

Kõrgem Kunstikool Pallas

Fotograafia osakond

Fotoseeria "Pingutuse poeesia"

Lõputöö

Elis Liik

Juhendaja: Maris Savik

Tartu 2025

SISSEJUHATUS.....	3
1. INIMKEHA KUNSTIS.....	5
1.1. Esimesest kujutisest Kreeka ideaalideni.....	5
1.2. Keha fotos.....	7
1.3. Kompositsioon ja keha fragmendid.....	10
2. SPORDIFOTOGRAAFIA JA MENTALITEET.....	13
2.1. Spordifotograafia.....	13
2.1.1. Poks ja MMA.....	14
2.1.2. Tantsu jäädvustamine.....	17
2.1.3. Staatiline sport.....	19
2.3. Mentaalsus ja mentaliteet.....	20
3. INIMKEHA EFEKTIIVNE JÄÄDVUSTAMINE.....	22
3.1. Kaamera tehniline osa.....	23
3.2. Valgus.....	24
4. PRAKTIILINE OSA.....	26
4.1. Pildistamine.....	26
4.1.1. Kalisteenika.....	27
4.1.2. MMA.....	28
4.1.3. Ballett.....	29
4.2. Töötlus ja print.....	30
Kokkuvõte.....	31
Summary.....	32
KASUTATUD KIRJANDUS.....	34
Kasutatud visuaalsed allikad.....	36
LISAD.....	38
Lisa 1. Fotoseeria “Pingutuse poeesia”.....	38
Lisa 2. Pildistamise telgitagused.....	40

SISSEJUHATUS

“Pingutuse poeesia” on kunstiline ja uurimuslik projekt, mille keskmes on sportliku soorituse pingeväli, see intensiivne hetk, mis jääb liikumise ja liikumatuse vahele. Projekt vaatleb inimkeha mitte ainult kui biomehaanilist tööriista, vaid kui esteetilist kujundit, mis suudab väljendada jõudu, haavatavust, keskendumist ja vastupidavust. Lõputöö eesmärk on fotograafia kaudu uurida, kuidas visuaalne kunst annab edasi sportlikus tegevuses tekkivat füüsilist seisundit ja psühholoogilist valmistumist.

Fotograafia abil on võimalik jäädvustada hetki, mida inimsilm igapäevaselt ei märka, näiteks lihaspingeid, kehaasendi mikromuutuseid, valguse ja varju mängu. “Pingutuse poeesia” keskendub sellele, kuidas foto abil fikseerida spetsiifilisi hetki, milles peitub pingutuse lugu, sihikindlus ja distsipliin. Kolme erineva spordiala esindajaid pildistades vaatlen, kuidas erinevad lihasmassid ja kehahoiakud pingeolukorras reageerivad. Eesmärgiks ei ole vaid dokumenteerida sportlikku tegevust, vaid panna see esteetilisse ja poeetilisse konteksti.

Lõputöö üks keskseid küsimusi on, kuidas kommunikeerida intensiivset liikumist ja füüsilist pinget fotograafia kui staatilise kunstivormi vahendusel. Vaatlen, kuidas erinevad visuaalsed võtted nagu kompositsioon, lähivõte, kontrastne valgus ehk *chiaroscuro* aitavad pinget tõlgendada ja edasi anda. Valisin mustvalge kujutusviisi, sest see võimaldab keskenduda keha vormidele, valguse lihasmassile langemisele ja naha tekstuurile. Eemaldades segavad värvitoonid, saan esile tuua vormi puhtuse. Ka fotode kompositsioon on teadlikult üles ehitatud viisil, mis lubab kõneleda rohkem, kui lihtsalt sportliku kehaga inimese jäädvustamisest.

Isiklik motivatsioon selle teema käsitlemiseks kasvas välja varasematest kogemusest keha kujutamisega. Oluline mõjutaja oli akti krokii kursus, mille käigus tuli jäädvustada pidevalt liikuvat modeli pimedas stuudio valgussähvatuste abil. Selle protsessi käigus muutus mulle selgeks, kui palju saab rääkida inimkehast vaid valguse ja varju kaudu. Aktifotograafia oma esteetilise, peaaegu skulpturaalse lähenemisega pani mind mõistma, et keha ei ole pelgalt

füüsiline, vaid ka poeetiline objekt. Nende mõtete põhjal kujunes soov uurida, kuidas sporti, mis tavaliselt on tehnilise ja jõulise valdkonnana kujutatud, saab kujutada ka kunstilisemas võtmes.

Kirjalik osa toetab visuaalset seeriat teoreetilise raamistikuga, pakkudes konteksti fotograafia ja inimkeha kujutamisest ajaloos ja kunstis. Vaatlen, kuidas erinevad fotograafid on liikumise ja keha esteetikat käsitlenud. Kuidas anda edasi lugu üheainsa kaadriga? Millised tehnilised võtted seda toetavad? Uurin lähemalt spordifotograafia žanri arengut ja kuidas fotograafid erinevate meetoditega on sportlasi pildile tabanud. Spordifotograafia kõrval vaatlen ka seda, kuidas on inimkeha kui kunsti jäädvustanud *fine art* fotograafid.

1. INIMKEHA KUNSTIS

Koopamaalingutest digitaalsete installatsioonideni, inimkeha on aegade algusest peale kasutatud kui iga valdkonna kunsti keskmene. Kunstis on kujutatud inimesi igas vormis, aga üheks suurimaks tõmbepunktiks on tihti olnud just atleedi ehitusega kehad. Läbi fotograafi silma on inimkeha alati olnud põhiline subjekt ja ka siin on esile tõstetud ideaalvormiga kehad.

