

TARTU ÜLIKOOL  
FILOSOOFIATEADUSKOND  
EESTI JA ÜLDKEELETEADUSE INSTITUUT  
EESTI KEELE OSAKOND

Triin Põdersoo

TÕSTESPORDI TERMINOLOOGIA

Bakalaureusetöö

Juhendaja vanemteadur Heli Laanekask

TARTU 2015

# SISUKORD

<b>Sissejuhatus</b> .....	<b>3</b>
<b>1. Tõstespordi kujunemine</b> .....	<b>5</b>
1.1 Spordiala tutvustus .....	5
1.2 Tõstesport Eestis .....	6
<b>2. Üldkeel ja oskuskeel</b> .....	<b>8</b>
2.1 Spordikeel kui oskuskeel.....	9
2.2 Erialasläng .....	10
<b>3. Terminoloogia</b> .....	<b>11</b>
3.1 Termin .....	11
3.2 Termini variandid .....	12
<b>4. Sõnastiku ülesehitusest</b> .....	<b>14</b>
4.1 Sõnastiku koostamine ja meetod .....	14
<b>5. Sõnastik</b> .....	<b>16</b>
5.1 Rebimine .....	16
5.2 Tõukamine.....	17
5.3 Asendid .....	20
5.4 Abistavad harjutused .....	24
5.5 Abivahendid ja varustus .....	28
5.6 Võistlusega seotud terminid .....	35
5.7 Muud märksõnad.....	38
<b>6. Indeks</b> .....	<b>44</b>
<b>7. Terminite lingvistilist analüüsi</b> .....	<b>48</b>
<b>Kokkuvõte</b> .....	<b>49</b>
<b>Kasutatud kirjandus</b> .....	<b>51</b>
<b>Weightlifting terminology. Summary</b> .....	<b>55</b>

## SISSEJUHATUS

Tõstesport on üks vanemaid spordialasid ning ka Eestis ulatub selle ajalugu tagasi 19. sajandi lõpukümnenditesse. Käesolev töö koondab ja süstematiseerib klassikalise tõstmise eestikeelseid termineid. Töös kasutatakse väljendeid *tõstesport*, *tõstmine* ja *klassikaline tõstmine* sünonüümidenä.

Kuigi tõstesport on Eestis olnud ajuti väga populaarne, on eestikeelset tõstesportikirjandust, kaasa arvatud veebimaterjale vähe. Eesti tõstesport on saanud mõjutusi Vene tõstesportist ning ka eesti tõstjate seas kasutatav keel on olnud osalt venemõjuline. Ka tänapäeval, kui Eesti ei kuulu enam Venemaa mõjusfääri, on eesti tõstesportlaste erialakeeles säilinud mitmeid vene toorlaene. Nende olemasolule on tõenäoliselt kaasa aidanud terminite korrastamatus, mis loob soodsa pinnase slängi, sh toorlaenude tekkeks ja püsimiseks. Arvesse tuleb võtta ka seda, et ala harrastajate hulgas Eestis leidub suhteliselt palju vene emakeelega inimesi. Eesti tõstesportiterminoloogias on ka inglise ja saksa mõjusid. Terminite päritolu analüüsimist pole siinses töös siiski eesmärgiks seatud.

Spordisõnavara kogumise ja korrastamisega on Eestis mõnevõrra tegeletud. Näiteks on teada, et aastatel 1922–1923 koostati Eesti Vabariigi kaitseministeeriumis väikesed jalg-, korv- ja võrkpalli oskussõnastikud. Aastatel 1945–1990 ilmus kuuel erialal (kergejõustik, maadlus, purjetamine, suusatamine, ujumine, võimlemine) kokku 17 oskussõnastikku, enamik neist kõrgkoolide kehakultuuriteaduskondade õppejõudude koostatud õppevahenditena. (Valgmaa 2011: 6.) Taasiseseisvunud Eestis on näiteks Helmut Valgmaa initsiatiivil koostatud ja võrguteavikuna või trükisena ilmunud mahukad pallimängude ja võimlemisõnastikud (Valgmaa 2011, 2014). Spordisõnavaraga on tegeletud ka üliõpilastöodes. Näiteks Tartu Ülikoolis on magistriprojektidena valminud Karin Issajevi „Väike inglise-eesti võrkpallisõnastik“ (2005), Kadri Luuri „Inglise-eesti lumelauaterminite valiksõnastik“ (2006), Kati Colemani „Väike inglise-eesti jalgrattaspordisõnastik“ (2008) ja Mari Kikerpilli „Korvpalli eesti-inglise valiksõnastik“ (2013).

Eesti tõstesportisõnavara pole seni korrastatud ega sõnastikuks kogutud. Aastal 1989 on ilmunud Jaan Loko „Tõstesport“, kus kasutatakse paljusid klassikalise tõstmise oskussõnu. Selles raamatus küll kirjeldatakse, kuidas üht või teist harjutust õpetada, kuid ei keskenduta terminite võimalikult lühidale ja täpsele seletusele.

Autorit ajendas seda teemat valima niisiis esiteks asjaolu, et ala termineid pole kogutud ega süstematiseeritud. Teiseks pani autor tegevsporilasena tähele, et paljud tõstesportlased kasutavad teatud harjutuste või võtete tähistamiseks kas vene- või muukeelseid termineid, mida kirjalikes või veebiallikais ei eksisteeri. Samuti tekkis küsimus, kui palju praktilises sporditegevuses kasutatakse selliseid erialakirjanduses leiduvaid pikki harjutuste nimetusi nagu näiteks *rebimine rippest põlve kohalt poolkukk-allaistega*. Toorlaenudele ja kohmakatele terminitele osutamine (ja võimalusel ka sobivamate vastete pakkumine) on samuti töö üks eesmärke. Eesmärk on seega termineid nii koguda kui ka korrastada.

Bakalaureusetöö koosneb sissejuhatusest, seitsmest peatükist ning kokkuvõttest, kasutatud kirjanduse loendist ja lisast. Esimeses peatükis antakse ülevaade tõstesportist ja selle ajaloost. Teises peatükis käsitletakse mõisteid *üldkeel*, *kirjakeel* ja *oskuskeel*, kolmandas peatükis räägitakse lähemalt terminoloogiast ja oskussõnadest e terminitest, et luua tausta ja seoseid sõnastikupeatüki jaoks. Neljandas peatükis tutvustatakse sõnastiku ülesehitust ja koostamismeetodit. Viiendas peatükis on esitatud sõnastik, mis on üles ehitatud mõistelise sõnaraamatu eeskujul, mõisterühmade kaupa. Kuuendas peatükis on oskussõnade alfabeetiline indeks koos viitega vastavale leheküljele. Seitsmendas peatükis analüüsitakse kogutud termineid lingvistiliselt ja esitatakse järeldusi ning ettepanekuid. Töö lõpus on ingliskeelne resüme.

## 1. TÕSTESPORDI KUJUNEMINE

Tõstmise kui sporditegevuse algust pole võimalik ajalisel määratlada, kuid siiski on olemas mitmeid iidseid kirjutisi ja kujutisi, millest võib järeldada, et sedalaadi füüsilise pingutusega on tegeletud ammu ajast. Üks 5000 aasta vanune hiina tekst räägib, kuidas tulevased sõdurid pidid raskusi tõstma, et testist läbi saada. Ka vanad kreeklased kujutavad inimesi tõstmas raskusi, milleks tol ajal olid enamasti kivid. (USAW)

Tänapäevase tõstesporti alguspaigaks võib lugeda 19. sajandi Euroopat, kus toimusid esimesed võistlused (1891, London). Neist võtsid osa seitse sportlast kuuest riigist ning võitja sai endale tiitliks amatöörtõstmise maailmameister. (IWF) Sel võistlusel ei eksisteerinud veel ühtegi kaalukategooriat, maailmameistritiitel läks sellele, kes tõstis üles kõige suurema raskuse, kehakaalust ja pikkusest hoolimata. Naistele sel ajal veel võistlusi ei peetud. (Chidlovski)

Esimestel kaasaegsetel olümpiamängudel (1896) oli kavas ka tõstmine, mis toona kuulus kergejõustikualade hulka. Võisteldi kahes distsipliinis: ühe käega rebimises ja kahe käega tõukamises. Võistlustest võtsid osa kuus sportlast viiest riigist. 1902. aastal hakati tõstmist lugema omaette spordialaks. Alates 1905. aastast võisteldi nii parema kui vasaku käega rebimises, kahe käega surumises ja kahe käega tõukamises. Amsterdami olümpial (1928) võisteldi ainult kolmel alal, milleks olid surumine ning rebimine ja tõukamine kahe käega. Juba varem, 1920. aasta Antwerpeni olümpiaks olid paika pandud ka kehakaalukategooriad, mida sel hetkel oli viis: –60 kg, –67,5 kg, –75 kg, –82,5 kg ja üle 82,5 kg. Neid muudeti hiljem korduvalt. Naiste kaalukategooriad loodi aastal 1983 ning neid oli üheksa. Alates 1998. aastast kehtivad siiani kasutusel olevad kaalukategooriad nii meestele kui naistele. (IWF)

### 1.1 Spordiala tutvustus

Klassikalises tõstmises võisteldakse kahel alal: rebimises ja tõukamises. Võistluse käigus on võistlejal mõlemas tõsteviisis kolm katset. Üldvõitja selgub kahe tõste summas. Peale iga

kaalukategooria üldvõitjate autasustatakse igas kaalukategoorias ka rebimise ja tõukamise kolme paremat.

Enne võistluse algust toimub kaalumine, kus ühtlasi pannakse kirja ka algraskused nii rebimises kui tõukamises. Ühes kategoorias võistlevad sportlased kaaluvad end samal ajal (kaalumiseks on tunniajane vahemik). Sportlase kehakaalust oleneb mõnikord ka see, mis koha ta saab. Näiteks kui on kaks võistlejat, kes mõlemad rebivad 100 kg ja üks neist kaalub seejuures 68,5 kg ning teine 69 kg, siis võitjaks osutub see, kelle kehakaal on väiksem.

Sportlane alustab võistlust enda poolt määratud algraskusel ning lisab teiseks ja kolmandaks katseks raskust vastavalt vajadusele ja eesmärkidele. Väikseim lisatav raskus on 1 kg. Katse sooritamiseks on aega üks minut alates võistleja väljakutsumisest. Kui võistleja teeb kaks järjestikust katset, on puhkamiseks kaks minutit.

Katse loetakse õnnestunuks, kui tõste on fikseeritud ning kohtunik on andnud signaali kangi allalaskmiseks. Kohtunikke on kolm: kaks äärekohtunikku ja peakohtunik. Lisaks tegutseb ka žürii, kes samuti jälgib võistlust ning vajadusel võib muuta kohtunike otsust.

Kui sportlane saab ühes tõsteviisis nulli ehk kõik kolm katset ebaõnnestuvad, siis automaatselt on ka tema kogusumma puudulik (null). Suurvõistlustel ei lubata rebimises ebaõnnestunud võistlejat tõukama. (ABC)

## 1.2 Tõstesport Eestis

Eesti Tõstespordi Liidu kodulehekülje (ETL) järgi loetakse raskejõustiku harrastamist Eestis vanimate sportlike harrastuste hulka. Esimesed ametlikud tõstevõistlused Eestis toimusid aastal 1891 Tallinnas, mis pani aluse regulaarsemale tõstesporditegevusele.

Kuni 1920. aastani polnud loodud ühtegi spordiliitu, mis otseselt reguleeriks ning koordineeriks sporditegevust. Eesti Spordiliit loodi 1920. aasta alguses. See liit juhtis raskejõustiku osakonda kuni 1926. aastani, mil moodustati Eesti Kerge-, Raske- ja Veespordi Liit. Hiljem kuulus tõstesport veel erinevatesse liitudesse. Eesti Tõstespordi Liit moodustati 1989. aastal.

