школе делили тренировочный зал с другими видами спорта и деятельности. В конце концов, мы знали, что должны приобрести наше собственное место, если мы хотим расти и развиваться. В конечном итоге мы создали борцовский зал в баскетбольном зале заброшенной школы. Существует мнение, что самая хорошая баскетбольная площадка является идеальной тогда, когда она покрыта борцовскими матами от стены до стены! Так как у вас есть

Два полноразмерных борцовских мата на полу, я могу сказать, что это хороший баскетбольный зал! Как организованы тренировки? Непосредственно я и ассистент-

тренер Евгений Тарасов тренируем здесь. Это позволяет давать персонализированные тренировки и поддерживать дисциплину. Дисциплина очень важна. В дополнении к этому, «Кульдкару» имеет и второй борцовский зал в школе Ахтме, где тренирует ассистент-тренер Тимур Алиханов. Раз в неделю, по четвергам, как сегодня, у нас проходят совместные тренировки в Ахтме и Кохтла-Ярве. К сожалению, как вы видите, два мата – это для нас мало, так как у нас очень много борцов, действительно много борцов!

Расскажите нашим читателям о соревнованиях, которые организует «Кульдкару»!

(Взволнованно) «Кульдкару» организует два международных турнира высокого уровня. Соревнование «Alutaguse Mõmmi» для школьников и молодежь проводится каждый апрель в Ахтме. Нашим крупным турниром является

«Кульдкару», который состоится уже в седьмой раз, 5-6 декабря. Участвуют всегда около 15 стран, даже из Израиля и Греции, а также тяжеловесы из России, Белоруссии, Украины и Германии. Среди почетных гостей есть такие как 6-кратный мировой и 2-кратный олимпийский чемпион г. Сергей Белоглазов, чемпион мира 2011 г. Алексей Семаров, 2-кратная чемпионка Европы Анастасия Григорьева и наш собственный двукратный чемпион мира Хейки Наби. После состязания «Кульдкару» состоится международный женский борцовский лагерь с 7 по 14 декабря, куда приглашены высокого уровня женщины-борцы из 16 стран.