1.1. Esimesest kujutisest Kreeka ideaalideni

Inimkeha kujutamine kunstis sai alguse juba eelajaloolistel aegadel. Willendorfi Venus, mis loodi ligikaudu 24-22 000 aastat tagasi, on üks esimesi meile teadaolevaid inimkeha kujutisi kunstis. Sarnase välimusega kujud rõhutavad naise viljakust esiletoovaid omadusi ja sümboliseerivad jumalanna kummardamist. Kuid kui ajas edasi liikuda, on inimesi kujutatud, vastupidiselt Venusele, vägagi lihtsustatud kujutistena nagu Lascaux koobastes leiduvatel maalidel, mille vanuseks on jätkuva aruteluga arvatud 17-22 000 aastat. Koopamaalingud ei kujutanud inimesi individuaalselt, vaid rääkisid lugusid suhetest, mis puudutasid inimesi ja loodust, loomi ja ellujäämist. (Clark, 1956)

Vana-Egiptuse kunstnikud kujutasid kõiki tegelasi järjepidevalt samasuguste proportsioonidega, olenemata, kas tegemist oli vaaraode või tavainimestega, kuid nende idee ei olnudki edasi anda elutruud vormi, vaid staatust ja korda. Seetõttu olid inimvormi laadsete tunnustega kujutised ülestiliseeritud ja neis võis leida sümboolseid märke.

Eelnevatest näidetest erinevad kreeklased, kes algusest peale on kujutanud inimvormi võimalikult perfektselt, valides kunsti subjektideks suuremas osas ideaalse füüsisega inimesed. Kreeklaste jaoks ei olnud inimesed võrdelised jumalatega, hinnati inimese jõudu ja tarkust, oluline on “mina” kui eneseteadlik isik. Kreeklased olid need, kes hakkasid kujutama inimest kui päriselt jõu kehastust. Discobolus on läbi aegade üks tuntumaid inimkeha

kujutavaid skulptuure, mis näitab, kui sügavalt peab kunstnik tundma inimkeha anatoomiat ja ka keha liikumist. (Stokstad, 2017: 127)

Vana-Rooma kunstiline väljund oli tugevalt inspireeritud kreeklastest, kuid puhtalt perfektsionismile keskendumise asemel tõid nad sisse realismi. See tähendas, et skulptuurid ja maalid oli kõik omanäolised, nendelt sai välja lugeda nii emotsiooni kui vanust, kuna roomlaste jaoks oli olulisel kohal individuaalsus ja pärand.

Vana-Kreeka skulptuurid on püsinud perfektse kehaideaali näitena läbi kogu kultuuriloo, nii ka Leni Riefenstahli 11nda olümpiamängude filmides *Olympia: Part One - Festival of the Nations* (1938) ja *Olympia: Part Two - Festival of Beauty* (1938). Põhilised inimkehale keskenduvad kaadrid on võetud ekstreemsetest vaatepunktidest - linnuvaatelt või võimalikult madalat, mis annab jõudu juurde sportlase keha kui üliinimene illusioonile. Riefenstahli filmide idee ei olnud ülistada atleedist inimest kui kuulsust, vaid inimkeha ja selle tõelist vormi. Nooruslikkusele ja osavusele viitavad ka filmi alguses nähtavad kivisse raiutud sõnad „*Zur Ehre und zum Ruhme der Jugend der Welt*” („Maailma noorte auks ja hiilguseks”). Kuna filmid olid tehtud natsionalistliku Saksamaa ideoloogiat silmas pidades, oli oluline vaatajateni tuua ideaalne inimvorm, et teutooni mehed on justkui samaväärilised antiikaja meestega, kellest skulptuure loodi. Võrdlus on tajutav eriti filmi alguskaadrites, kus on näha Vana-Kreeka skulptuure ning nende kujutamiseks on kasutatud alt üles rakurssi, mis vihjab skulptuuride olulisele staatusele. Põhilise filmi osa juhatab sisse kaader, kus Riefenstahl on üks ühele võrrelnud Saksamaa teutooni meest ja kreeklaste kujutatud perfektset inimvormi. Kaader liigub vaikselt ümber Myroni skulptuuri *Discobolus*, kui kuju on keset kaadrit, siis läbi sujuva muutuse ilmub kaadrisse atleet samas positsioonis, näitamaks oma võrdset staatust nii-öelda perfektse inimvormiga (Foto 1).



Foto 1. Discobolus koopia - Myron ja The Discus Thrower - Leni Riefenstahl

1.2. Keha fotos

Raamatu "The Body" autor William Ewing toob välja, et 90ndatel, raamatu ilmunise ajal, 1950ndate fotosid ei vaadelda kui keha ideaalide alust ("*temples of perfection*"), vaid ajalooliste dokumentidena ja neid hinnatakse nähtusena kui palju ja kui kiiresti võivad iluideaalsed muutuda. Nõustun küll kiire ja erineva muutusega, aga leian, et 90ndatele vastupidiselt oleme tagasi liikunud sarnaste iluideaalide juurde. Autor mainib ära ka kasvava söömishäirete sageduse, mis 90ndatele omane. (Ewing, 1994: 283) Kuigi tänane ühiskond on erinevate kehatüüpide ja ilustandardite suhtes aktsepteerivam kui kunagi varem, tundub mulle, et "*temples of perfection*" mentaliteet on aina rohkem pead tõstmas. Jõusaalikultuuri populaarsuse tõus ilmestab tõsiasja, et olenemata kellaajast on saalid ikka täis igas vanuses rahvast. Inimestel on tahtmine peeglisse vaadates näha midagi, mis on võrreldav ideaaliga.