1920. aastal Antwerpenis võitis tõstja Alfred Neuland Eestile esimese olümpiakulla, mis oli mitte ainult Eesti tõstesporti esimene kuldmedal, vaid kogu Eesti spordi esimene olümpiakuld. Järgmise kuldse olümpiamedali tõi Jaan Talts 1972. aastal Münchenist. Lisaks kuldmedalitele on Eesti meestõstjad olümpiamängudelt kaasa toonud ka hõbe- ja pronksmedaleid. Samuti on võidetud palju auhindu nii Euroopa kui ka maailmameistrivõistlustelt. Eestlased on tõstmises kokku püstitanud 84 maailmarekordit, neist 41 on Jaan Taltsi nimel.

Tänapäeva Eesti tõstmist pole kuigi palju meedias kajastatud. Viimastel aastatel on esile kerkinud uued tugevad mehed. Leho Pent tõi üle mitmekümne aasta Eesti tõstesportile medali, kui saavutas nii 2012. aastal Eilatis (Iisraelis) kui 2013. aastal Tallinnas toimunud juunioride ja kuni 23-aastaste Euroopa meistrivõistlusel (edaspidi EM) 3. koha. Raskekaallane Mart Seim võitis 2014. a EM-il pronksmedali tõukamises. Tõuganud 236 kg, püstitas ta siis Eesti kõigi aegade tõukamisrekordi. Ühtlasi tõi ta sellega Eestile üle 40 aasta esimese medali täiskasvanute tiitlivõistlustelt.

Naiste hulgas on tõstmine üha enam populaarsust koguv spordiala. Kui pea 10 aastat tagasi käisid tõstepõrandal vaid üksikud naisterahvad, siis viimastel aastatel on konkurents kasvanud ning käiakse võistlemas ka tiitlivõistlustel. Naiste kõigi aegade Eesti rekordid nii rebimises kui tõukamises on Triin Põdersoo nimel, vastavalt siis 91 kg ja 112 kg. (ETL)

## 2. ÜLDKEEL JA OSKUSKEEL

Eesti sotsiolingvistikas on olnud tavaks jagada keelt allkeelteks. Allkeeled on keelevariandid, mis erinevad teistest variantidest nii oma sõnavara ja grammatikajoonete kui ka kasutajaskonna poolest (Hennoste 2000: 2-3). Kirjakeel on Rein Kulli järgi mingile rahvusele kuuluv keelekuju, mis on teadlikult ja sihipäraselt välja arendatud. Kirjakeelt õpetatakse koolis, kasutatakse ametlikus suhtluses ja ajakirjanduses. Kirjakeel jaguneb omakorda allkeelteks, kus eristatakse üldkeelt ja oskuskeelt. (Kull 2000: 11)

Üldkeele all mõistab Tiiu Erelt (1982: 17) kirjakeele tuumosa, mida ühisvarana vajab kogu rahvuskeele kasutajaskond, east, ametist, haridusest, elupaigast olenemata. See on kõige standardsem keel, mille sõnad on kasutajaskonnale tuntud ja lauseehitus lihtne.

Oskuskeel on konkreetsete erialade keeletarvitus vastandina kirjakeele üldisemale keeletarvitusele, üldkeelele. Oskuskeel on kirjakeele allkeel, mis omakorda jaguneb paljudeks allkeelteks. Konkreetse teadusharu või muu eriala oskuskeelele on iseloomulik spetsiifiline sõnavara ja väljendid. (Kull 2000: 141) Oskuskeel kui täpsete erialamõistetega tegelev keeletarvitus esitab keelenditele kui nimetusüksustele hoopis teised nõudmised kui üldkeel. Siin on vajalik sisuline, mõisteline täpsus, see tähendab sellised eristused ja täpsustused, mis üldkeelele pole vajalikud ega omased. (Kull 2000: 156)

Rein Kull kirjeldab ka üld- ja oskuskeele vahelist ebamäärast piirjoont, kus üldkeelele on oskuskeelele võrreldes omane suurem vabadus ja paindumus. Näiteks võib ühel ja samal keelendil olla mitu funktsiooni. Ta toob välja, et üldkeeles võivad sõnad *korvpall* ja *jalgpall* olla kasutatavad mitte ainult vahendi tähenduses, vaid ka mängu tähenduses. Spordiajakirjanduses on võimalik suhtuda erinevatesse variantidesse leebemalt. Et aga terminite mõistelises täpsuses ja nende variantides selgusele jõuda, peab neid jälgima nende tegelikus kasutuses ja kontekstis. (Kull 2000: 117) Niisamuti on ka sõnal *tõstmine* nii üldkeeleline kui ka erialane rakendus,



kusjuures oskuskeeles võivad nad rakenduda nii üldisemas, spordiala tähenduses kui ka konkreetses, tegevuse tähenduses.

## 2.1 Spordikeel kui oskuskeel

Spordikeel jaguneb nii kirja- kui ka kõnekeeleks. Esimeses kirjutatakse näiteks spordialade õpikuid, teises räägitakse sporditegemisest. Spordis on argikeelel suur tähtsus, seda just eriti spordireportaažides.

Rein Kull leiab, et spordi oskussõnavara korraldamisest saab rääkida nii kitsamas kui laiemas mõttes. Kitsamalt teemat käsitledes on jutt terminikorrastusest, nii nagu see toimub oskussõnastike koostamisel. Laiemalt võttes on tegu keelelise väljendusega spordialases suhtluses (nii suulises kui kirjalikus). Lähtutakse üldisest ning liigutakse kitsama liigituse poole. Kulli järgi saab spordikeele allkeelena eristada kehalise kasvatus üldsõnavara, valdkonna järgi täpsemaks minnes nt raskejõustiku sõnavara ning veel konkreetsemalt tõstmise sõnavara. Seetõttu võime keeletarvitus eristada nii ametlikumat keelt (kirjakeelt) kui ka argikeelt ning isegi slängi, mis on kitsamale kasutajasringile, mingi tegevusalaga seotud inimestele igapäevasem. (Kull 2000: 111-112)

Ka Mait Arvisto jagab sporditerminoloogia kolmeks erinevaks tasandiks:

- \* kehalise kasvatus (kehakultuuri teooria), pedagoogilise üldteooria, füsioloogia ja psühholoogia valdkonna üldmõisteteks, mida peavad tundma kõik spordispetsialistid, sporditöötajad ja spordiajakirjanikud;
- \* sporditeaduste eriterminoloogiaks, mis on sporditeadlaste omavaheline keel, mida peavad mõistma spordispetsialistid;
- \* erinevate spordialade terminoloogiaks, mille kasutajaskonnaks on spordihuvilised inimesed; seda terminoloogiat peaks valdama iga sportlane.

Et huvilised ja sportlased saaksid oma valdkonna terminites hästi orienteeruda, on vaja luua korralik ja süsteemne terminibaas, mida oleks lihtne ja käepärane kasutada. (Arvisto 1985: 119)

## 2.2 Erialasläng

Oskuskeeles on alati olemas erialasläng, mõnes keeles rohkem, teises vähem. Erialasläng ehk argoo (ka žargoon) on slängi osa, mida omavahelises suhtluses kasutavad ühe eriala inimesed. Erialaslängi ei suuna ega normi keegi, see tekib, levib ja uueneb spontaanselt suhtluse käigus. Tegemist on ühe eriala poolt kindlaksmääratud rühmituse kõnepruugiga, mis erineb üldkasutatavast kõnekeelest. Erialaslängi näol on tegemist sotsiaalse murde ehk sotsiolektiga. Selles keeles väljendub selgelt ökonoomsuse printsiip. Tihti jäädakse erialaslängi kasutades võõrkeelse sõna juurde isegi juhul, kui on olemas omasõna. (Erelt 2007: 38-40)

Oskuskeel ja erialasläng ei ole jäigalt eraldatud. Oskuskeelest väljalangenud sõnad võivad jääda kasutusse erialaslängis, kuid samal ajal pakub erialasläng ka oskuskeelele sobivaid ja juba juurdunud sõnu. Erialaslängil puudub teaduslik täpsus. (Erelt 2007: 40-41)

### 3. TERMINOLOOGIA

Oskuskeeleõpetust nimetatakse tihti ka terminoloogiaks. Terminoloogia tähendust avava käsitluse on andnud Uno Mereste. Mereste järgi on terminoloogiat võimalik eristada nii ontoloogilises kui gnoseoloogilises tähenduses. Ontoloogilises ehk esemelises tähenduses mõistetakse terminoloogia all kas mingil kindlal erialal või kõigil erialadel kokku kasutatavate oskussõnade hulka. Gnoseoloogilises ehk tunnetuslikus mõttes on terminoloogia hoopis õpetus oskussõnadest. Mereste eristab terminoloogiat ka ulatuse järgi, mis kitsamas mõttes hõlmab oskumõistetele vajalike keeleliste ekvivalentide andmist ning laiemas mõttes hõlmab ka nende tarvitamise stiililisi ja muid aspekte. (Mereste 2000: 57) Eesti keele käsiraamatu järgi tähendab terminoloogia nii oskussõnavara kui ka terminoloogiateooriat, mis on laiemas mõttes oskuskeeleõpetus ja kitsamas mõttes oskussõnaõpetus. (EKK 2007: 614)

Terminoloogia on piiriteadus, mis on kõige tihedamalt seotud keeleteaduse ehk lingvistikaga. Samas on tal tugevad sidemed ka semiootikaga, mis uurib kõiki märgisüsteeme. Keerulisemad nende hulgas on keeled, mille alla kuuluvad ka oskuskeeled, sest terminid on semiootikute jaoks märgid. (Erelt 2007: 16-17) Terminoloogia sidemed ülejäänud teadusharudega pole selle töö seisukohast niivõrd olulised, seega on need jäetud siin välja toomata.

#### 3.1 Termin

Termin on oskuskeeleõpetuse põhimõisteid. Kirjanduses leiduvad termini määratlused on klassikalised definitsioonid, mis määravad kõigepealt lähima soomõiste, seejärel liigitunnuse. Tüüpilised lähimad soomõisted on olnud sõna, sõna ja sõnaühend ning nimetusüksus. Liigierisusi on esitatud termini leviku kitsuse ja spetsiifilisuse kaudu, termini erilise funktsiooni kaudu ja termini semantika iseärasuste kaudu (termini taga on erialane mõiste). (Erelt 2007: 61)

Termin kujutab endast ühte märki, millele vastab üks mõiste (Erelt 2007: 64). Kui mõistet ei saa defineerida, siis saab teda vähemalt selgitada, kuid termin ja seletus on kaks erinevat asja. Termin nimetab mõistet, seletus räägib mõistest lähemalt, ent seletus pole termini asendaja (Erelt 2007: 92).

Henn Saari toob eesti oskuskeeleõpetusse juurde oskuskeelendi mõiste, et sedakaudu jõuda oskussõna ehk termini määratlemiseni. Oskuskeelendiks on Saari järgi oskuskeele loomulikkeelne (ehk loomulikku keelde kuuluv) nomineeriv üksus, mis on alati olemas mingite erialade nõudel ja nende erivajaduse tõttu. (Saari 1983: 250-251)

Terminile esitatav põhiline nõue on ökonoomsus: termin peab olema lühike, lihtne ja kiiresti haaratav. Kui termin on pikk ja lohisev, asendatakse ta üsna pea mõne lühendiga või kulub ta ise suhtluse käigus lühemaks, et teda oleks mugavam kasutada. (Erelt 2007: 279-282)

### 3.2 Termin variandid

Erialase keeletarvituse püüe võimalikult täpse ja ühemõttelise väljenduse poole tingib soovi, et ühele terminile vastaks ainult üks mõiste ja ühele mõistele ainult üks termin. Seega peaks oskuskeel olema vaba nii polüseemiast kui ka sünonüümiast. Polüseemia ehk mitmetähenduslikkus on tähiste ja mõistete suhe, mille puhul üks tähis esitab kaht või enamat mõistet. See tähendab, et ühel ja samal sõnal on olemas mitu eri tähendust. (Erelt 2007: 93-95) Sünonüümia all mõistame seda, et ühte ja sama mõistet esitavad kaks või enam terminit – varianti ehk teisendit (Erelt 2007: 108).