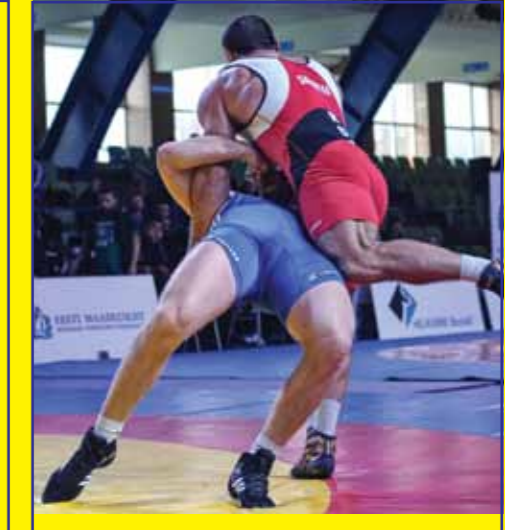
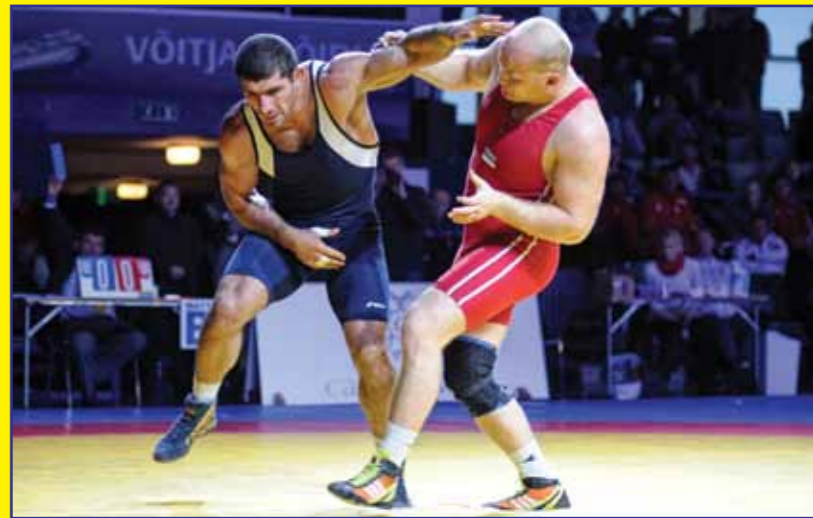
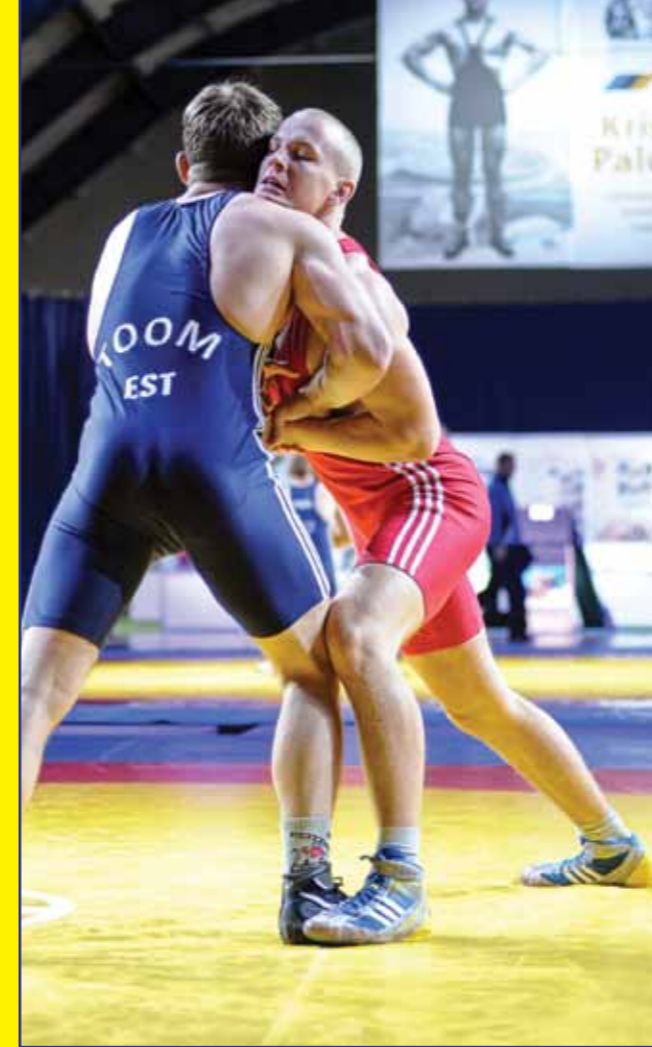
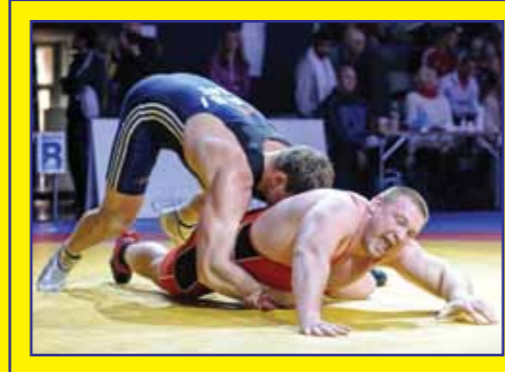
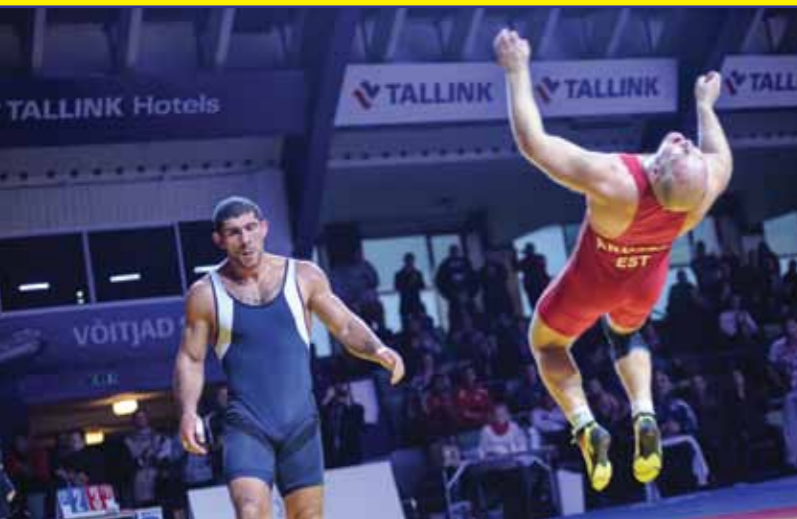
Алексей, мы желаем вам еще большего успеха в развитии клуба «Кульдкару». Вы хотите еще что-нибудь добавить?

Скажите людям, чтобы они пришли и посмотрели турнир «Кульдкару»!





KRISTJAN PALUSALU
MÄLESTUSVÕISTLUSED 2014
FOTOD MARIA KILK



Legendaarsetest maadlejatest rääkides unustame tihti ära, et maadlus ei ole olnud mängumaaks ainult meestele. Eestis on sündinud ja kasvanud mitmeid tugevaid naisi, kes on jõust ja osavusest endale elukutse teinud. Maadlustreener Georg Kristjansoni sulest ilmunud raamatus „Eesti raskejõustiku ajalooost“ on aga peatükk, mis pühendatud just meie tugevatele naistele.

Järgnevalt jutustab tollane rammunaine Pauline Jürgental-Peterson (sündinud 1887) maadlusest, mis oli hoopis erinev sellest, mida tänapäeval maadlussaalis näha võib, ning oma maadluskarjäärist tol kaugel ja huvitaval ajal. Siin on lõik tema mälestustest.