Iluideaalide leviku ja mõju ulatuse mõistmiseks tasub vaadata ka varasemaid visuaalse meedia vorme, näiteks *cartes de visite*. Tegemist on kõnekaardi suuruste fotodega, mis 1850ndatel ilmavalgust nägid. *Cartes de visite* on kutsutud ka varajaseks sotsiaalmeediaks, kuna kaardid olid odavad ning nendel oli tavaliselt kujutatud kuulsusi või sportlasi, mis innustasid inimesi kaarte oma vahel jagama ja vahetama. Kaartide loojaks oli prantsuse fotograaf André Adolphe-Eugène Disdéri, kes avastas viisi pildistada mitu fotot samale

negatiivile, vähendades ühe foto hinda märkimisväärselt. 1860ndaks aastaks oli pea iga fotograaf kasutusele võtnud Disdéri patenteeritud meetodi, mis omakord tähendas, et portreede omamine ja lähedastele nende jagamine oli kättesaadavam kui kunagi varem. Kuigi kaardid olid kättesaadavad, ei olnud tegemist individualistliku lähenemisega. Kuigi uus pildistamise viis oleks soosinud mitmeid poose, olid fotod jätkuvalt üksluisete poosidega ning ainult üksikud fotograafid eksperimenteerisid ebatavaliste võtetega (Frizot, 1998: 109). Populaarsete valikute hulgas olid loomulikult *Miss Swim* või *Muscle Beach* võitjad, kelle näol oli kujutatud toleaeegse füüsilise vormi ideaale. **Muscle Beach** võitjast ei tehtud pilte enda jaoks, fotograafide jaoks oli tegemist ärilise kullakaevandusega. Motivatsiooniks oli äri, mitte kunstiline väljavaade, vajadus oli fotod võimalikult kiiresti ringlusesse saada. (Ewing 1994: 283)

Tegelikult hakkasid populaarsust koguma sportlaste fotod umbes 1860ndate keskpaigas, kui hakati masstootma eelmainitud *cartes de visite*, millel olid kujutatud sportlased nagu kulturistid, akrobaadid ja ka tsirkuseesinejad. Hetkel võib isegi leida eBayst sellist tüüpi kaardi kunagisest esinejast Jules Leotard (Foto 2). Oluline oli rahvale ahvatlust pakkuda nii-öelda perfektse kehaga, mitte kui toore jõu esindajaga.



Foto 2. Jules Leotard - eBay, 2024

Aja jooksul on muutunud mitte ainult keha kujutamise viisid, vaid ka tähendused, mida neile kujutistele omistatakse. Sõna "osavus" (inglise keeles "*prowess*") oli varem tugevalt seotud mehelikkuse ja toore jõuga, kuid tänapäeval viitab see pigem oskustele ja võimekusele, sõltumata soost. Selle muutuse peegeldusena võib vaadelda Robert Mapplethorpe'i fotosid Lisa Lyonist, kelle ekstreemselt treenitud keha kunstiline kujutamine avardas avalikku arusaama naisekeha tugevusest ja esteetikast. Mapplethorpe'i töö on oluline, kuna ta nihutas keha kujutamise piire, jäädvustades füüsilist ideaali viisil, mis oli samaaegselt intiiimne, esteetiline ja jõuline, murdes traditsioonilisi soolisi ootusi visuaalses kultuuris. (Ewing, 1994:166)

Spordifotograafia areng on lahutamatus seoses fototehnika arenguga. Nii sport kui ka spordifoto püüdleval omal moel täiuslikkuse poole, ideaalne sooritus ja ideaalne hetk vajavad nii tehnilist täpsust kui ka meisterlikkust. Just 1920ndate aastate alguses kerkis esile prantsuse fotograaf Jacques-Henri Lartigue, kes suutis oma toonasele amatööri tasemele vaatamata jäädvustada selgeid pilte liikumises olevatest inimestest. 1924. aastal tabas ta hüppe keskel tuntud sportlase Georges Yvan "Géo" André (Foto 3), pakkudes vaatajatele enneolematut võimalust kogeda midagi, mis tavaliselt jääb inimsilmale märkamatuks. Kui Lartigue' fotod olid tehtud subjekti tasandilt, siis saksa fotograaf Leni Riefenstahl hakkas hiljem katsetama erinevate vaatepunktidega, et tuua esile sportlaste füüsiline võimekus ja vorm.



Foto 3. Geo - Jacques-Henri Lartigue, 1924

1.3. Kompositsioon ja keha fragmendid

‘‘ma ei ole huvitatud täisfiguurist, ma tahan abstraktseid vorme’’ -*ralph gibson* (‘‘i’m not interested in the full-figure; i want to abstract forms’’ inglise keeles) (Ewing 1994: 32)

Keha kompositsiooni kujutamisel on oluline leida tasakaal. Laikaadrid annavad lisaks kehale aimu ka ümbrusest ja aitavad luua narratiivi. Lähivõtted muudavad foto anonüümseks - puuduvad vihjed keskkonnale ja konkreetsele isikule. Lähivõtte puhul on lihtne kalduda abstraktsusesse, jättes vaataja kaalutlema, millise osaga kehast võib tegemist olla. Hea näide siin on Man Ray foto ‘‘arm’’, mille kohta on öeldud, et tegemist on justkui metamorfoose pildiga, mis esimese pilguga vaadates võib jätta mulje, et kujutatud on fragmenti jalast (Foto 4).