Kõige tavapärasem sünonüümsete variantide juhtum eesti keeles on oma- ja võõrsõnalise termini rööpsus. Võõrsõna-omasõna variantsuse puhul tuleb arvestada ka suhtlussituatsiooni ja teksti iseloomu. Mõnikord võib võõrsõna olla isegi harilikum, normaalsem ja eelistatavam. Suurem võõrsõnakasutus on üldiselt iseloomulik erialasemale keelekasutusele. Omasõnalised keelendid on sageli lihtsasti mõistetavad ega vaja lisaseletusi. (Kull 2000: 113)

Võõrsõnade kasutamise juures on kindlasti oluline väljendus- ja täpsusvõime. Henn Saari (1981: 207) lähtub sellest, et täpsem on see keelend, mis paremini mõistele viitab. Terminiainese vaatlus näitas Saarile, et on juhtumeid, kus omaterminil on suurem täpsusvõime, kuid leidub ka juhtumeid, kus eelis on võõrterminil. Täpsem on see termin, mis paremini välistab mitmetimõistetavuse ehk millel on üks, selge tähendus.

Oma- ja võõrtermini valimisel tuleks siiski austada erialakeele olemasolevat sõnavara ning teha kindlaks, missugune mõiste väljendamise võimalustest sobitub kõige paremini senise terminisüsteemiga. Arvestada tuleks ka mõiste tarvitamise ulatusega. Kui tegemist on väga spetsiifilise ja kitsasse ringi jääva mõistega, siis võib ta olla väljendatud võõrterminiga. (Erelt 2007: 144-145)

Näiteks tõstmises on kasutusel venekeelne termin *протяжка*, millele otsest eestikeelset vastet pole seni olemas. Seega saab siin omakeelse termini asemel anda ainult seletuse, millega on tegu: jõuga rebimine ilma kükk-allaisteta. *Протяжка* (*protjažka*) näol on tegemist pärislaenuga, mis tähendab, et see on vene keelest üle võetud täpse kirjapildi järgi, võõrtähed ja võõrapärasused jäävad sisse ning sõna hääldatakse lähtekeele häälduse lähedaselt. Erelti järgi on võõrkeelne sõna tähenduse poolest tihti mitmepalgeline, kuid me laename oma keelde ainult selle osa, mis on oluline mingi erialase mõiste edasiandmiseks (Erelt 2007: 209-210).

Võõrtermini valikul tuleks kindlasti selgitada, kas termin üldse sobib eesti keelde. Uurida tuleks ka, kui head omaterminid on võõrtermini asemele võimalik pakkuda, kuivõrd ja mille poolest oleks ta parem võõrterminist. Kui juba võõrterminid on kasutusele võetud, siis tuleks näidata järjekindlust nii oma- kui ka võõrterminite kasutamisel. (Erelt 2007: 146-148)

## 4. SÕNASTIKU ÜLESEHITUSEST

Arvi Tavast jaotab terminoloogiatöö kaheks: normatiivseks ja deskriptiivseks. Deskriptiivse terminoloogiatöö eesmärk on eelkõige kaardistada keele kasutamise viise ning esitada tulemuste kirjeldused. Normatiivse terminoloogiatöö näol on aga tegemist terminikasutuse ühtlustamisega, mille tulemusel pannakse paika teatav norm ehk pakutakse välja soovitatavaid termineid. (Tavast 2002: 412)

Siin loodavat tõstespordi sõnastikku ei saa liigitada puhtalt ei normatiivseks ega deskriptiivseks. Tegemist on kahe lähenemisviisi kombineerimisega, eelkõige sellepärast, et tõstespordi terminoloogiaga pole teadaolevalt varem tegeletud. Seetõttu tundus mõistlikuna esmalt kaardistada ja süstematiseerida käibel olevad terminid.

### 4.1 Sõnastiku koostamine ja meetod

Enne kui sellist terminoloogiatööd tegema hakata, peab määratlema töö eesmärgi, sest just sellest sõltub ka meetodite valik. Herbert Picht ja Jennifer Draskau (1985: 158) soovivad esmalt küsida, kelle jaoks seda tööd tehakse.

Siin bakalaureusetööna esitatava tõstespordisõnastiku eesmärk on eelkõige pakkuda treeneritele, kohtunikele ja sportlastele ühtset kogumikku tõstespordi terminitest. Loomulikult on loodav sõnastik mõeldud ka ülejäänud spordihuvilistele ning materjaliga tutvuda soovijatele. Kuna viimastel aastatel on laialdaselt levinud näiteks *crossfit*'i (mitmekülgne jõu- ja vastupidavustreening) harrastamine, siis võib arvata, et selline sõnastik on kasuks ka sellega tegelejatele, sest nemadki kasutavad oma treeningutel klassikalise tõstmise elemente.

Picht ja Draskau (1985: 161-164) on terminoloogiatöös kirjeldanud kolme meetodit. Esimest nimetavad nad koostamismeetodiks, kus ettejuhtuvatest dokumentidest korjatakse kokku

terminid ning esitatakse tähestikulises järjekorras. Terminite valik lähtub pragmaatilistest kriteeriumitest ning selle meetodiga loodud terminikogu ei pruugi katta tervet valdkonda. Teine on punktuaalne uurimine, kus tavaliselt analüüsitakse täpsemalt vaid üksikuid seotud mõisteid. Kolmanda meetodina esitatakse mõisteväljade moodustamist. Selle meetodi puhul määratletakse esmalt mõisteväli, mis vastavalt valdkondadele jagatakse osadeks. See on süstemaatiline terminoloogiatöömeetod, kus kõik mõisted struktureeritakse ja terminid asetatakse terminisüsteemi.

Siinse sõnastiku koostamisel on püütud kasutada kolmandat meetodit. Autor on kogunud mõisted ja jaganud need vastavalt ala sisemisele loogikale. Mõisted jaotatakse laiematesse gruppidesse. Näiteks on klassikalise tõstmise üks tõsteviisidest rebimine, seega on nii rebimise mõiste kui ka sellega seonduvad harjutused seletatud ühes grupis, et tekiks seosed ning ei peaks sama kategooria sõnu alfabeetilisest sõnastikust taga otsima.

Allikad sõnastiku loomiseks on peamiselt Jaan Loko „Tõstesport“ (1989) ning A. N. Vorobjova „Тяжелая атлетика“ (1988). Loko raamatus on eelkõige seletatud, kuidas harjutust õpetada. See oli käesoleva töö autori jaoks mõneti raske, sest teos ei andnud ühtset seletust, millega on tegu. Venekeelses allikas on seevastu välja toodud kõik vajalikud terminid ning seletused. Suureks abiks olid ka kaks veebilehekülge. Ühel neist olid välja toodud terminid nii vene, inglise kui ka hispaania keeles ning lisatud veel venekeelne seletus, millega on tegu. See veebilehekülg sisaldas M. Abdulajevi raamatust „Тренировка тяжелоатлета“ pärit termineid. ([wsport.free.fr/terminology](http://wsport.free.fr/terminology)) Teisel veebileheküljel olid reastatud tõstesporti terminid ning nende seletused, samuti vene keeles. ([lesgaft.spb.ru/1478](http://lesgaft.spb.ru/1478)) Lisaks kasutas autor omapoolset defineerimist, toetudes oma sportlaspädevusele. Seega, kui seletuse taha pole viidet lisatud, on see autori enda seletus (mõnes kohas on selguse mõttes lisatud autori intsiaalid TP). Vajaduse korral on seletustele lisatud tõstmisalane näide. Sellistele terminitele, mida eesti tõstesportlased kasutavad vene toorlaenudena, on püütud anda võimalikult täpne seletus ning terminiline vaste. Paremaks arusaamiseks on sõnastikku paigutatud pilte, mis on pärit eri veebilehekülgedelt. Illustratsioonide veebiallikatele on tekstis viidatud lühendite abil (W1, W2, W3 jne), need lühendid on avatud kasutatud kirjanduse loetelus.

## 5. SÕNASTIK

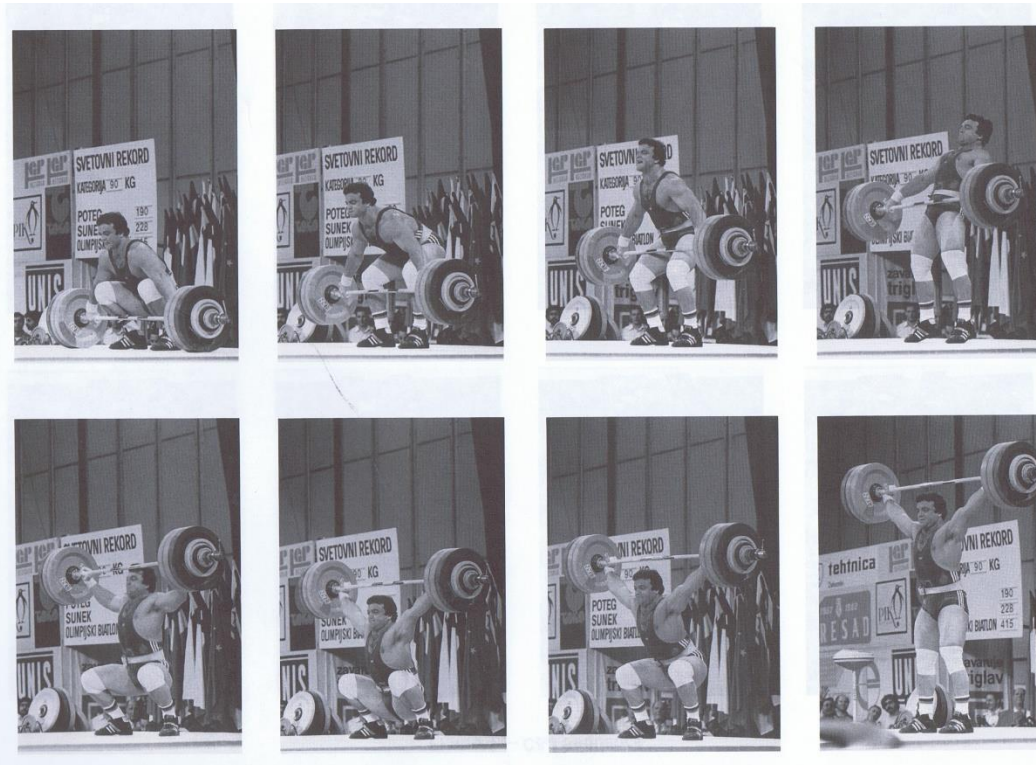
### 5.1. Rebimine

Rebimine

SPORT (tõstmisviis). (ÕS 2013)

Tõstmisviis, kus kang tõstetakse pea kohale ühe katkematu liigutusega.

Näide: *Rebimises püstitati uus rekord.* (EKSS)



Pilt 1. Rebimine. (W1)

Rebimine poolkükki-allaistega

Tõstmisviis, kus kang tõstetakse pea kohale ühe katkematu liigutusega ning peale lõputõmme asetub kang sirgetele kätele nii, et sportlane on poolküki asendis. Vt ka poolkükki-allaiste.



Rebimine kükk-allaistega

Tõstmisviis, kus kang tõstetakse pea kohale ühe katkematu liigutusega ning peale lõputõmmet asetub kang sirgetele kätele nii, et sportlane on sügavküki asendis. Vt ka rebimine.

Rebimine käär-allaistega

Tõstmisviis, kus kang tõstetakse pea kohale ühe katkematu liigutusega, kuid peale lõputõmmet asetub kang sirgetele kätele nii, et sportlase jalad on käärasendis, mis tähendab, et üks jalg asetseb ees, teine taga. Vt ka käär-allaiste.