Naismaadleja mälestused

PAULINE JÜRMENTAL-PETERSON

„Ega naismaadleja amet kerge ei olnud, aga mis sinna ikka parata sai. Olime noored ja auahnedki, see amet oli omast kohast tore ka. Olid kusagil võõras linnas, jalutasid tänaval ja inimesed, kes sind olid näinud tsirkuses või varietees maadlemas, aplodeerisid sulle ka tänaval. Muidugi tekitas see südames hea tunde. Sa unustasid nagu kõik mured, mis olid tulnud seoses selle kutsealaga. Eriti tegid muret ettevõtjad. Nende hulgas oli tihtipeale selliseid kelme, kes jätsid palga maksmata ja panid plehku kogu meie rahaga, olgugi et nad ise teenisid hästi. Naiste maadlustruppide esinemistelt teeniti palju rohkem kui mõne viletsa koosseisuga meeste maadlustšempionaadilt. Sageli tuli ette sedagi, et meie hotelliarved jäeti maksmata. Et edasi sõita, pidime asju pantima!

Mina olin kasvult suur naine ja seetõttu tuli mul sageli ühel õhtul kaks korda maadelda. Rahvas tahtis näha ikka suureskavulist maadlejat, olgu ta siis mees või naine. Mäletan maadlust 1909. aastal Harkovis. Esinesin koos Anna Keldiga (1890–1968). Naiste maadlusmatš ei kestnud üle 20 minuti, 10-minutilise maadluse järel oli üks minut puhkust. Kui selle 20 minuti jooksul seljavõitu ei saavutatud, maadeldi järgmisel õhtul edasi.

Meid püüti ka naeruvääristada. Eriti agarad olid asjaarmastajatest meesmaadlejad, sest lubasid tsirkuses esinevaid naismaadlejaid isegi ühe käega selili panna. Harkovis saigi nende ühe käega mahapanijatega nalja. Üks Harkovi tugevam asjaarmastaja raskekaalumaadleja, kes oli rahvuselt türklane ja ametilt pagar, tegi mulle rahva ees avaliku väljakutse. Mul tuli oma pagarist vastasega maadelda kolm õhtut järjest, sest eelmisel kahel õhtul jäi 20-minutiline maadlus viiki, kolmandal õhtul aga õnnestus mul ta seljatada. Oli muidu päris kõva mees, aga tehniliselt olin temast üle.

Anna Keldil juhtus aga veelgi naljakam lugu. Teda kutsusid välja kaks meest. Anna võttis mõlemad ühel õhtul vastu! Poisid olid poolraskekaallased. Nali algas sellega, et mõlemad väljakutsujad tulid enne Annaga kauplema: „Teeme esimesel kümnel minutil nii, et mitte kumbki ei heida teist selili, teisel kümnel minutil aga teeme tõsist maadlust.“ Anna rääkis hiljem, et niipea kui nad kokku läksid, tahtis poisid teda maha paisata. Anna keeras mõlemad sel õhtul matile. Poisid olid riigiametnikud. Nende ülemus oli teada saanud, et tema alluvad, linna kuulsad rammumehed, olid kutsunud tsirkuse naismaadleja endaga maadlema ja kaotanud. Ta oli selle üle koledasti vihastanud ja saatnud mõlemad poisid Harkovist välja ühte väikelinna. Ei mäleta enam, mis aastal see oli, kuid esinesin ühes Varssavi suures varietees. Seal

esines ka keegi poolakatest abielupaar. Mees oli kasvult väike, naine aga tohutult suur ja tugev, minust pikem ja raskem. Ta tegi mehega mitmesuguseid numbreid, näiteks hoidis meest väljasirutatud kätel nagu last jne. Ühel õhtul, ei tea mis tal pähe tuli, tegi ta mulle avaliku väljakutse maadlemiseks. Ära ütelda ei tohtinud, sest olime mõlemad palgalised artistid, ja nii võtsingi kutse vastu. Enne esinemist tuli poolatar minuga garderoobi kauplema, et esimesed kümme minutit teha n-ö mängumaadlust, teine kümme aga tõsist. Nõustusin. Siiski olin ettevaatlik. Sellest oli kasu. Niipea kui kokku läksime, kargas poolatar hirmsa ägedusega mulle kallale. Tundsin kogu tema olemusest, et ta tahab mind iga hinna eest kohe maha murda. Ta oli poolakate pailaps ja tahtis loomulikult minu arvel veel lisa-loorbereid lõigata. Sain ta võttesse ja panin 1 minuti 30 sekundiga selili. Poolatar tõusis maast üles, näost valge ja maruvihane, ning jooksis mulle kallale. Ei aidanud muud, kui pistsin lavalt jooksu. Lava taha ta nähtavasti ei julgenud mulle järele tulla.

Olen maadelnud paljudes maades, sealhulgas Jaapani keisri ning mitmete kõrgemate isikute ees.“



FOTO EESTI SPORDIMUUSEUM

AJAKIRI MAADLUS SOOVITAB!