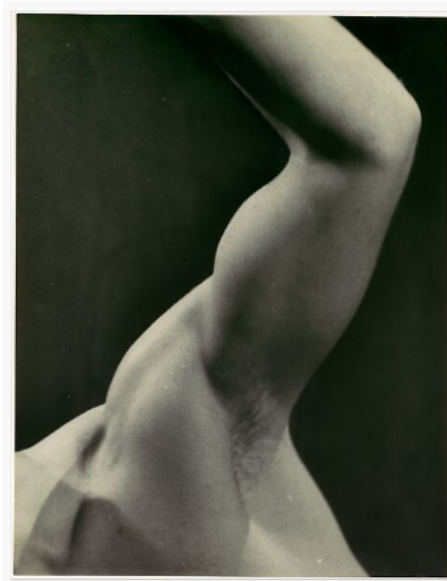


Foto 4. ‘‘arm’’ Man Ray, 1935

19ndal sajandil oli foto alasti inimkehast kasutuses kui tööriist, mis pakkus maalritele ja skulptoritele abi oma teoste loomiseks. Veel vähem on leida fotosid keha fragmentidest, kui siis vaid selleks, et suuremas pildis kehaline anatoomia püsiks tõetruu. (Ewing 1994: 62)

Fotograafia algusaastatel ei olnud pildid detailidest mõeldud omama enda näol mingit väärtust. Julgeti isegi väita, et inimkeha nii-öelda tükkideks tegemine olevat sündsusetu ja niisugustel fotodel ei olewat mingisugust esteetilist ilu. Tegemist on mõistetava arusaamaga, kuna isegi maalikunstis ei olnud tavaks luua teoseid keha fragmentidest. Üksikud fotod, mida võib leida tolleaegsetest kogudest, ongi oma väärtuses jäänud tahaplaanile, vaid viidates potentsiaalile, kuid olles ikkagi kategoriseeritud kui juhuslikud või väärusetud. Charles Nègre' *"Hand Study"* (Foto 5) on hinnatud just oma rareiteetsuse tõttu, kuna on üks väheseid fotosid 19-nda sajandi inimkeha fragmentidest. Kunstniku kätt kujutav kalotüüpia pärineb eeldatavasti 1851. aastast.



Foto 5. *"Tirage moderne d'après le négatif de Charles Nègre"* - Sudre Claudine, 1977

Fotod ja uurimused 19. sajandi keskpaigast annavad meile teada, kuidas katmata inimkeha kardeti jätkuvalt fotole panna, rahvas ei olnud valmis, et fotol on selgelt ja äratuntavalt inimkeha, kuigi maalidel täpselt sama näha ei olnud sugugi ebasünnis. Fotodelt, mis alles jäänud, on modellide hoiakust näha, kuidas päevavalgust näinud fotod justkui ei oleks kunagi tohtinud avalikkuse ette jõuda, vaid jääma maalri või skulptori sahtlipõhja peale nii-öelda "päris teose" valmimist.

Üllataval kombel on just ekslikkus ja amatöörlikkus see, mis tõi inimkeha fragmendid kunstilisemasse vaatenurka. Fotograafidel tekkis soov fotosid luua, mitte teha, soov lasta vabaks igast detailist ja tuua fotosse sisse midagi ootamatut, Ewing kasutab selleks väljendit

“hetkeline fotograafia”. Nii jõuti fotodeni, millel oli detailse täisfiguuri asemel kujutatud udusust, väheseid detaile, liikumist ja fragmente. Tänu uutele ideedele hakati muutusi sisse viima ka klassikalistes perefotodes. Inimeste pidevalt tõusev huvi ning fotograafide ja maalrite teineteise vastastikune inspireerimine muutis fotograafia suunda nii, et 1920 aastatel oli inimkeha fotograafiliselt tükkiadeks hakkimine täiesti aktsepteeritav. (Ewing 1994: 34)

Fotograafid, kelle loomingus on alatasa näha inimkeha kärbitult (täpsemalt ilma peata või näota) on tõdenud, et inimese nägu on fotodel liiga pilkupüüdev, isegi kohati häiriv. Fotokunstis oli toimunud muutus. Kui 19ndal sajandil oli tähtsam nägu, siis 20nda sajandi esimeseks pooleks oli fookus liikunud inimkehale.

2. SPORDIFOTOGRAAFIA JA MENTALITEET

Sportlase fotografeerimine nõuab palju eeltööd. Tegemist ei ole igapäevase kaameraesise modelliga, kelle poosid on valitud ja suunatud kaamerale. Sportlase pildistamiseks peab fotograaf olema tehniliselt pädev. Professionaalne fotograaf tunneb oma varustust, kaamerat ja objekte. Fotograafia olulisemaid aspekte on valgus, mille käitumist tuleb mõista, olemata olukorrast. Tehnikast sõltumata on spordifotos oluline tunda spordiala, tajuda liikumist ja aimata ette, mis juhtuma hakkab.