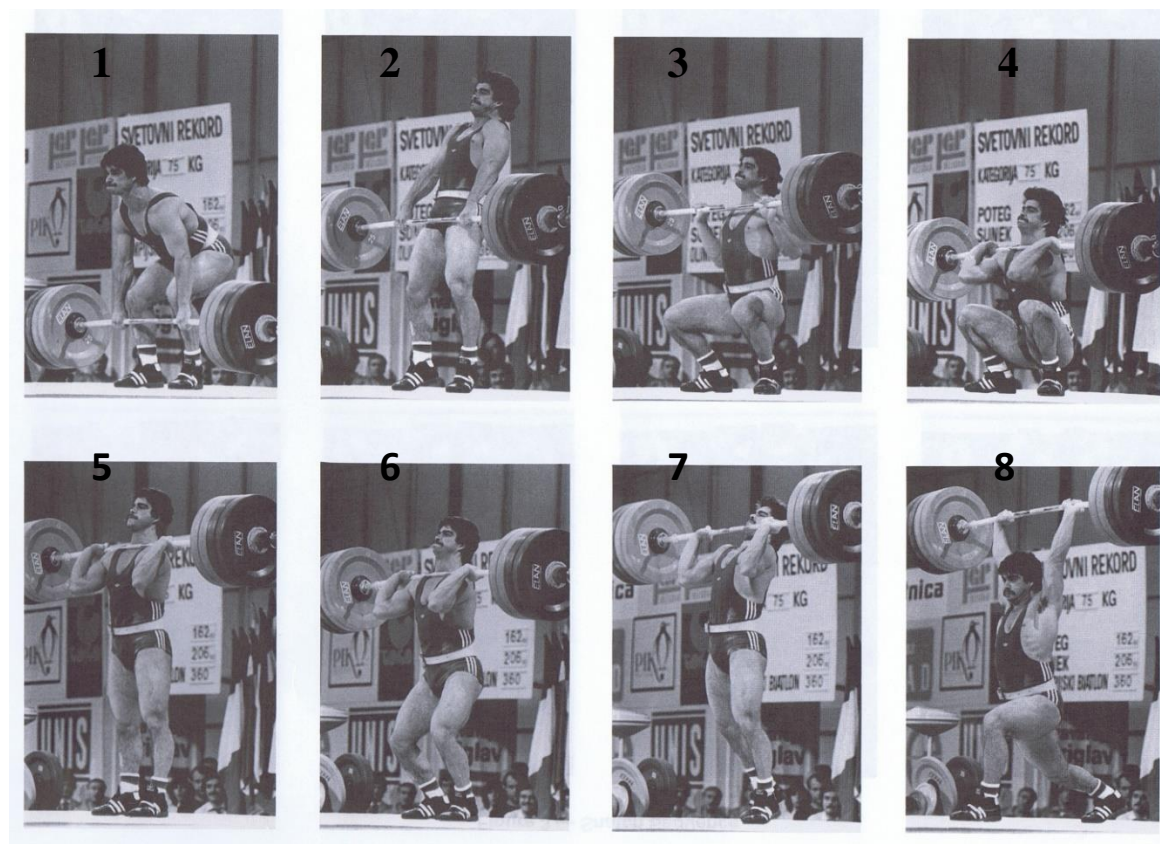
## 5.2 Tõukamine

Tõukamine

SPORT (tõsteviis). (ÕS 2013)

Tõstmisviis, mille puhul kang võetakse esmalt rinnale ja tõugatakse seejärel pea kohale.

Näide: *Peale rebimise lõppu alustame tõukamisega.*



Pilt 2. Tõukamine. (W1)

Rinnale võtmine, ka rinnalevõtt

Lähteasendis on jalad asetatud õlgade laiuselt, sportlane alustab kangi liikumist tõstepõrandalt, peale lõputõmbe sooritamist toimub üheaegne käte pööramine kangi alla, millega kaasneb ka käte tõmme üles suurema allamineku kiiruse saavutamiseks. Küünarnukid viiakse ette ja allaistes asetub kang sportlase õlgadele. (Loko: 21) Sportlane alustab kangiga liikumist tõstepõrandalt, sooritab tõmbe faasid ning lõputõmbe koos allaiste ja samaaegse käte pööramisega kangi alla. Vt ka tõukamine, pilt 2, 1-4.

Rinnalevõtt poolkukk-allaistega

Sportlane alustab kangiga liikumist tõstepõrandalt, peale lõputõmmet toimub kiire kätepöore ning kang asetub õlgadele nii, et tõstja on poolkukk-allaiste asendis. Vt ka poolkukk-allaiste

Rinnalevõtt kukk-allaistega

Sportlane alustab kangiga liikumist tõstepõrandalt, peale lõputõmmet toimub kiire kätepöore ning kang asetub õlgadele nii, et tõstja on kukk-allaistes. Vt ka tõukamine, pilt 2, 1-4.

Rinnalevõtt käär-allaistega

Sportlane alustab kangiga liikumist tõstepõrandalt, peale lõputõmmet toimub kiire kätepöore ning kang asetub õlgadele nii, et tõstja on käär-allaistes, mis tähendab, et kätepöörde ajal liigub üks jalg ette, teine taha. Vt ka käär-allaiste.

Tõuge, ka ülestõuge

(ühekordne) tõukamine.

Näide: *Võimsa tõukega oli kang sirgetel kätel.* (EKSS)

Pooltõuge

Rinnalt tõukamise stardiasendist sooritatakse allaiste ja väljatõuge, tõustes varvastele, kuid sellele järgnevat allaistet (poolkukk- või käär-allaistet) ei sooritata. (Loko: 21, 22)

## Väljatõuge

Pooltõuke sooritamisel käte osavõtuga lülitatakse varvastele tõusul tööle käed, mis sirutuvad kergelt õla- ja küünarliigesest, nii et kang tõuseks silmade kõrgusele, järgnevat allaistet ei sooritata. (Loko: 21, 22) Vt ka pooltõuge.

Tõukešvung, ka rinnalt tõukamine poolkukk-allaistega

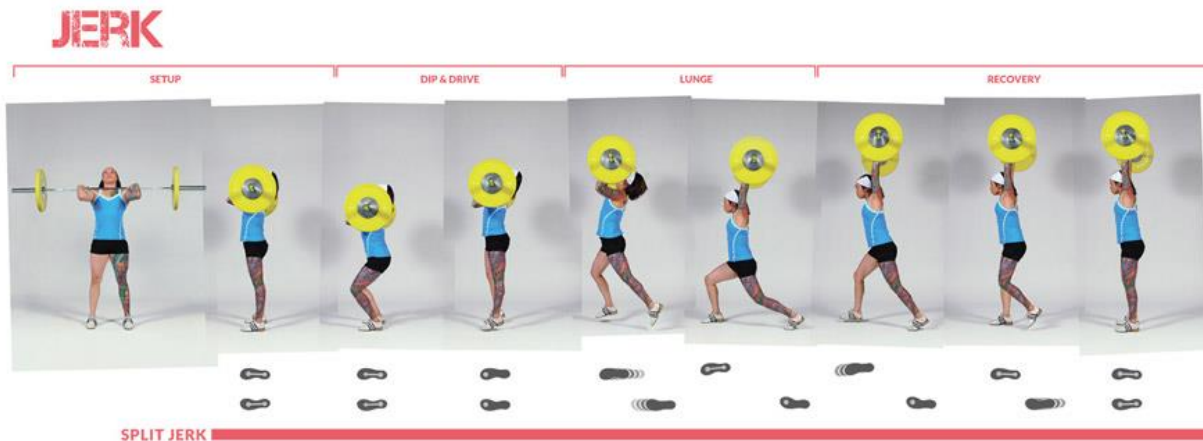
Rinnalt tõukamise stardiasendist sooritatakse allaiste ja väljatõuge, tõustes varvastele, kang tõugatakse pea kohale ning fikseeritakse poolkukk-allaistes. (Loko: 28)



Pilt 3. Tõukešvung. (W2)

Rinnalt tõukamine käär-allaistega

Rinnalt tõukamise asendist sooritatakse allaiste ja väljatõuge, tõustes varvastele, ning kang tõugatakse pea kohale käär-allaistega ehk üks jalg liigub ette, teine samaaegselt taha. (Loko: 22)



Pilt 4. Rinnalt tõukamine käär-allaistega. (W3)

Turjalt tõukamine käär-allaistega

Kang-turjal-asendist sooritatakse allaiste ja väljatõuge, tõustes varvastele, ning kang tõugatakse pea kohale käär-allaistega ehk üks jalg liigub ette, teine samaaegselt taha. (Loko: 22)

### 5.3 Asendid

Stardiasend

Võistleja lähteasend. (EKSS)

Võistleja lähteasend, mis võetakse sisse enne tõste sooritama hakkamist.

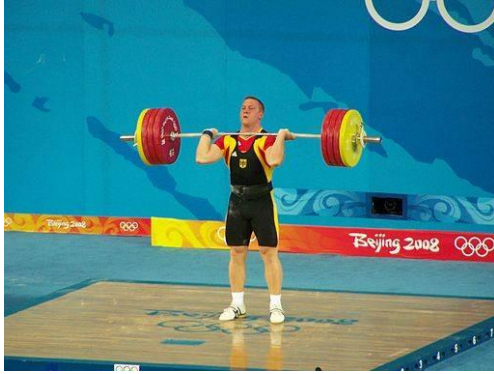
Näide: *Hea tõste aluseks on korralik stardiasend.*



Pilt 5. Rebimise stardiasend. (W4)



Pilt 6. Rinnalevõtu stardiasend. (W5)



Pilt 7. Rinnalt tõukamise stardiasend. (W6)

### Allaiste

Iste: SPORT istumisasend. (EKSS)

Asend, kuhu sportlane koos kangiga asetub peale tõmbe lõpetamist.

Toeta ja toega faasid; kui tõstekangi sportlase poolt aktiivselt ei mõjutata, on tegemist toeta allaistega. Toega allaiste ülesandeks on alguses mõjutada kangi liikumist üles, seejärel peale toeta allaistet võtta kang sirgetele kätele ja hoida teda seal. (Loko: 56)

### Poolkukk-allaiste

Tõstja fikseerib kangi, olles ise poolküki asendis.



Pilt 8. Rebimise poolkukk-allaiste. (W7)



Pilt 9. Rinnalevõtu poolkukk-allaiste. (W7)

### Kükk-allaiste

Tõstja fikseerib kangi, olles ise sügavküki asendis.



Pilt 10. Rebimise kükk-allaiste. (W8)



Pilt 11. Rinnalevõtu kükk-allaiste. (W8)

### Käär-allaiste

Allaiste, kus rebimisel, rinnalevõtul või ülestõukel liigub üks jalg ette, teine taha.



Pilt 12. Rebimine käär-allaistega. (W9)



Pilt 13. Rinnalevõtt käär-allaistega. (W10)



Pilt 14. Ülestõuge käär-allaistega. (W11)

Rippes asend

Rippuma: ülaltpoolt kinnitatuna v. millelegi toetavana vabalt, oma raskuse mõjul allapoole langema, niiviisi õhus püsima; millegi kohale v. kuskilt üle ulatuma. (EKSS)

Stardiasendist võetakse kang rippesse ja sooritatakse tõste (rebimine või rinnalevõtt erinevate allaistetega, tõmme). Rippes asendist sooritatakse tõsteid nii rippes kang allpool põlvi, kang põlve kohal, kang lõputõmbe kohal jm.



Pilt 15. Rippest rebimine. (W12)

Kang-turjal-asend

Asend, kus enne tõste sooritamist asetseb kang pea taga, turjal.