Georg Kristjansoni raamatut „Eesti raskejõustiku ajalooost“

Küsi hästivarustatud antikvariaatidest või telli www.vanaraamat.ee



Lurichist ei saa maadlusest rääkides üle ega ümber. Paljudest temast tehtud filmidest ja kirjutatud raamatutest väärrib äramärkimist suurepärase sportlasbiograafiatega **autori Paavo Kivise poolt koostatud "Lurich"**. Enam kui poolsada publitseeritud kirja ning katked Lurichi elu käsitlevatest ilukirjanduslikest ja dokumentaalteostest joonistavad välja Lurichi üldrahvaliku ärataja rolli ja tähtsuse ühe ajastu kujundamisel. Just seepärast ei too me selles ülevaates välja mitte Lurichi eluloolisi fakte – neid leiab iga huviline soovi korral ise –, vaid hoopis valitud lõigud raamatu avasõnast, kus Lurichit kui legendi kirjeldatakse.

Lurichi legend

Lurich on meie tänaseks sümbol, legend, müüt. Sümbolil pole täisnime, on lihtsalt Kalevipoeg, Lembitu, Tasuja. Kui sünnib müüt, siis edasi elab see iseseisvat elu, olles tõesem kui mistahes tõde. Tõsiasi saab valida, kahtluse alla seada, moonutada. Müüti mitte, müüdi peale ei hakka ükski hammas. Müüdid on uskumiseks, faktid arvustamiseks. Lurich on meie sportlastest ainus selline. Tema müüti pole enam kui sajand tumestanud miski. Nimi Lurich ei kustu ega kulu, seda öeldes ongi öeldud kõik, tarvitsemata lisada muud. Legendid temast on segunenud eluloolisega, neid kaht eristada on juba kui mitte võimatu, siis raske igatahes.

Inimese kordasaadetul on ikka nii saavutuslik kui tähenduslik külg, kord tõuseb tähtsamaks üks, kord teine. Nõnda ka aegadeaga, on saavutamise ajad ja on ajad, mil on tähendus, aegades aga omakorda inimesed, kes seda tähendust kannavad. Kelle tahes saavutuslik suurus jääb paratamatult omasse aega, tähenduslik suurus seevastu on aegadeülene mõiste.

„Sõja ja rahu“ lõpus arutleb Tolstoi üksikisiku osa üle ajaloo. See ülimalt vitaalne, kogu elu sportinud mees, kes käis vaatamas ka maadlusi (ning küllap nägi Lurichitki), mees, kes suutnud „maas lamades turske sõduri ühe käega üles tõsta“, see atleet küsib: kas juhib jõuline indiviid aega

või kergitab aeg sellise indiviidi? Vastates ise: sündmused saavad teoks isiksuse, aja ja välismaailma koosmõjul.

Füüsikast teame, et igale survele on olemas vastusurve, mida suurem on üks, seda suurem ka teine. Sama „füüsika“ kehtib rahvaste puhul. Ülemäärase surve all võivad kaduda ja ongi kadunud paljud rahvad. Nagu on teistel jõudu ellujäämiseks – kui vaid kriitilisel hetkel on võimalik vastusurveks millelegi toetuda.

Toetuda saab ühistundele. Ei pea vaidlema kui suur, kuid oma osa oli Lurichil selle tekitamises kindlasti. Vaieldamatult lisas ta sellesse selge rahvusliku suutmise mõõtme, küll ühel alal väljenduva, kuid seda enam arusaadava. Lisagem siia tema ootamatu, lausa ilmutuslik ilmumine otsekui eikuski.

Mõelgem sellelegi, millist rolli mängivad tänaste spordikangete võidud, pärast mida rahvas valib nad aasta inimesteks, ning korrutagem mõttes seda tänast, alles siis võime ehk aimata tookordse tunde suurust ja tähendust.

Kui ilmus Lurich, elati veel aegu, mil jõud oli funktsionaalne väärtus, mehe mõõdupuu. Jõumees oli külakangelane, mida turskem, seda uhkem. Nüüd aga tuli keegi, kes ilmutas jõudu ja suutmist täiesti uues formaadis. Keegi, kes oli mõõtudelt „nagu me kõik“, kuid kes ladus ristseliti

endast kaks korda raskemaid mehemürakaid. Seda polnud enne nähtud, seega ka mitte usutud, et niisugune ime üldse võimalik on. Sõnum oli alltekstis veelgi laiem: mis tahes suurt ei pea kartma! Eks olnud need Hurda lihaks saanud sõnad, et „vaimu suurus keha suurus, mõistus rusikast üle käib“. Vaim või võitlusvaim, kirjas erinevad, sisus samased.