2.1. Spordifotograafia

Prantsuse fotokunstnik Henri Cartier-Bresson on kirjutanud olulisest hetkest, millal pilt jäädvustatakse. Hetkest, mil fotograaf isegi ei tea, kas suutis püüda kinni jäädvustamist väärt momendi. "*Decisive moment*" on hetk, mis suudab kujutada pildis olulist momenti, mis on võimeline kirjeldama tervet olukorda, kus foto tehtud. Spordis on "*otsustav hetk*" see, mida kõik fotograafid jahivad, olgu see olümpiamängudel või jalgpallis. Foto tähtsust loob see hetk, mitte ala ise, jalgpallis, mis emotsioon on fotol nähtav nagu jalgpalluri nägu kui ta värava lööb või jooksja kui ta näeb, et ületas finišijoone esimesena. (Burgan, 2017 :26)

Spordifotograafia viitab fotograafia harule, mis hõlmab kogu spordiga seotud fotograafiat. Spordifotode põhiliseks väljundiks on alati olnud erinevad ajakirjandusväljaanded või reklaamindus. Tegemist on fotograafiaga, mis suudab sekundi täpsusega püüda sportlase liikumist ja täpsust. Fotodelt saab välja lugeda nende tööga kaasavat intensiivsust ja emotsiooni.

Füüsilist pinget on keeruline läbi foto tunnetada, kuid on märke, mis viitavad raskusastmele, mida atleedid tunnevad tippintensiivsuse hetkes. Inimkeha lugedes on näha musklitööd, mis on viidud viimase piirini, ja higi ja näoilmeid, mis näitavad täielikku inimkeha jõudu. Fotograafina otsin taga pingutuse väiksemaidki detaile, mis suudavad edasi anda sportlase täielikku pühendumist ja rasket tööd.

Võrreldes esimesi spordifotosid tänapäevastega on erinevus meeletu. Varased fototehnikad ei võimaldanud kiiret säritamist ja vajasis kohest ilmutamist. See seadis piiranguid võttekohtade valikule. Kuid kuidas saab sportimist jäädvustada ainult stuudios? Fotod oli silmnähtavalt poseeritud, vaid tehnika areng lubas viia spordifoto on täieliku potentsiaalini (Foto 6). Spordi keskset rolli kultuuris on viimase saja aasta jooksul aidanud kinnistada just fotograafia. Sport ise on oluline, kuid mis tegelikult paneb inimesi paremuse poole püüdlema on fotod, mis jutustavad loo inimeste tugevusest ja sihikindlusest spordis. (Wombell, 2000)

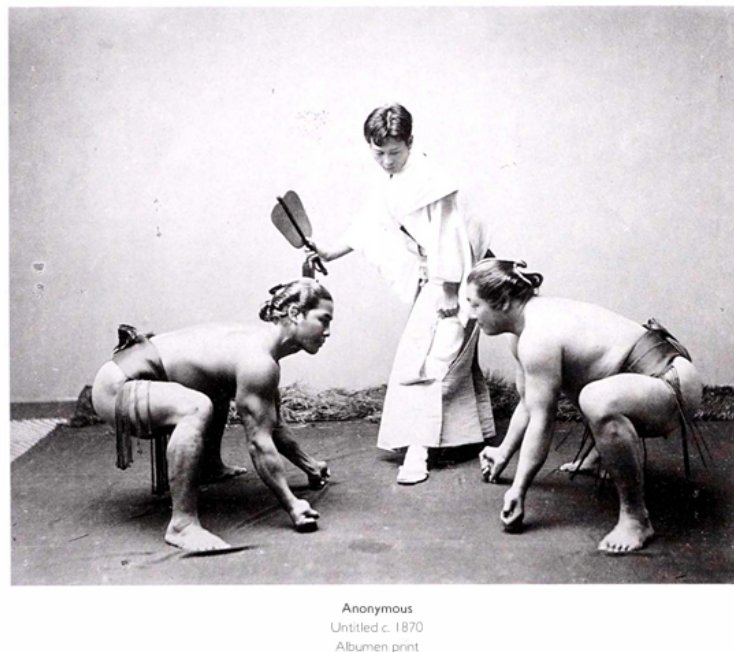


Foto 6. Nimeta - autor puudub, 1870

Sport kui subjekt ei olnud esialgu fotokunstnike huviorbiidis, tegemist oli vaid ajakirjandusega tegelevate fotograafide valdkonnaga. Huvi puudumine ei olnud ainuke faktor kunstiliste spordifotode puudumisel, spordifoto oli reserveeritud vaid oma ala spetsialistidele. Staadionitel pääsesid pildistama ainult volitatud fotograafid, kellel pidi olema kirjastus, kuhu alla nad kuulusid, et nende siht oleks selge ja tulemus kindel. (*Ibid.*)

2.1.1. Poks ja MMA

20nda sajandi portreed poksijatest olid jätkuvalt fotografeeritud teada-tuntud tavade järgi, nagu ikka inimesed kujutavad ette poksijaid, oli portreede näol tegemist lihases meesterahvaga, kellel löögivalmis rusikad püsti. Spordifotod on küll liikunud stuudio poseeritud poosidest nii-öelda päris maailma, kuid see motiiv jäänud samaks.