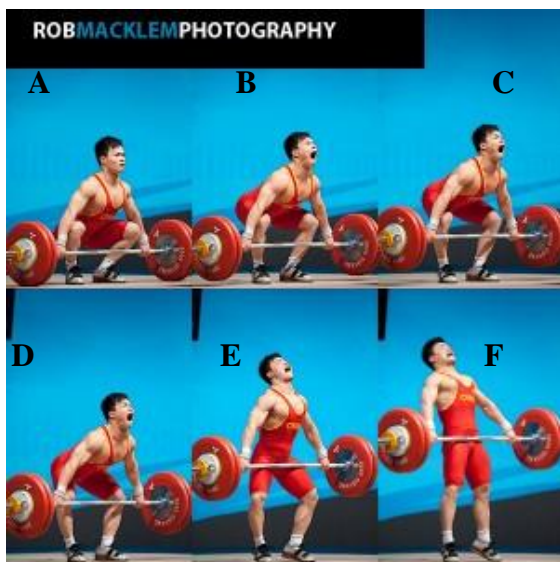
## 5.4 Abistavad harjutused

Tõmme

Ühekordne tõmbamine (hrl. käega, ka mitmesuguste käeliste tegevuste korral). (EKSS)

Liigitus, mis valmistab ette ja annab kiirenduse järgneva rebimiseks või rinnalevõtuks.

Näide: Tõmme oli täpne ja tugev.



Pilt 16. Rebimistõmme. Tõmbe I faas: A-C; tõmbe II faas: D-E; lõputõmme: F. (W13)



### Tõmbe I faas

Vahemaa, mille jooksul toimub tõstja ja kangi vastastikuse koostöö tagamine ja kangile esialgse kiirenduse andmine. (Loko: 49) Vt ka tõmme, pilt 16.

### Tõmbe II faas

Vahemaa, mille jooksul liigub kang kiirenedes üles. Jalgade sirutamise tulemusena liigub puus üles, õlavöö jääb paigale. (Loko: 49, 50)

### Lõputõmme

Tõmbe faas, mil toimub põlvede kangi alla viimine ning lõpukiirenduse andmine. (Loko: 19, 51)  
Vt ka tõmme, pilt 16.

Näide: *Võimsa lõputõmbega viis võistleja kangi pea kohale.*

### Podrõv

Tõmbe rõhutatud faas enne allaistet.

*Подрыв — акцентированная (ведущая) фаза тяги перед подседом.* (Lesgaft)

### Kükk

SPORT seis päkkadel (taldadel), kusjuures jalad on põlve- ja puusaliigestest kõverdatud; sellisesse seisu laskumine ja sealt tõusmine.

Näide: *Tegi kümme kükki. Kükid tõstekangiga.* (EKSS)

### Rinnalkükk, ka eeskükk

Kükk kangiga nii, et kang asetseb ees rinnal.



Pilt 17. Rinnalkükk. (W14)

Turjalkükk, ka tagakükk

Kükk kangiga nii, et kang asetseb taga, turjal.



Pilt 18. Turjalkükk. (W15)

Rebimiskükk

Kükk kangiga nii, et kang asetseb pea taga, turjal, käed hoiavad kangist kinni rebimishaarde laiuselt. Enne kükki minekut surutakse kang üles sirgetele kätele ja seejärel sooritatakse kükk.



Pilt 19. Rebimiskükk (W16)

### Sügavkükk

SPORT madalale, kuni kanna puuteni ulatuv kükk. (EKSS)

### Poolkükk

SPORT kükk pooleldi kõverdatud jalgadega. (EKSS)

### Surumine

Rinnalt tõukamise stardiasendist ainult käte jõudu kasutades kangi pea kohale viimine. (Loko: 96)

### Surumisšvung

Surumine rinnalt tõukamise stardiasendist jalgade hoovõtu abil. (TP) Kang on rinnalt tõukamise stardiasendis, toimub allaminek hoovõtuks ning varvastele tõus, millega samaaegselt lülituvad tööle käed, mis suruvad kangi pea kohale. Puudub allaiste faas. (Loko: 97)

### Rebimishaardega surumisšvung

Harjutus, kus kang asub turjal ning käed hoiavad kangist kinni rebimishaarde laiuselt. (TP) Toimub allaminek hoovõtuks ning varvastele tõus, millega samaaegselt lülituvad tööle käed, mis suruvad kangi pea kohale. Puudub allaiste faas. (Loko: 97)

## *Protjažka*

Jõuga rebimine ilma allaisteta.

*Протяжка — рывок без подседа.* (Vorobjova: 25)



Pilt 20. *Protjažka.* (W17)

## Kallutus

SPORT sirutatud keha kallutamine (võimlemisel). (EKSS)

Keha kallutamine ette kang-turjal-asendist.

## **5.5 Abivahendid ja varustus**

### Pakk

Alus, mille peale saab asetada tõstekangi vastavate harjutuste tegemiseks. Kasutatakse kahekaupa. (Vorobjova: 27)

Näide: *Täna teeme pakkudelt rebimist.*



Pilt 21. Pakud. (W18)

Pukk

Harkjalgadega ning vahepuu v raamiga varustatud alus (millegi sinna peale asetamiseks).  
(EKSS) Kasutatakse kahekaupa.

Näide: *Kang on pukkidelt tõukamiseks valmis.*



Pilt 22. Pukid. (W19)



Pilt 23. Puidust pukid. (W20)

## Alus

Ese v. eseme osa, mille peal miski on, millele miski toetub, kinnitub jne. (EKSS)

Matt või alus, millel tõstja asetseb enne tõste sooritamist. Alus on tõstja jalgade all, kang on tõstepõrandal.



Pilt 24. Alus. (W21)

## Lukk

Vahend, seade ukse, kaane, luugi vms. sulgemiseks (sulgevaks osaks hrl. lukustusriiv, mida on võimalik sulgeda ja vabastada ainult võtme abil v. teatud kindlal viisil, näit. numbrilise šifri järgi). (EKSS)

2,5 kg kaaluvad kinnitusvahendid, mis asetatakse kangile peale ketaste lisamist, et nad tõste ajal kangilt maha ei libiseks.

## Ketas

Sõõrjas plaat, lameda silindri kujuline ratas. (EKSS)

Lameda silindri kujuline ratas, mis asetatakse kangile raskuse lisamiseks. Tõstmises on suurte ketaste läbimõõduks 45 cm.

Ketaste värvid: punane 25 kg, sinine 20 kg, kollane 15 kg, roheline 10 kg, valge 5 kg, punane 2,5 kg, sinine 2 kg, kollane 1,5 kg, roheline 1 kg, valge 0,5 kg.

Näide: 25 kg ketas on punast värvi.



Pilt 25. Kettad, kangid ja lukud. (W22)

Tõstekang, ka kang

SPORT kettakujuliste raskustega kang tõstmiseks (tõstespordis).

Näited: *Harjutused tõstekangiga. Tõstekang tõstetakse sirgetele kätele.* (EKSS)



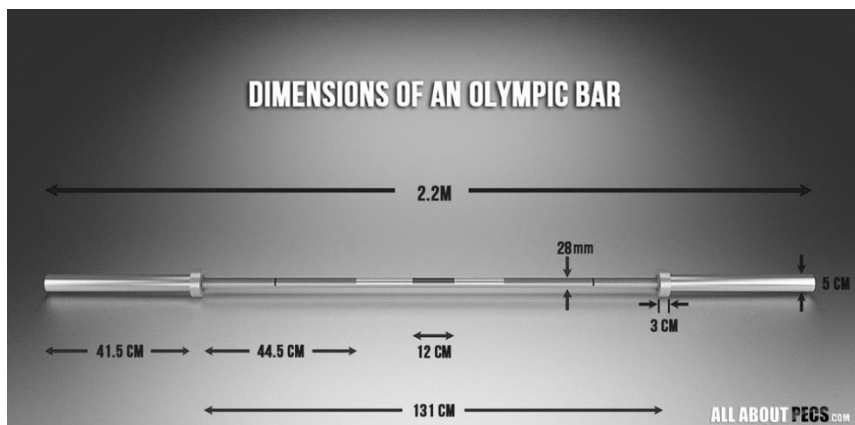
Pilt 26. Tõstekang ja kangi vars. (W23)

Kangi telg, ka kangi vars

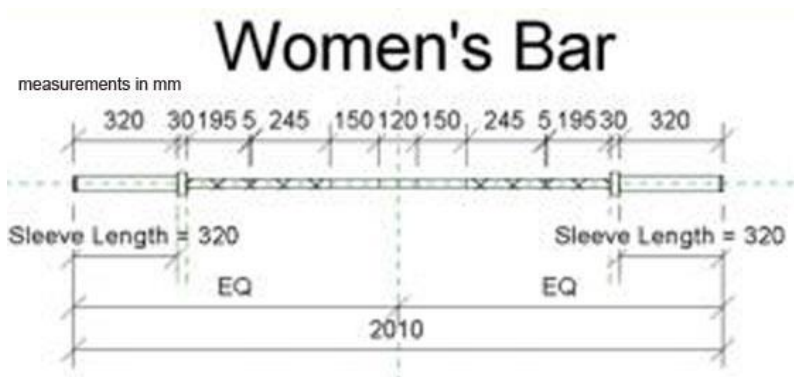
Metallist telg, millele asetatakse kettad. Tõstmises on kasutusel nii meeste kui naiste kangid.

Meeste kangi pikkus on 2,2 m ja kangi varre diameeter on 2,8 cm.

Naiste kangi pikkus on 2,1 m ja kangi varre diameeter on 2,5 cm.



Pilt 27. Meeste kangi mõõdud. (W24)



Pilt 28. Naiste kangi mõõdud. (W25)

### Tõstepõrand

SPORT kindlate mõõtmetega põrand tõstete sooritamiseks. (EKSS)

Tõstepõrand on ruudukujuline, 4x4 m suur ja mitte kõrgem kui 15 cm.

Näide: Tõstepõrand seati võistlusteks valmis.



Pilt 29. Tõstepõrand. (W26)



Talk, ka magneesium

GEOL värvuseta v. rohekas väga pehme, katsudes rasvasena tunduv mineraal; sellest valmistatud pulber. (EKSS)

Näide: *Talk on kasulik abivahend tõstesportlasele.*



Pilt 30. Talk. (W27)

Tõmberihmad

Rihm: nahast vm. painduvast materjalist ühtlase paksuse ning laiusega riba, mis on sageli varustatud pandla vm. kinnitusvahendiga. (EKSS)

Rihmad, mis seotakse käte ja kangi ümber, et oleks lihtsam tõstet või tõmmet sooritada.

Näide: *Tõmberihmad libisesid tõmbe käigus käest lahti.*



Pilt 31. Tõmberihmad. (W28)

Tõsterihm, ka tõstevöö

Rihm, mis pannakse ümber vöökohta, et toetada selga.

Näide: Tõsterihm ei tohi olla laiem kui 12 cm.



Pilt 32. Tõsterihm. (W29)

Tõstesaapad

Jalanõud, millel on paari cm kõrgune konts, nad on enamasti nahast ning neid kasutatakse tõstmisega seotud spordialadel parema tasakaalu säilitamiseks.

Näide: Adidase tõstesaapad on oma hinda väärt.



Pilt 33. Tõstesaapad. (W30)

Tõstetrikoo

Trikoo: keha ümber liibuv trikooriidest riietuse. (EKSS)

Näide: Tõstetrikoo kandmine on võistlustel kohustuslik.



Pilt 34. Tõstetrikoo. (W31)

## 5.6 Võistlusega seotud terminid

Tõstmise kahevõistlus

Kahevõistlus: SPORT kaht spordiala, võistlusdistanti jne. hõlmav võistlus; tõstmise kahevõistlus 'rebimine + tõukamine'. (EKSS)

Tõstmise kahevõistluse all peetakse silmas tõstmisvõistlust, kus viiakse läbi nii rebimine kui tõukamine.

Kaalumine

Protseduur, mis toimub enne võistlusi, et saada teada, kas võistleja mahub oma valitud kaalukategooriasse või mitte.

Näide: Kaalumine toimub 2 tundi enne võistluse algust.

Kaalukategooria

SPORT kehakaalu põhjal fikseeritud võistlejate kategooria maadluses, karates, poksis ja tõstmises (näit. sulgkaal, keskkaal, raskekaal). (EKSS)

Näide: Võistlejad jaotati kaalukategooriatesse.

Kaalukategooriad tõstmises:

Mehed: –56 kg, –62 kg, –69 kg, –77 kg, –85kg, –95 kg, –105 kg, +105 kg.

Naised: –48 kg, –53 kg, –58 kg, –63 kg, –69 kg, –75 kg, +75 kg.

