

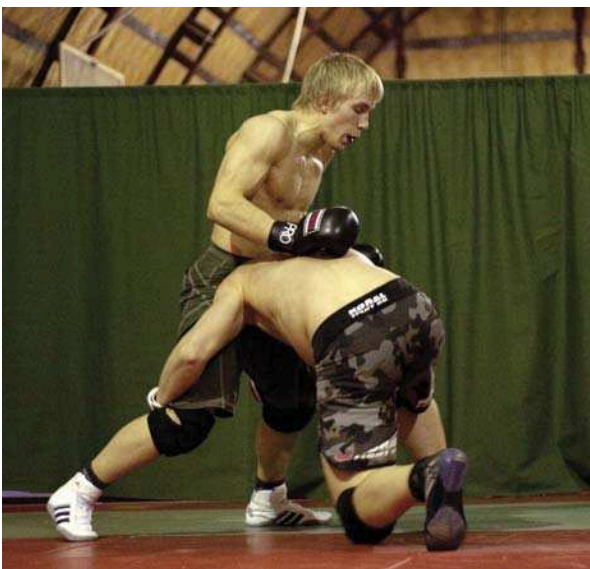
# See teine maailma vanim spordiala

Õeldakse, et tõenäoliselt on olemas kaks maailma vanimat spordiala – jooksmine ja võitlemine. Need kaks oskust on kõrgematel loomadel eluks hädavajalikud ning selle imiteerimisega, mängimisega tegelevad kõik loomalapsed ning ka inimesed. Võidu jooksmine ja maadlemine-müramine erinevates vormides on mängud, mida mängitakse eakaaslastega, õdede-vendadega, vanematega. Siiski, kui jooksmine jääb paljude inimeste ellu väga pikaks ajaks, kas või tugitoolisportidina olümpia ajal, siis võitlemisest millegipärast loobutakse. Vähe on neid, kes lastena lähevad maadluse, judo, poksi või mõne muu võitlusala treeningutele, veel vähem neid, kes peale keskkooli lõppu mõne sellise alaga harrastuseks tegelevad.

Juba viis aastat harrastatakse Eestis üht uuemat ning paljude meelest ekstreemsemat võitlusala – sportlikku vabavõitlust – ning üllatuslikult on treeninggrupid inimesi täis ning huvi ala vastu suur. Paljud arvavad, et sportlik vabavõitlus on lihtsalt sihitu „puurikaklus“. See ei vasta tõele – sportlik vabavõitlus on viimasel aastakümnel kasvanud korralikult organiseeritud ja reeglitega spordialaks. Lihtsalt öelduna on tegemist täiskontaktse võitlusalaga, mille reeglites on leitud tasakaal ohutuse ja realismi vahel. See tähendab, et lubatud on löögid, heited, valuvõtted ja kägistused. Võitu on võimalik saavutada nokaudiga, sundides vastast alla andma kägistuse või valuvõttega või tekitades olukord, kus kohtunik peab sekkuma tagamaks ohutust. Kohtuniku õigus igal hetkel sekkuda ongi see, mis tegelikult muudab võistlused piisavalt turvaliseks, samas võtmata alalt ürgset vaatamängulisust, mida inimene-inimese-vastu käsitsivõitlus pakub.

Sportlikus vabavõitluses ühendatakse kohandatud tehnikad poksi ja tai poksi, kreeka-, rooma- ja vabamaadlusest, brasiilia jiu-jitsust ja teistelt kahevõitlusaladelt. Eestlastele sellest loetelust kõige uudsem on ilmselt brasiilia jiu-jitsu, mida samuti Eestis nüüd juba kuuendat aastat harrastatakse.

Brasiilia jiu-jitsu (enamikele tuntud lihtsalt kui BJJ) ei ole nii jõuline, kui seda on levinumad maadlusalad nagu klassikaline maadlus või judo. Alguse sai see ala eelmise sajandi alguses Brasiilias, kus kohandati judo tehnikaid selliselt, et neid oleks võimalik kasutada vabavõitluses. Samuti ar-



vestati sellega, et tol ajal peeti vabavõitluse matše mitteametlikult ning tihti tuli kasutada osavust suuremate ja tugevamate võitlejate vastu. See muutis BJJ unikaalseks, kuna võeti arvesse, et võitlema peab ka halbade positsioonidest –näiteks siis, kui oled juba tugevama vastase poolt maha heidetud. Seetõttu on ka tänapäevases moodsas sportlikus vabavõitluses BJJ harjutamisel üsna suur roll. Teisest küljest on BJJ arenenud omaette spordialaks, mis mõnevõrra meenutab judot, ent vastupidiselt judole või maadlusele keskendatakse just maasvõitlustehnikatele – sellele, mis toimub matil peale heidet, vastast sunnitakse alla andma mõne valuvõtte või kägistuse abil. BJJ ei sisalda löögitehnikaid ja on vähem jõuline kui sportlik vabavõitlus – seetõttu on see äärmiselt hea harrastusspordiala neile, kes soovivad tegeleda rakendusliku kahevõitlusalaga, ent peavad sportlikku vabavõitlust pisut liiga ekstreemseks.

Iga kahevõitlusala puhul on kõige tähtsam mee- leolu, mis valitseb treeningutel. Kui treenerid loo-

vad atmosfääri, mis on vaba ja sundimatu, ning hoolitsevad selle eest, et treeningutel valitseks õppimise, mitte enesetõestamise mentaliteet, siis on võimalik harrastada alguses võib-olla hirmuta- vana tunduvaid kahevõitlusalasid nii, et progress on kiire, ent treening ohutu.

Ühendades hea atmosfääri sportliku vabavõitlu- sega, BJJ-le iseloomuliku tehnilise mitmekesisuse ning kammitsevate traditsioonide puudumisega, tekib keskkond, mis on iga inimese jaoks põne- valt väljakutsuv, ent samas jõukohane. Olgu tema eesmärgid siis seotud medalite ja karikate, enese- kaitse või hoopis lihtsalt hea ajaviitmise ja enda vormis hoidmisega.

Enamik inimesi on vähemalt mingil hetkel oma elus proovinud spordina jooksmist. Miks mitte proovida ka võitlemist?

*Jorgen Matsi*

---