Kõigile on tuntud nimi Muhammad Ali -poksi kuningas ja inimõiguste eest võitleja, keda mainimata ei ole võimalik poksist rääkida. Mees, kelle fotosid on kõik näinud, pidevalt matšivalmis poksikindad kaamera poole. Kurikuulus matš Liston-Ali, kus Muhammad suutis vastase alistada varase *knockout* löögiga. Maailmakuulsad on ka fotod matšist. Pilte kasutati mitmetes võistlust kajastavates väljaannetes, kuid ometi ei ole foto loodud narratiiv täiesti õigesti mõistetav. Ali saavutas võidu *knockout*iga, aga vastane oli peale 22. sekundit taas jalul, kuigi enam sellest abi ei olnud, kuna võidu jaoks oli vaja vaid 8 sekundit. Tuleb tõdeda, et loo tagamaadest hoolivad vähesed, kuid fotod sündmusest on tohutult põnevustpakkuvad ja näitavad Ali tõelisest võitja mentaliteeti (Foto 7). (Burgan 2017)



Foto 7. Ali ja Foreman -

Kodule lähemale vaadates on viimase aja üks parimaid fotoseeriaid *Underground Fight Night* pressifotod. Rakveres toimuv kahevõitlus õhtu, poks ja kikkpoks, on pakkunud fotograafidele imeliselt jõhkrat materjali ja leidub fotosid, mis on tabatud just "*otsustavad hetkel*" (Foto

8).(Liis 2024) Jätkuvalt on spordifoto langenud pressifoto kategooriasse, kuna mõlemas valdkonnas on olulisel kohal kohekus ja fotode mõju hetkes, mida stuudiofoto ei suuda jäädvustada aega ja olusid selliste veendumusega.

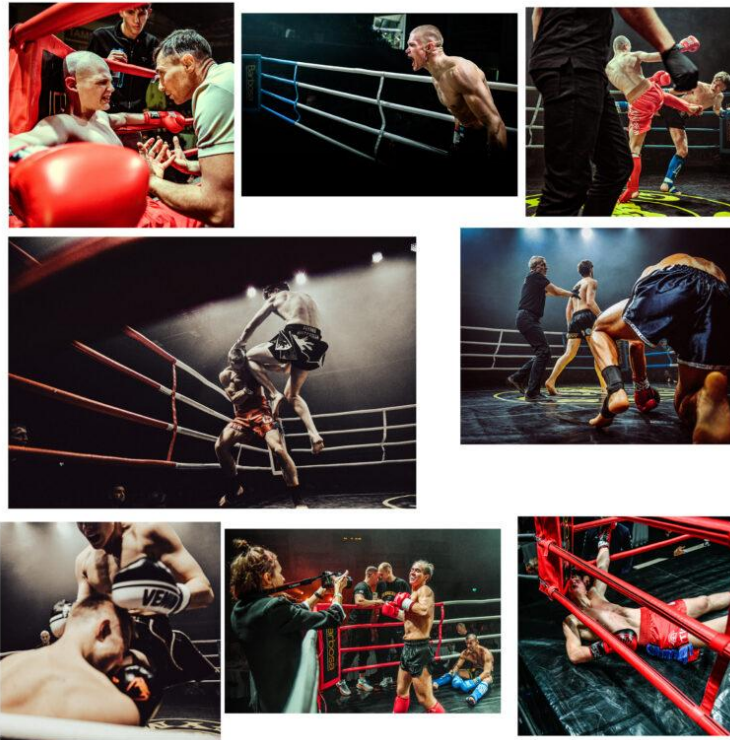


Foto 8. Rakvere *Underground Fight Night* - Maria Kilk, 2024

MMA põhiline tõmbepunkt on füüsilise võitluse osa, kuid osavõtjate emotsioon on see, mis annab selle võistlusele mõtte ja võimaldab pealtvaatajatel näha, kui hingega nad seda teevad. Hetked matšide vahel võivad luua samaväärilist narratiivi kui võistlusfotod ise. On olukordi, millal aus emotsioon on kõige nähtavam mitte matši ajal, vaid hetkedel enne ja pärast võitja kuulutamist. Kuid eks nagu ka Muhammad Ali fotode puhul pakuvad inimestele kõige rohkem huvi hetked, kus rusikas ühendub lõualuuga.

2.1.2. Tantsu jäädvustamine

Tantsufotograafiat hakati spordifotograafiales sarnaselt harrastama alles 20. sajandil. Nagu ka spordifotode puhul, oli varasemaks takistuseks tehnoloogia puudujäägid, nii et iga katsetus tantsu jäädvustada oli kindel läbikukkumine. Fotografeerides tantsu ajal, kui tegemist ei olnud väga populaarse teemaga, on oluliseks punktiks olnud fotograafi suhtumine. Parimad fotod on tehtud inimeste poolt, kes suhtusid tantsu fotografeerimisse kui partnerlusse, koostöösse, mis positiivselt mõjutab mõlemat osapoolt. (Ewing 1994: 171)

Tihti ei kategoriseerita tantsimist spordifotograafia alla, kuigi tantsu jäädvustamine nõuab samasuguseid teadmisi nagu spordi jäädvustamine. Vajalik on olla teadlik oma subjekti liigutustest, hetkedest, millal on võimalik püüda tantsija fotole justkui udusulg hõljumas. Kuid alati ei tule parimad jäädvustused kindlustundest ja planeerimisest.