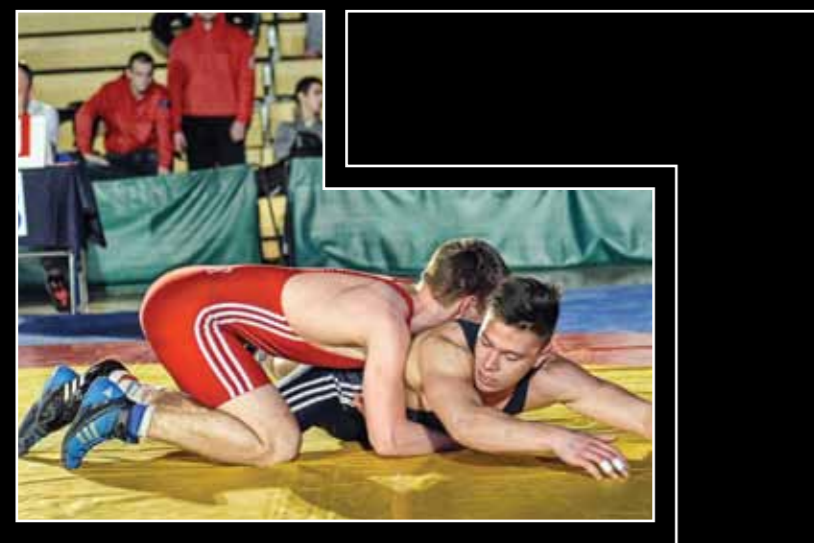
Veel miski mängis kaasa. Maadlus on kõigist kõige kategeoorilisem spordiala. Igal teisel alal on üleoleku mõõtmine suhtelisem, „pehmem“. Seevastu maadluses, kus üks surub teise enda alla selili, sunnib ta loomariigist tuntud abitusse lõplikku alistumist väljendavasse seisusse, on võit ilmekam, vastuvaidlematu, absoluutne. Just sellisesse seisusse hakkas meie verd mees, eestlane, panema maailma vägevaid. Missugused teod, missugused tunded!

Mingil ajaloo hetkel ongi tunne sündmusi käivitavaks domineerivaks. Ja tundeist tugevam on vabaks ihkamise tunne. Tolstoi: „... inimese elu jõudu me tunnetame ja nimetame seda vabaduseks.“ Kas ei ilmutanud Lurich nimelt seda elu jõudu, elan vital' i? Kas ei äratanud ta seda uinuvat elujõudu teistes? Mõelgem tagasi laulva revolutsiooni aegadele. Kas see ja Lurichi ajahetk erinesidki teineteisest nii väga? Kas erinesid nii väga tundedki?

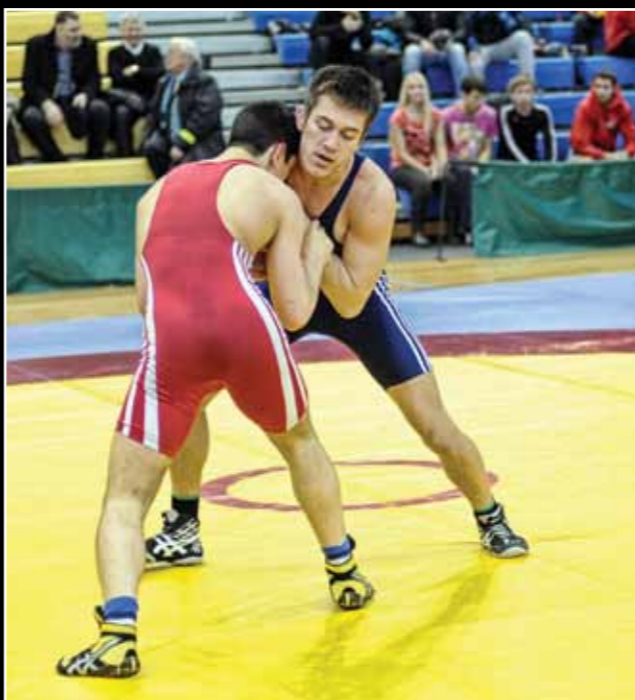
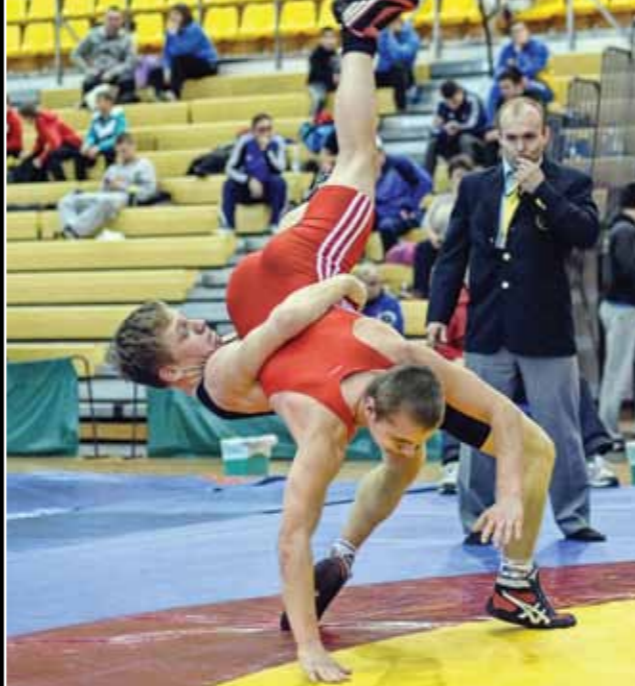
LURICH

AJAKIRI MAADLUS SOOVITABI!