Stardinimekiri

Nimede v. nimetuste kirjalik loetelu, nimestik. (EKSS)

Nimekiri kõigist võistlejatest. Enamasti eraldi nimekirjad kaalukategooriate ja gruppide kohta.

#### Algraskus

SPORT tõstekangi raskus esimesel tõstel.

Näide: *Tõukamises valis tõstja algraskuseks 200 kg. (EKSS)*

#### Kogusumma

Kahe tõsteviisi tulemuste summa, mille alusel määratakse üldvõitja.

Näide: *Võistleja rebis 50 kg, tõukas 70 kg ja tema kogusumma oli 120 kg.*

#### Võistleja kaart

Kaart, mis asub soojendussaali kohtunike laual ning kuhu märgitakse võistleja võistluskatsed ja nende muutmised, mille treener peab iga kord kinnitama oma allkirjaga peale katse raskuse määramist. Võistleja kaardil on võistleja nimi, sünniaeg, kehakaalukategooria ja grupp, milles sportlane võistleb.

#### Punane tuli

Tuli: mingi valgusallika tuli (1. täh.); selle valguslaik; mingi valgussignaali, signaaltuli (EKSS)

Punane tuli tähistab ebaõnnestunud katset.

Näide: *Ebaõnnestunud katse järel süttisid punased tuled.*

#### Valge tuli

Valge tuli tähistab õnnestunud katset.

Näide: *Kohtunikud olid hääletanud ühehäälselt, võistleja sai kolm valget tuld.*

#### Kohtunik

SPORT isik, kellel on spordivõistluse juhtimiseks vajalik ettevalmistus. (EKSS)

Tõstekohtunik hindab katseid ning otsustab, kas tõste oli reeglitepärane ja loetakse õnnestunuks või mitte.

### Kohtuniku riietus

Kohustuslik riietus rahvusvahelistel võistlustel osalevatele kohtunikele, mis on Rahvusvahelise Tõstesporti Liidu poolt kinnitatud ja vastavate embleemidega.

Mehed: tumesinine pintsak, tumesinised sirge lõikega püksid, valge triiksärk (lühikese või pika varrukaga).

Naised: tumesinine pintsak, tumesinised sirge lõikega püksid või tumesinine põlvini ulatuv seelik, valge triiksärk (lühikese või pika varrukaga). (IWF)

### Žürii

Võistluse, näituse vms. auhinnakomisjon; tööde hindamise komisjon. (EKSS)

Komisjon, mis jälgib tõstevõistluse käiku ja kohtunike tööd. Võib ka muuta kohtunike otsuseid.

### Sekretär

Koosoleku, istungi vms. protokoll koostaja, protokollija. (EKSS)

Isik, kes tegeleb võistluskatsete protokollimisega ja tõstjate katsele kutsumisega.

### Ajavõtja

Isik, kes paneb käima ja seiskab ajamõõtja, mis näitab, kui palju aega on võistlejal järgmise katseni.

### Ühe minuti reegel

Võistlejale on antud üks minut, et oma katset alustada peale seda, kui teda on katsele kutsutud.

Võistleja peab jõudma kangi maast lahti tõmmata enne, kui üks minut saab läbi.

### Kahe minuti reegel

Võistlejal on kahe järjestikuse katse sooritamise vahel aega kaks minutit.

### Protokoll

Koosoleku vms. toimingute käiku kirjeldav dokument; spordivõistluste tehniline aruanne, võistlusprotokoll.

Näide: Protokoll on kantud sada võistlejat. (EKSS)

Tabloo

(Kaugelt nähtav) vahetatavate teadete tahvel. (EKSS)

Tahvel, mis näitab reaajas muutuvat võistlusprotokolli.

2014 IWF World Championships

If successful, 1 in the Clean and Jerk, 1 in the Total

	NAME	BORN	NATION	BodyW	SNATCH					CLEAN and JERK					TOTAL	
					1	2	3	Res	Pl	1	2	3	Res	Pl	Res	Pl
1	YANG Chin-Yi	15.05.1981	TPE	55.95	115	120	124	124	8	150	158	158	150	7	274	7
2	BERNA GONZALEZ Carlos Andres	21.01.1990	COL	55.69	112	115	118	118	10	146	146	150	146	9	264	11
3	THACH Kim Tuan	15.01.1991	VIE	55.75	130	134	135	135	1	156	156	161	161	2	296	2
4	KRUATHONG Sinphet	22.08.1995	THA	55.10	117	120	120	120	9	144	146	150	146	8	266	8
5	CHONTEY Arit	01.07.1992	KAZ	55.60	122	126	129	129	4	145	150	150	145	11	274	6
6	LONG Qingquan	03.12.1990	CHN	55.40	130	130	133	133	3	160	163	163	160	3	293	3
7	OM Yun Chol	18.11.1991	PRK	55.71	124	124	128	128	5	162	162	168	168	1	296	1
8	TRAN Le Quoc Toan	05.04.1989	VIE	55.90	125	128	130	125	6	155	160	160	155	5	280	5
9	SCARANTINO Mirco	15.01.1991	ITA	55.69	113	116	116	113	16	143	144	144	---	---	---	---
10	RADA RODRIGUEZ Sergio Armando	27.01.1984	COL	55.57	113	116	119	116	13	145	150	152	150	6	266	10
11	ASKARI Majid	08.11.1991	IRI	55.70	117	117	121	117	11	144	151	151	144	13	261	12
12	LI Fabin	15.01.1993	CHN	55.50	130	134	135	134	2	157	162	162	157	4	291	4

INTERNATIONAL WEIGHTLIFTING FEDERATION system

PREVIOUS GROUP'S BEST

B	AL SALEEM Mansour Abdulrahim M	16.03.1988	KSA	55.18	116	120	124	124		135	140	142	142		266	
B	WIJOYO Surahmat Bin Suwoto	11.05.1988	INA	55.76	110	113	116	113		142	146	146	146		259	
B	SIRGIH Oleg	09.07.1987	MDA	55.82	107	107	112	112		140	145	148	140		252	

Pilt 35. Tõstevõistluse tabloo. (W32)

Soojendus

SPORT kehaliste harjutuste abil organismi ettevalmistamine treeninguks v. võistluseks. (EKSS)

Näide: *Sai soojenduse ajal vigastada.*

Soojendussaal

Koht võistlusel, kus toimub keha ettevalmistamine võistluseks, enamasti võistlusharjutuste abil.

## 5.7 Muud märksõnad

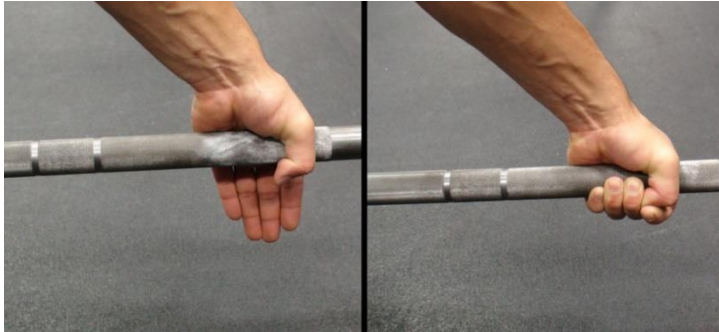
Järeksurumine

Kui rebimisel või ülestõukel ei õnnestu raskust kohe sirgetele kätele fikseerida, tekib järeksurumine. Alles pärast seda käsi lukustub ja raskus fikseerub. Järeksurumise korral loetakse katse ebaõnnestunuks.

## Lukkhaare

Haare: haaramine; haaramisel kujunenud (kinnihoidmis) seisund v. pigistus. (EKSS)

Haardeviis, mida kasutatakse kangist kinnihoidmisel nii, et põial on teiste näppude all lukus.



Pilt 36. Lukkhaare. (W33)

## Haarde laius

Vahemaa randmete vahel tõstekangi teljest kinnihoidmisel; eristatakse kitsast (käed õlgade laiuselt kitsamalt), normaalset (käed õlgade laiuselt) ja laia haaret (vahemaa randmete vahel ületab õlgade laiuselt kahe korra). (Loko: 48-49) Tõukamisel kasutatakse normaalset haaret, rebimisel laia.



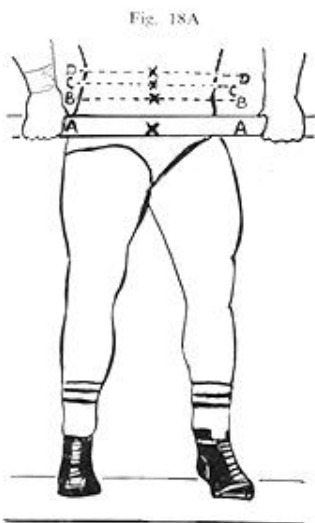
Pilt 37. Rebimishaare (lai haare). (W34)



Pilt 38. Tõukamishaare (normaalne haare). (W35)

## Tõmbe kõrgus

Kõrgus, milleni jõuab kang lõputõmbe sooritamisel enne allaistesse minekut.



Approximate positions. A—Height to which lifter pulls bar before going under it in split or squat. B—Lifter's standing belt height. C—Maximum height to which bar is pulled in the clean. D—Maximum height of belt in the clean.

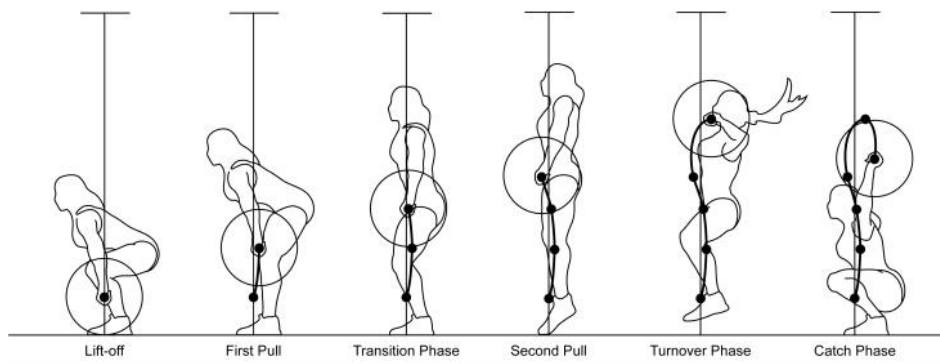
Pilt 39. Tõmbe kõrgus tõukamistõmbe lõpetamisel – A. (W36)

## Allamineku kiirus

Kiirus, mille kang saavutab sportlase lõputõmbega enne allaistet.

## Kangi trajektoor

Trajektoor, mida mööda kang liigub tõste algusest lõpuni.

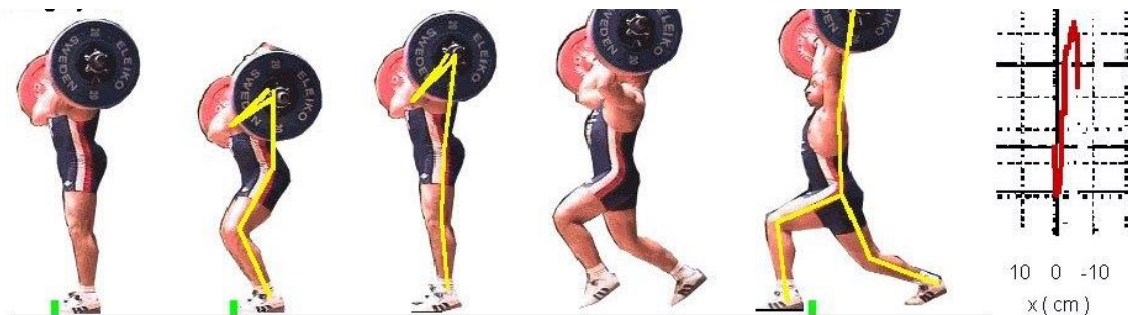


Pilt 40. Kangi liikumise trajektoor rebimisel. (W37)





Pilt 41. Kangi liikumise trajektoor rinnalevõtul. (W38)



Pilt 42. Kangi liikumise trajektoor ülestõukel. (W39)

Tugipind

Pind, millega miski alusele toetub. (EKSS)

Jalalaba see osa, kuhu koondub suurim raskuskese tõste sooritamise ajal.