Lois Greenfield ütleb, et tema inspiratsiooniks on fotograafia võime peatada moment ja tuua välja, mida inimsilm hetkes ei suuda püüda. Kuigi tema nii-öelda pinnapealseks subjektiks on tantsija, tunneb ta ise, et fotografeerib aega ja tema idee on fotografeerida osa sekundist ja olla võimeline see sekund jäädvustada igavikku. Kuigi oluline on olla teadlik, mis kaamera ees toimub, on Greenfield ise väitnud, et ta ei soovi pildistada koreografeeritud liikumist, vaid jäädvustada unikaalseid momente, mis tulenevad improviseerimisest ja eksisteerivad vaid hetkeks. Tantsijaid on julgustatud looma voolavat isiksust vaid kaamera jaoks, et luua narratiiv, kus iga tegelane on peegeldus meist endast ja pidevalt muutuvast isiksusest. Greenfield võrdleb oma visuaalset keelekasutust poeesiaga, millel puudub kindel selgitus, mis tekitab piltidel justkui kaose ja tekitab vaatajas segaduse (Foto 9). (Greenfield)



Foto 9. “*Moving Still*” - Lois Greenfield, 2015

Tantsus on oluline jäädvustada õige moment, kuid tahaplaanile ei saa jätta tantsija füüsilist jõudu. Fotograaf Herb Ritts on oma karjääri jooksul pildistanud mitmeid tantsijaid, lüües perfektse tagakaalu õige hetke ja inimkeha lihasjõu vahel. Suurem osa tema fotodest kasutavad suurt kontrasti tasuta ja subjekti vahel, millel abi on võimalik suunata inimese pilku lihaste tööle ja rõhutada poosist tingitud pingutust. Liikumise tabamisel on Ritts suutnud püüda hetki, mis tekitavad subjektides justkui skulptuuri tunde, sarnaselt eelnevalt mainitud Leni Riefenstahlile, kelle töödes peegelduvad samuti Vana-Kreekast inspireeritud kujutised. Vastupidiselt Lois Greenfieldile on Ritts tahtnud tabada just tasakaalukust, mitte kohati segadust tekitavat kaost. Tantsijates on loodud sümbol elegantsis ja füüsilisest kontrollist. (Fahey 2017).

2.1.3. Staatile sport

Erinevalt eelnevates peatükkides käsitletud dünaamilistest spordialadest, keskenduvad kalisteenika ja erinevad akrobaatika vormid rohkem staatilistele elementidele. Siin on oluline hetke pinge tasakaal ja lihastegevuse kontroll, hetked kus jõud on oluline aga mitte liikuv.

Richard Phibbs on jäädvustanud mitmeid erinevaid sportlasi, nende hulgas ka olümpiamängijaid. Tema fotod sportlastest on mustvalged, et aidata valgusel lihasdefiniitsioon esile tulla. Kuna paljud Phibbsi fotod on tehtud enne või pärast sportlikku sooritust, on fotodel tunda hetkeline haavatavus ja vaimne vaikus, mida sportlane tunneb, et oma tulemus positiivselt sooritada. Fotod on täis pinget, kuigi tegemist on vaiksete hetkedega, mis näitavad nii vaimset kui füüsilist valmisolekut (Foto 10). (Phibbs)



Foto 10. *Olympians* - Richard Phibbs, 2024

Kui Phibbsi sportlaste fotod on rohkem suunatud graatsilisusele ja lihaste voolujoonelisele liikumisele, siis Rob Hammer on keskendunud spordi karmimale poolele - higi ja tugev tekstuur, mis on kõrvutatud jõusaali keskkonnaga. Hammer pildistab subjekte, kes tema arvates on saajaprotsendiliselt pühendunud spordile, just nagu tema on pühendunud fotograafiale. Sarnaselt Phibbsile kasutab ka Hammer suuremaltjaolt mustvalget tonaalsust, mis ei tekita segavaid faktoreid ning annab lihasmassile kogu tähelepanu. (Hammer)

Spordialasid, mis nõuavad rohkem paiksust ja tasakaalu, ei ole sellegipoolest lihtsam jäädvustada. Kuigi ei tule aimata järgmist liigutust ja selle kiirust, on siin vajalik olla sekundi pealt valmis, et ära tunnetada suurima pinget hetk.

2.3. Mentaalsus ja mentaliteet

Spordipsühholoogia on psühholoogia haru, mis keskendub psühholoogiale, mis võib mõjutada erinevaid füüsilisi tegevusi, sealhulgas jõudu ja vastupidavust. (Cherry, 2024) Tegemist on valdkonnaga, mille uurimus töötab kahtepidi: kuidas sport parandab vaimset tervist ja kuidas vaimse tervise heaolu parandab sportlikku tulemust. Korrektse mentaliteedi omamine ja vaimse tervise eest hoolitsemine aitab ära hoida stressist ja ärevusest tingitud sportlikke pettumusi.

Raamatu "Mõtteviis: Uutmoodi psühholoogia edu saavutamiseks" autor dr. Carol Dwecki võttis kasutusele kaks uut mõistet *fixed mindset* / *growth mindset*, mis tähendavad "kinnistunud mõtteviis" ja "arengule suunatud mõtteviis". Dwecki uuritavad olid küll õpilased ja tema eesmärk oli aru saada, miks osad õpilased taastuvad tagasilöökidest kiiremini kui teised. (Välik, 2019) Kinnistunud mõtteviisi iseloomustatakse kui naturaalselt intelligentsi või oskuse omamist. Sellise mõtteviisiga inimesed omavad uskumusi nagu "sa kas oled milleski hea või ei" ja "pingutada tulemuse saamiseks on viljatu ettevõtmine", kuna läbikukkumist võetakse kui isikliku löögina. Sellele vastanduvad arengule suunatud mõtteviisiga inimesed leiavad, et kõike on võimalik arendada ja väljakutsed on alati oodatud, kuna läbikukkumine on vaid üks samm lähemale õnnestumisele. Pidev pingutamine ja õppimine kirjeldab sellist tüüpi inimesi.