PAAVO KIVINE „LURICH“
kirjastus Olympia 2011



Georg Lurichi mälestusvõistlused 2014
 FOTOD: MARIA KILK





MK Aberg

Treener: Tanel Renter
Koht: Tallinn
Tel: 5292592

Põltsamaa SK Nipi

Treener: Arved Külanurm
Koht: Põltsamaa
Tel: 5140672



MK Dünamo

Treener: Aap Uspenski
Koht: Haapsalu
Tel: 5023054

Eesti Maaülikooli SK

Treener: Jakob Proovel, Veiko Proovel
Koht: Tartu
Tel: 5151550

Kristjan Palusalu SK

Treener: Meelis Mäekalle
Koht: Tallinn
Tel: 5090868

MK Jaan

Treener: Rein Riitsaar
Koht: Luunja Tartumaa
Tel: 5030088

Tartu Ülikooli ASK

Treener: Jarek Läht, Vahur Steinberg,
Innar Hannus
Koht: Tartu
Tel: 5022650

MK Juhan

Treener: Harri Koiduste, Olev Nisumaa, Jüri Nisumaa
Koht: Märjamaa, Vana-Vigala, Kivi-Vigala
Tel: 56259202

SK Kadrina

Treener: Valeri Pormann, Marger Pormann
Koht: Kadrina
Tel: 5089922

SK Leo

Treener: Kauri Mitt, Gristen Heinmets, Arne Maalinn, Jaan Männi
Koht: Sindi, Paikuse, Pärnu
Tel: 53738859

SK Kuldkaru

Treener: Aleksei Hapov, Jevgeni Tarassov, Timur Alikhanov
Koht: Kohtla-Järve, Ahtme
Tel: 5186229

SK Peipsiäärsed

Treener: Nikolai Djukov
Koht: Kolkja, Tartumaa
Tel: 53888883

SK Rakvere

Treener: Endel Treiman
Koht: Rakvere
Tel: 5633264

SK Valga

Treener: Tõnu Laine, Evo Saar
Koht: Valga
Tel: 5050882

Kalev/Englas

Treener: Kristjan Press
Koht: Tartu
Tel: 5176978

Väike-Maarja RSK

Treener: Lembit Kalter
Koht: Väike Maarja
Tel: 53446074

SK Vara Sport

Treener: Targo Leini
Koht: Koosa
Tel: 57570004



MK Nelson

Treenerid: Igor Annus, Toivo Aps
Tegutsenud aastast 1989
Treeningud neljal päeva nädalas
Parimad tulemused: Erik Aps, Kalle Keinanast
Parim tegevmaadleja: Erik Aps
Tulevikulootus: Edvin Kin, Ranet Kaljola
Tegevmaadlejaid: 40-50
Koht: Tallinn
Tel: 53401860

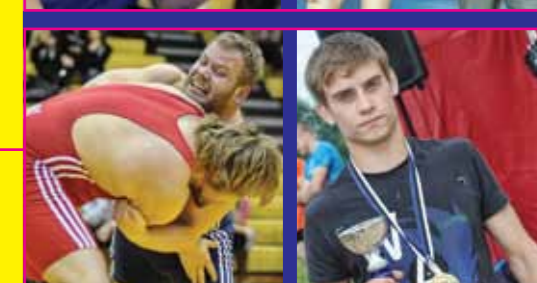
SK Tapa

Treenerid: Allan Vinter, Sergei Sahnõ, Martin Piksar
Tegutsenud aastast 1983
Trennid: E-R

Parimad tulemused: Richard Karelson, Alik Tseiko
Parim tegevmaadleja: Dmitri Gorjuško, Rainer Viilveer
Tulevikulootus: Jegor Jakovlev, Georg Jakimainen
Tegevmaadlejaid: 50-60
Korraldatav võistlus: Tapa Maadluspäev
Koht: Tapa linn
Tel: 5287800

MK Tulevik

Treenerid: Aarne Kõiv, Jaan Vares, Rain Aleksandrov,
Tegutsenud aastast 1992
Trennid: E-R
Parimad tulemused: Küllo Kõiv, Ahto Raska
Parim tegevmaadleja: Janek Lips, Ragnar Kaasik
Tulevikulootus: Kevin Ervald, Georgi Jasnov, Sten Orav
Tegevmaadlejaid: 50
Korraldatav võistlus: Küllo Kõivu mälestusvõistlused, Martin Kleini mälestusvõistlused
Koht: Viljandi, Võhma, Mustla
Tel: 56238331





SK Martna

Treener: Tiit Seiton
Koht: Läänemaa
Tel: 56484834

RJK Leola

Treener: Janar Sõber
Koht: Lihula, Läänemaa
Tel: 55674748



MK Järvamaa Matimehed

Treener: Mati Sadam, Jaak Tammik,
Taavi Tikerpalu
Koht: Paide, Türi, Koeru, Järva-Jaani,
Kareda, Rakke
Tel: 5041987