Fikseerimine

Tõste sooritamiseks on vajalik tõste fikseerida, mis tähendab, et kang peab olema sirgetel kätel ja tõstja ise liikumatu, kuni kohtunik annab käskluse kang alla lasta.

Seeria

Ühelaadsete esemete, nähtuste v. tegevuste rida v. rühm, sari. (EKSS)

Ühelaadsete tegevuste kordumine.

Näide: *Ta tegi ühes seerias 3 kordust.*

Kordus

Kordamine v. kordumine; millegi korduv esinemus. (EKSS)

Ühe ja sama tegevuse/harjutuse kordamine

Näide: *Suurendasime vastupidavuse arendamiseks korduste arvu.*

Tõste

SPORT tõstmise; selle üksikjuhtum.

Näide: *Meie parima raskekaallase esimene tõste ebaõnnestus.*(EKSS)

Järgunorm

Norm, mis on kehtestatud sportlastele erinevate spordijärkude täitmiseks. Järgunormid tõstespordis on antud kogusummana.

JÄRGUNORMATIIVID TÕSTESPORDIS					
ALATES 01.01. 2011					
MEHED					
KEHA- KAAL	MEISTER	I JÄRK	II JÄRK	III JÄRK	NOOR- TÕSTJA
-35					50
-40					60
-45					70
-50	185	165	145	125	80
-56	200	180	160	140	90
-62	215	195	175	155	100
-69	235	210	190	170	110
-77	255	225	200	180	120
-85	270	240	215	190	130
-94	285	255	225	200	140
-105	300	270	240	210	150
+105	310	280	250	220	160

NAISED					
KEHA- KAAL	MEISTER	I JÄRK	II JÄRK	III JÄRK	NOOR- TÕSTJA
-32					45
-36					50
-40					55
-44	120	105	90	75	60
-48	130	115	100	85	65
-53	140	120	105	90	70
-58	150	130	110	95	80
-63	160	140	120	100	80
-69	170	150	130	110	85
-75	180	160	135	115	90
+75	190	170	145	125	100

Pilt 44. Järgunormid tõstespordis. (ETL)

*Prikidka*

Kontrollvõistlus, et näidata treeningul maksimaalseid tulemusi võistlusharjutustes.

«Прикидка» (сленг) — попытка на тренировке показать максимальный результат в том или ином упражнении, контрольные соревнования. (Lesgaft)

*Prohodka*

Treeningu jooksul maksimaalse tulemuse proovimine mingis kindlas harjutuses.

*«Проходка» (сленг) — попытка на тренировке показать максимальный результат в том или ином упражнении, контрольные соревнования. (Lesgaft)*

## 6. INDEKS

Ajavõtja 37  
Algraskus 36  
Allaiste 21  
Allamineku kiirus 40  
Alus 30  
Eeskükk 25  
Fikseerimine 41  
Haarde laius 39  
Järelsurumine 38  
Järgunorm 42  
Kaalukategooria 35  
Kaalumine 35  
Kahe minuti reegel 37  
Kallutus 28  
Kang 31  
Kang-turjal-asend 24  
Kangi telg 31  
Kangi trajektoor 40  
Kangi vars 31  
Ketas 30  
Kitsas haare 39  
Kogusumma 36  
Kohtunik 36  
Kohtuniku riietus 37  
Kordus 41  
Käär-allaiste 22

Kükk 25  
Kükk-allaiste 22  
Lai haare 39  
Lukk 30  
Lukkhaare 39  
Lõputõmme 25  
Magneesium 33  
Normaalne haare 39  
Pakk 28  
*Podrõv* 25  
Poolkükk 27  
Poolkükk-allaiste 21  
Pooltõuge 18  
*Prikidka* 42  
*Prohodka* 43  
*Protjazka* 28  
Protokoll 37  
Pukk 29  
Punane tuli 36  
Rebimine 16  
Rebimine käär-allaistega 17  
Rebimine kükk-allaistega 17  
Rebimine poolkükk-allaistega 16  
Rebimishaardega surumisšvung 27  
Rebimishaare 39  
Rebimiskükk 27  
Rinnalevõtt 18  
Rinnale võtmine 18  
Rinnalevõtt käär-allaistega 18  
Rinnalevõtt kükk-allaistega 18  
Rinnalevõtt poolkükk-allaistega 18

Rinnalkükk 25  
Rinnalt tõukamine käär-allaistega 19  
Rinnalt tõukamine poolkükk-allaistega 19  
Rippes asend 23  
Seeria 41  
Sekretär 37  
Soojendus 38  
Soojendussaal 38  
Stardiasend 20  
Stardinimekiri 35  
Surumine 27  
Surumisšvung 27  
Sügavkükk 26  
Žürii 37  
Tabloo 38  
Tagakükk 26  
Talk 33  
Tugipind 41  
Turjalkükk 26  
Turjalt tõukamine käär-allaistega 20  
Tõmme 24  
Tõmbe I faas 25  
Tõmbe II faas 25  
Tõmbe kõrgus 40  
Tõmberihmad 33  
Tõste 42  
Tõstekang 31  
Tõstepõrand 32  
Tõsterihm 34  
Tõstesaa pad 34  
Tõstetrikoo 34

Tõstevöö 34  
Tõstmise kahevõistlus 35  
Tõuge 18  
Tõukamine 17  
Tõukamishaare 39  
Tõukešvung 19  
Valge tuli 36  
Võistleja kaart 36  
Väljatõuge 19  
Ühe minuti reegel 37  
Ülestõuge 18

## 7. TERMINITE LINGVISTILIST ANALÜÜSI

Sõnastikus on esitatud 99 terminit või märksõna, millest enamik on substantiivid. Nende hulgas on sõnu nii üldkeelest (nt *kohtunik, soojendus, sekretär*), oskuskeelest (nt *poolkükk-allaiste, lukkhaare, rebimiskükk*) kui ka slängist (nt *podrõv, prikidka, švung*). Palju esineb mine-tonimesid (*rebimine, tõstmine, tõukamine, kaalumine*); vastavaid verbe pole sõnastikku üldiselt võetud.

Suur osa substantiividest on ühtlasi ka liitsõnad (nt *tugipind, kogusumma*), enamasti on tegu kahest nimisõnast moodustunud liitsõnadega (näiteks *stardiasend, soojendussaal*). Terminite hulgas on ka sõnaühendeid (nt *allamineku kiirus, haarde laius, kangi telg*), mille puhul piir liitsõnaga on kohati ebamäärane (kas *haarde laius* või *haardelaius*?). Autor on tegevspordlasena siinkohal toetunud tõstjate praegusele kõnekeelele. Pikkade liitsõnade puhul on autor pidanud vajalikuks kasutada loetavussidekriipsu, et lihtsustada selliste liitsõnade lugemist (nt *poolkükkallaiste = poolkükk-allaiste*). Samuti on terminite hulgas üksikuid spetsiaaltähendusega fraase (*rinnalt tõukamine käär-allaistega, ühe minuti reegel*). Lisaks leidub veel võõrsõnalisi toorlaene (*protjažka, podrõv, prohodka, prikidka, švung*). Vene keelest pärinevatele toorlaenudele pidas autor õigeks mitte hakata eestikeelseid lühivasteid pakkuma, sest nad on sellistena tõstesporandi terminoloogias praegu juurdunud.



## KOKKUVÕTE

Käesoleva bakalaureusetöö eesmärk oli kaardistada tõstesportialast põhisõnavara ja luua sellest seletussõnaraamatu printsiibil koostatud leksikon, mis oleks abiks kohtunikele, treeneritele, tõstjatele ja ka võistluste korraldajatele. Töö uudsus seisneb selles, et see on esimene teadaolev tõstesporti terminoloogia alane uurimus Eestis.

Käesolev töö koosneb teoreetilisest osast ja praktilisest poolest. Teoreetilises osas (peatükkides 1–4) antakse ülevaade tõstmisest nii maailmas kui ka Eestis ning kirjeldatakse tõstesporti kui spordiala. Lisaks sellele käsitletakse lähemalt ka üldkeelet ja oskuskeelet vahekorda ning räägitakse terminoloogiast ja sõnastiku koostamise meetoditest. Praktilises osas (peatükis 5) on erinevatest allikatest kogutud tõstesportiterminid reastatud seletussõnastikuks, mis on süstematiseeritud mõistepiirkondade kaupa. Kõik märksõnad on varustatud seletusega ja arusaamise lihtsustamiseks on mõningal juhul ka lisatud, kuidas üht või teist harjutust sooritada. Märksõnartiklite juurde on lisatud illustratsioone, mis samuti peaksid aitama seletusi paremini mõista. Peatükis 7 esitatud lingvistilisest analüüsist selgub, et põhiosa sõnastikust moodustavad substantiivid. *mine*-teonimedele vastavaid verbe (*tõstmine* > *tõstma* jts) pole autor sõnastikku võtnud. Substantiivide hulgas on nii tuletisi kui ka liitsõnalisi termineid. Sõnastikus leidub ka sõnühendeid ja üksikuid spetsiaaltähendusega fraase. Sõnastikus on kokku 99 märksõna, mille hulgas on nii oskuskeelest kui ka üldkeelest pärit väljendeid, aga ka slängisõnu. Viimaste, põhiliselt vene keelest pärit lühidate väljendite puhul ei hakanud autor eestikeelseid lühivasteid pakkuma, sest sõnad on praegu sellistena eesti tõstjate hulgas juurdunud. Küll aga on neidki sõnu seletatud. Sõnastikule on eraldi peatükina (ptk 6) lisatud indeks, kus terminid on esitatud alfabeetilises järjekorras ning koos leheküljenumbriaga, kus neid on käsitletud.

Sõnastiku koostamisel võeti eesmärgiks eelkõige märksõnade kaardistamine, kuid ka pikkade ja lohisevate harjutusnimetuste suupärasemaks muutmine. Sõnastikuosa võiks kasulik olla eelkõige tõstesportlastele, tõstesportihuvilistele, spordikorraldajatele ja *crossfit*'i

harrastajatele. Sõnastik võib huvi pakkuda ka teiste spordialade esindajatele, sest tõstmine kuulub paljude alade ettevalmistusse. Ära ei saa unustada ka spordiajakirjanikke, kes sõnastikku kasutanuna siis võib-olla enam ei kirjutaks, et rebimises ja tõukamises valitakse algkõrgus.

Tulevikus on võimalik sõnastikku ka edasi arendada: täpsustada ja lisada termineid ning mitmesuguseid harjutusvariantide kirjeldusi. Sõnastikku võiks lisada ka inglisi- ja venekeelsed terminivasted, et huvilistel oleks lihtsam erialases kirjanduses orienteeruda. Esialgu on autoril kavas teha sõnastik kättesaadavaks Eesti Tõstesporti Liidu koduleheküljel.