MK Hammerlock

Treener: Leon Reitsak
Koht: Kehtna, Raplamaa
Tel: 5088592



Jõgeva JRK Ram

Treener: Aimur Säarits
Koht: Jõgeva
Tel: 5147489

Tartu Valla SK

Treener: Vahur Proovel
Koht: Lähthe, Tartumaa
Tel: 5247230



MK Lapiti

Treener: Armin Heinaste, Hannes Käärrik
Koht: Põlva
Tel: 7994575

Korrus 3

Treener: Raivo Kiilstrom, Martin Plaser
Koht: Tallinn
Tel: 53627351



Johannes Kotkase sk

Treener: Tauno Hausenberg
Koht: Keila
Tel: 56244743

Võru SK Kalev

Treener: Peep Lill
Koht: Võru
Tel: 5077554



Suure Karu Pojad

Treener: Karl Pajumäe
Koht: Väandra
Tel: 56352478

MK Anija

Treener: Martin Plaser
Koht: Anija
Tel: 53627351



KES LOEB?

FOTOD MARIA KILK





Mangi maadlushoroskoop

Isegi kui vastane on sulle tuttav, võtavad ootusärevad hetked võistlustel jalust ja kõhust nõrgaks. Äkki on tal uued nipid! Sellest ülesaamiseks ja maadlust humoorikama pilgu alt nägemiseks uuri järgi, millal on su vastase sünnipäev, ning muhele mõttes, kuidas teadmised tähepäevadest aitavad sul temast kergemini jagu saada. Ka teadmises peitub jõud! Kuid seejuures ei tohiks unustada, et tõeline maadleja areneb ikka treenides ja elab oma elu tähtedeüleselt.



Vähk / MA TUNNEN (22. juuni – 22. juuli)

Vähk on vastasena ettearvamatult ning võib sinu trumbid ja võtted enda kasuks pöörata. Kontravõtted on talle omased. Oma kodukandi võistlustel on ta tulemused tihti paremad kui välisvõistlustel. Kui keegi pereliikmetest on võistlustel kaasas, on selle mõju kohe tuntuks. Vähid eelistavad enamasti kreeka-romaa maadlust. Kui nad tegelevad vaba- ja naistemaadlusega, siis tasuks pigem rünnata nende jalgu, kuna ülakeha on neil tugev.



Lövi / MA ARMASTAN (23. juuli – 2. august)

Lövi on kirklik sportlane ega talu kaotusi. Kui vastaseks on lövi, kes on eelmise matši kaotanud või kellel pole õnnestunud eelmistel võistlustel pjedestaalil särada, ole valmis tõeliseks võitluseks. Lövi maadleb siis täie südamega. Ja kui ta ka kaotab, lase tal selles rollis särada. Räägi publikule, kui napp see kaotus oli, või nuta suure lahinaga, muidu tuleb sul endal järgmisel korral leppida seljakaotusega 2. sekundil.



Neitsi / MA TEENIN (23. august – 22. september)

Neitsid närveldavad enne võistlusi väga tihti, kuid nad on õppinud end mediteerimisega piisavalt rahustama. Nende reaktsioon on kiire, ehkki jõud võib alt vedada. Ole kohe matši alguses valmis neitsi rünnakuks, tal pole kombeks ootama jääda. Ole ise tähelepanelik ja aja teda segadusse

Kaalud / MA OLEN (23. september – 22. oktoober)

Kaalud tahavad tähelepanu. Tihti teevad nad matši alguses midagi kummalist või on neil mõni muhe aksessuaar – neon-tooni põlvekaitse, roosa trikoo vms. Kaalud võivad tekitada situatsioone, mis nõuavad kohtuniku sekkumist. Nad ei tee seda paha või ebaausa loomu pärast, vaid selleks, et luua matši elevust ja ka vaatajatele pinget pakkuda



Skorpion / MUL ON (23. oktoober – 21. november)

Skorpion on tõeline sportlane. Tema keha ei pruugi olla kõige atleetlikum, kuid see on väga vastupidav. Ka tema ei talu kaotusi, kuid erinevalt lõvidest ei lase ta sel välja paista. Skorpion suudab end väga kiiresti mobiliseerida. Kui kasutad valuvõtteid skorpioni peal, siis ole valmis väga karmideks rünnakuteks.



Ambur / MA MÖTLEN (22. november – 20. detsember)

Amburid armastavad rohkem meeskonnasporti, seega on nad oma maadlusklubi saavutuste üle väga rõõmsad. Oma võitude puhul hindavad nad seda, et need annavad klubile paremaid tulemusi. Kui amburil on hea treener ja head kaasa-elajad, siis ei kõiguta teda miski. Amburil on tugevad ja liikuvad jalad, samuti oskab ta oma jõuvarusid jaotada ega hakka alati maksa lõhki rebima, kui on võimalus veel punktikaotustega pronksmedalile tulla.