## KASUTATUD KIRJANDUS

- ABC = <http://www.abc.net.au/news/sport/olympics/sports/weightlifting/> Kasutatud 18.05.15
- Abdulajev, M. Treirovka tjaželoatleta <http://wsport.free.fr/terminology.htm> Kasutatud 09.06.15
- Chidlovski = [http://www.chidlovski.net/liftup/1\\_history.asp](http://www.chidlovski.net/liftup/1_history.asp) Kasutatud 18.05.15
- Coleman, Kati 2008. Väike inglise-eesti jalgrattaspordisõnastik. Magistriprojekt. Käsikiri Tartu Ülikooli germaani-romaani filoloogia osakonnas.
- Arvisto, Mait 1985. Millest lähtuda. Kehakultuur, nr 4, lk 118-119.
- EKK = Ereht, Mati, Tiiu Ereht, Kristiina Ross 2007. Eesti keele käsiraamat. Tallinn: Eesti Keele Sihtasutus.
- Ereht, Tiiu 1982. Eesti oskuskeel. Tallinn: Valgus.
- Ereht, Tiiu 2007. Terminiopeetus. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
- ETL = Eesti Tõstesporti Liit <http://tosteliit.ee/index.php?page=182> Kasutatud 21.05.15
- Falamejev, A, Lukjanov, M 1963. Tõstesport noortele. Eesti Riiklik Kirjastus
- Hennoste, Tiit 2000. Eesti keele allkeeled. Tartu: Tartu Ülikool.
- Issajev, Karin 2005. Väike inglise-eesti võrkpallisõnastik. Magistriprojekt. Käsikiri Tartu Ülikooli germaani-romaani filoloogia osakonnas.
- IWF = International Weightlifting Federation <http://www.iwf.net/weightlifting/history>  
Kasutatud 20.05.15
- Kikerpill, Mari 2013. Korvpalli eesti-inglise valiksõnastik. Magistriprojekt. Käsikiri Tartu Ülikooli germaani-romaani filoloogia osakonnas.
- Kull, Rein 2000. Kirjakeel, oskuskeel ja üldkeel. Tallinn: Eesti Keele Sihtasutus.
- Lesgaft = <http://lesgaft.spb.ru/1478> Kasutatud 03.05.15
- Loko, Jaan 1989. Tõstesport. Eesti Raamat.
- Luuri, Kadri 2006. Inglise-eesti lumelauaterminite valiksõnastik. Magistriprojekt. Käsikiri Tartu Ülikooli germaani-romaani filoloogia osakonnas.
- Mereste, Uno 2000. Oskuskeel ja seaduste keeleline rüü. Tallinn: Eesti Keele Sihtasutus.
- Picht, Heribert, Jennifer Draskau 1985. Terminology: an introduction. Surrey: University of Surrey.

Saari, Henn 1981. Oma ja võõrsõna paarid eesti oskussõnavaras (2). Omast vaatenurgast. – Keel ja Kirjandus, nr 4, lk 201-210.

Saari, Henn 1983. Mida nimetada terminiks. Terminoloogilisi mistselle (II). – Keel ja Kirjandus, nr 5, lk 249-252.

Tavast, Arvi 2002. Eesti oskussõnastikud 1996-2000. Keel ja Kirjandus, nr 6, lk 401-414.

TP = Triin Põdersoo

USA = USA Weightlifting <http://www.teamusa.org/USA-Weightlifting/Weightlifting101/History-of-Weightlifting> Kasutatud 18.05.15

Valgmaa, Helmut 2011. Võimlemise ja pallimängude sõnastik. <http://dspace.utlib.ee/dspace/bitstream/handle/10062/22076/Helmut%20Valgmaa.pdf?sequence=4> Kasutatud 10.06.15

Valgmaa, Helmut 2014. Jalgpall. Sulgpall. Tennis. Võimlemine : seletus- ja neljakeelne tõlkesõnastik. Tallinn: Koolibri

Vorobjova, A.N 1988. Tjaželaja atletika. Moskva

W1 = <http://www.weightlifting.org/OlyWL/OlyWL.htm> Kasutatud 02.06.15

W2 =

[https://beardynerd.files.wordpress.com/2013/11/858538\\_583028388418656\\_1135903987\\_o.jpg](https://beardynerd.files.wordpress.com/2013/11/858538_583028388418656_1135903987_o.jpg)

Kasutatud 02.06.15

W3 = <http://blog.codyapp.com/wp-content/uploads/2014/02/crossfit-olympic-lift-jerk.jpg>

Kasutatud 02.06.15

W4 = <http://trufitbc.com/wp-content/uploads/2013/04/Snatch-start.jpg> Kasutatud 02.06.15

W5 = <http://blog.stack.com/wp-content/uploads/Floor-Position.jpg> Kasutatud 02.06.15

W6 =

[http://img.breakingmuscle.com/sites/default/files/imagecache/full\\_width/images/bydate/20131022/jurgen-spiess.jpg](http://img.breakingmuscle.com/sites/default/files/imagecache/full_width/images/bydate/20131022/jurgen-spiess.jpg) Kasutatud 02.06.15

W7 = <http://www.catalystathletics.com/olympic-weightlifting-workouts/> Kasutatud 02.06.15

W8 = <http://www.nsow.org.nz> Kasutatud 02.06.15

W9 = <http://www.crossfitregina.com/wp-content/uploads/2009/11/KimFSplitSnatch.jpg>

Kasutatud 02.06.15

W10 =

<http://static.squarespace.com/static/51ee20fee4b0cbccf9a4a536/51eec458e4b02bc9756a7e3c/51e>

[ec45de4b02bc9756a7eff/1287516733000/clarence.split\\_clean.jpg?format=original](http://ec45de4b02bc9756a7eff/1287516733000/clarence.split_clean.jpg?format=original) Kasutatud  
02.06.15

W11 = <http://crossfitnoboundaries.com/wp-content/uploads/2012/07/image07.10.2012.jpg>

Kasutatud 02.06.15

W12 =

[http://assets5.tribesports.com/system/exercise\\_images/images/000/000/694/show/20130730171328-hang-snatch\\_\(2\).jpg](http://assets5.tribesports.com/system/exercise_images/images/000/000/694/show/20130730171328-hang-snatch_(2).jpg) Kasutatud 02.06.15

W13 = [http://lifthard.com/wp-content/uploads/2011/08/china\\_sequence-300x300.jpg](http://lifthard.com/wp-content/uploads/2011/08/china_sequence-300x300.jpg) Kasutatud  
02.06.15

W14 = <http://bretcontreras.com/wp-content/uploads/Screenshot-2014-02-06-12.40.25.png>

Kasutatud 02.06.15

W15 = <http://chadwaterbury.com/wp-content/uploads/2011/08/blog-bb-back-squat-tech.jpg>

Kasutatud 02.06.15

W16 = [http://www.bodybuilding.com/fun/images/2014/the-overhead-squat\\_what-is-it-good-for\\_graphics\\_pursuit-rx-1.jpg](http://www.bodybuilding.com/fun/images/2014/the-overhead-squat_what-is-it-good-for_graphics_pursuit-rx-1.jpg) Kasutatud 02.06.15

W17 =

[http://24.media.tumblr.com/db1da1e0394684b4eea5d9e3178ce2ed/tumblr\\_mmpke7WAGL1rsbrcho1\\_500.jpg](http://24.media.tumblr.com/db1da1e0394684b4eea5d9e3178ce2ed/tumblr_mmpke7WAGL1rsbrcho1_500.jpg) Kasutatud 02.06.15

W18 = [http://mightyoakequipment.com/resources/wsb\\_574x428\\_Technique+Box.JPG](http://mightyoakequipment.com/resources/wsb_574x428_Technique+Box.JPG)

Kasutatud 02.06.15

W19 = [http://www.anytimeleisure.co.uk/media/catalog/product/s/q/squat\\_rack.jpg](http://www.anytimeleisure.co.uk/media/catalog/product/s/q/squat_rack.jpg) Kasutatud  
02.06.15

W20 = <http://www.catalystathletics.com/articles/images/jerkBlocks.jpg> Kasutatud 02.06.15

W21 = <http://i.ytimg.com/vi/p0xakxJ3DAM/maxresdefault.jpg> Kasutatud 02.06.15

W22 = <https://crossfistr.files.wordpress.com/2009/12/024.jpg> Kasutatud 02.06.15

W23 = <https://e47e73936d9bc46ec67d-c5c68a32ab45fa184ec602c2e155bc61.ssl.cf3.rackcdn.com/images/product/detail/1weightsetandbar.jpg> Kasutatud 02.06.15

W24 = <http://www.allaboutpecs.com/wp-content/uploads/2013/04/olympic-bar-dimensions.png>

Kasutatud 02.06.15

W25 = <http://www.repfitness.com/wp/wp-content/uploads/2014/07/womens-bar-dims.jpg>  
Kasutatud 02.06.15

W26 = [http://www.pullum-sports.co.uk/image\\_resize.php?size=300&y\\_size=300&im=images/uploads/Eleiko\\_Sport\\_Training\\_Platform\\_sm.jpg](http://www.pullum-sports.co.uk/image_resize.php?size=300&y_size=300&im=images/uploads/Eleiko_Sport_Training_Platform_sm.jpg) Kasutatud 02.06.15

W27 = <http://beastlifestyle.com/wp-content/uploads/2012/10/Weightlifting-Chalk-I-Got-from-Amazon1.jpg> Kasutatud 02.06.15

W28 = [http://ecx.images-amazon.com/images/I/41JAp8EdFyL.\\_SY300\\_.jpg](http://ecx.images-amazon.com/images/I/41JAp8EdFyL._SY300_.jpg) Kasutatud 02.06.15

W29 = <http://www.undergroundelite.com.au/images/D/Weightlifting-Belt.jpg> Kasutatud 02.06.15

W30 = <http://www.alltheheavylifting.com/wp-content/uploads/2013/07/adidas-power-perfect-weightlifting-shoe.jpg> Kasutatud 02.06.15

W31 = <http://vikingweightlifting.com/wp-content/uploads/2012/02/adidas-Clubline-Blue-Weightlifting-Suit-Front.jpg> Kasutatud 02.06.15

W32 = <http://i.imgur.com/t6EG65Q.png> Kasutatud 02.06.15

W33 = <http://www.crossfitbloomfield.com/wp-content/uploads/2015/02/hook-grip.jpg> Kasutatud 02.06.15

W34 = [http://crossfitseven.com/wp-content/uploads/2013/06/IMG\\_4206.jpg](http://crossfitseven.com/wp-content/uploads/2013/06/IMG_4206.jpg) Kasutatud 02.06.15

W35 = <http://www.theboxmag.com/content/content/9620/CrossFit-Olympic-Grip-Width-Clean.jpg> Kasutatud 02.06.15

W36 = <http://www.oldtimestrongman.com/products/development-clean-jerk-david-webster>  
Kasutatud 02.06.15

W37 = <http://static1.1.sqspcdn.com/static/f/1109123/23550584/1379817401200/Snatch+Phases+Trajectory-lowres.jpg?token=IgA1ynmu7GAS%2BebM3xBDkmqumi4%3D> Kasutatud 02.06.15

W38 = <http://www.allthingsgym.com/wp-content/uploads/2012/10/Weightlifting-Technique-Poster-Clean.jpg> Kasutatud 02.06.15

W39 = <http://www.olympicweightliftingguru.com/wp-content/uploads/2013/12/jerk-tech.jpg>  
Kasutatud 02.06.15

ÕS 2013 = Erelt, Tiiu (toim.), Tiina Leemets, Sirje Mäearu, Maire Raadik. Eesti õigekeelsussõnaraamat ÕS 2013. Tallinn: Eesti Keele Sihtasutus.

## Weightlifting terminology

### Summary

The aim of this Bachelor's thesis was to gather the basic terms and describe weightlifting terminology as used in Estonia. The potential users of the glossary could be weightlifters, sports journalists, crossfit athletes, translators as well as everyone interested in the subject. Currently, no such glossary is available in Estonian language which proves the necessity of such work.

This thesis consists of seven parts. The first part gives an overview of weightlifting as a sport and about its development in Estonia. The second part focuses on general and special language and slang words. The third part is about terminology in general. The fourth part gives an overview of methods how to compile the glossary and gives information about the method used in this paper. The fifth part is the glossary illustrated with pictures to simplify understanding of the keywords. The glossary includes specialized vocabulary but also general vocabulary and slang words. There are also some loan translations from Russian. The sixth part contains alphabetical index of 99 keywords.

The glossary could be developed further in the future. Variations of the aforementioned exercises, as well as their English and Russian terms, could be added, in order to make the process of navigating professional literature easier. Author's first goal is to make this glossary available on Estonian Weightlifting Federation's webpage.

## **Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks**

Mina, Triin Põdersoo (sünnikuupäev: 24.10.1990)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose „Tõstespordi terminoloogia“, mille juhendaja on Heli Laanekask,

1.1.reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

1.2.üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Tartus, 14.06.2015