Horoskoobi koostaja Maria Mang, usub siiski, et maadluses toovad edu korralik füüsiline ja tehniline ettevalmistus ning hästi sooritatud võtted.

Kaljukits / MA SAAVUTAN (21. detsember – 19. jaanuar)

Kaljukitsed on sihikindlad sportlased. Nad ei karda ka kaotada, sest võtavad kaotusi kui põhjust teha veel rohkem trenni ja oma oskusi viimistleda. Neil on tugevad käed ja hea paindumus, kuid nõrgaks võivad osutuda põlved. Kaljukitsedel on oht end liigselt koormata ja seetõttu võivad vigastused kergemini tekkida. Kaljukitsesest vastase puhul pead arvestama, et valu teda ei heiduta. Ka tõsise vigastuse korral maadleb ta sinuga lõpuni.

Veevalaja / MA TEAN (20. jaanuar – 18. veebruar)

Veevalajad on vastuvoolu ujujad. Nad võivad olla väga kirklikud maadlejad ning rakendada uusi ideid ja võtteid isegi neid eelnevalt harjutamata. Oma ekstreemsusis on võivad veevalajad vigastada end ja teisi. Nendega maadeldes olge valmis üllatusteks!

Kalad / MA TEEN (19. veebruar – 20. märts)

Kalad on väga vastupidavad. Nad võivad veel viimastel sekunditel ennast kokku võtta ja sind seljatada. Tihti aga hajub nende tähelepanu, mistõttu nad kaotavad. Sealt tulevad ka küünarnuki- ja jalavigastused. Vastane peab arvestama, et kalad on libedad ja haaret on raske saada. Õnnekonksud peavad õiged olema.

Jäär / MA ÜRITAN (21. märts – 19. aprill)

Jäärad on oma loomuselt temperamentsed ja impulsiivsed. Kaotusi taluvad nad raskelt ja kui ilmnevad takistused, siis kaob neil ruttu ka võidusoov. Jäära võidud tulevad mitte heast ja vilunud tehnikast, vaid pigem suurest võitmissoovist. Raskendage tema haardeid ja jäära ind võib tasapisi ise raugeda. Ja küll jäära juba uue ala leiab, kus medal kaela saada.

Sõnn / MA JÄTKAN (20. aprill – 20. mai)

Erinevalt jääradest on sõnnid metoodilised ja võivad eesmärgi nimel enda tahtmised alla suruda. Matšide algused on sõnnidele raskemad, kuid nende eelis on vastupidavus. Vahel muutuvad nad trennis laisaks, aga kindlasti ei juhtu seda võistlusmatil. Sõnniga tuleb pikalt ja kaua maadelda. Kiireid võite ta kätte ei anna!

Kaksikud / MA SUHTLEN (21. mai – 21. juuni)

Kaksikud on kiired ja adapteeruvad. Neil võib vahel olla raske keskenduda, kuid oma mitmekülgse loomuse tõttu leiavad nad ka raskemates olukordades loomingulisi väljapääse. Samas võib neid just närv alt vedada. Tee kurja nägu, pinguta lihaseid ja vaata, kuidas kaksikute pilk matši alguseks ekslevam on. Aga arvesta, et maadeldes tekib kohati tunne, nagu peaksid ühe asemel võitlust kahega!



Capital Mill on maadlusfänn



CAPITAL MILL

www.capitalmill.eu

Ajakiri Maadlus küsib

Vastab Eesti Maadlusliidu peasekretär Antti Lepik



Kuidas organiseerib EML maadlustreenerite ettevalmistamist ja täiendkoolitusi koos maadlustreeneri kutse omistamisega?

Eesti Maadlusliit viib aasta jooksul läbi vähemalt kaks koolitust, tavaliselt on üks algtaseme ja teine kõrgema taseme koolitus.

Samuti registreerime treenereid soodushinnaga üldainete tasemete koolitusele, mida viivad läbi Tartu ja Tallinna Ülikool.

Audentese Spordigümnaasiumi treener Ivar Kotkas osaleb 31.10-02.11.2014 Pariisis rahvusvahelise alaliidu UWW kõrgema taseme treenerite koolitusel, mille järgselt on Ivar Kotkasel õigus iseseisvalt treenereid koolitada.



Ivar Kotkas ja Antti Lepik

Milline on selle hooaja maadlustreenerite koolituste kava?

Novembris-detsembris on plaanis korraldada EKR-5 taseme koolitus, mille vastu on suur huvi seoses treenerite uute riiklike töötasustamistoetuste rakendamisega alates 01.01.2015.

2015. aasta kevadel toimub EKR-4 taseme koolitus.

Milline on EML-i plaan noorte treenerite motiveerimiseks?

Eesti Maadlusliit kaasab vajadusel noori treenerid koondiste treeningprotsessi praktikale.

Spordiklubide ja -koolide ettepanekul on tublidele noortreeneritele võimalik ka kompensatsiooni mehhanisme rakendada.