Eelmainitud mõtteviiside mõisteid kasutatakse ka sportliku soorituse kontekstis. Sportlikus sooritusel ei vaadata kinnistunud mõtteviisi negatiivses valguses, vaid end ülistavalt ehk "mul on alati olnud talenti, nii et mul alati on talenti".

Just füüsiliste alade esindajad alatihti leiavad end olukorrast, kus mitmekordne läbikukkumine võib viia neid soovini end arendada ületreenimise piirini.

"Ületreeningu mõju vastupidavusalade sportlaste kognitiivsele funktsioonile: süstemaatiline ülevaade" keskendus seitsmele, 2000 ja 2022 aastate vahel avaldatud,

uurimustele, mis annab vastuse küsimusele, kas vastupidavusalade sportlaste järjepidev ületreenimine ja ülepingutamine on tulemusrikas või on tegemist kahjustava tegevusega.

Sportlased, kes pidevalt üle treenivad, pandi sooritama teste, mis aitaksid välja selgitada milline on ületreenimise mõju kognitiivsele funktsioonidele. Kognitiivse protsessi langusega kaasnes ka impulsiivsete otsuste ja käitumismaneeride tõusu. Läbi aastatepikkuse uurimistöö on muutumatuna püsinud tõendid, kuidas ületreening kahjustab kognitiivseid funktsioone, eriti reaktsiooni aja pikenemist, mida mõõdeti Stroopi värvitesti kaudu. Selliste kognitiivsete testide lisamine regulaarsesse sportlaste jälgimisprogrammidesse võib aidata vältida ületreeninguga seotud negatiivseid tagajärgi. Füüsiliselt viib see sooritusvähendamiseni, pideva väsimuseni, aeglasema taastumiseni ning suurema vigastuste ja haiguste riskini. Need leiud näitavad treeningu ja piisava puhkuse tasakaalustamise olulisust, mis omakorda aitab ära hoida läbipõlemist. (Symons, 2023)

Lisaks tasakaalustatud elustiilile leidub ka muid meetodeid, mis on abiks rahuldust pakkuvale sportlikule sooritusel. Mentaalsed harjutused ja taastumistehnikad on vähem tuntud meetodeid, mis tippsportlased kasutavad oma vormi säilitamiseks. Enesekindluse suurendamiseks ja sooritusvõime järjepidevaks parandamiseks kasutavad tippsportlased vaimseid harjutusi nagu näiteks vaimne visualiseerimine. Tehnika hõlmab konkreetsete spordi tegevuste või strateegiate vaimset stimuleerimist ilma, et neid füüsiliselt sooritataks. Nagu näiteks edu visualiseerimine, mis hõlmab kujutelmade ennast täitmas perfektset rutiini, liigutust või lööki. Uurimuste põhjal on näha, kuidas väliselt lihtsad mentaalsed harjutused aitavad tõsta sportlase enesekindlust ja isegi tõsta motivatsiooni, kuna visualiseerimine aktiveerib närviteid sarnaselt füüsiliste liigutustega. Positiivsete tulemuste visualiseerimisega on sportlastel võimalik parandada pinget all tekkivat stressi ja aidata kaasa keha ja mentaliteedi koostööle, mille lõpp tulemiks on suurepärane sooritus. (Roychowdhury)

3. INIMKEHA EFEKTIIVNE JÄÄDVUSTAMINE

Fotograafia algusest on inimesed teadnud, et pikk säriaeg (ajaühik, mil kaamera katik on lahti ja laseb valgust sisse) toodab uduseid pilte. Just aeganõudva säriaja tõttu olid fotograafid pikalt hoidunud liikumise jäädvustamisest, kuna olenemata subjektist, inimene või loom, oli fotol esimesi asju pilku püüdnud udused jalad. Tänapäeva arenenud fotokunsti valdkonnas ei ole olulisel kohal foto teravus, kui udusus võib omal moel isegi foto väärtust tõsta. Kuid fotograafia algusaastatel oli pildi teravus võrreldav selle kvaliteediga. Loomulikult leidub ka erandeid nagu fotograaf Félix Nadari udune portree luuletajast Charles Baudelaire'st, mis on osa muuseumi *d'Orsay* kollektsioonist (Foto 11). Olenemata takistustest olid tolle aja fotograafid leidlikud ja töötasid raskuste ümber, muutes liikuva objekti perspektiivi või meetod, mida fotograaf Charles Nègre kasutas, mis hõlmas negatiivi pinna vähendamist. Alles 1880ndatel želatiini-hõbebromiidi emulsioonide kasutuselevõttuga sai võimalikuks säriaja lühendamine. (Frizot 1998: 244) Mida lühem säriaeg seda teravam pilt.



Foto 11. Charles Baudelaire - Nadar. 1855-1857

3.1. Kaamera tehniline osa

Fotograafidele ikka ja jälle meeldib öelda, '*ega kaamera pilti ei tee, mina teen*'. Kuigi see rõhutab foto autori loovat rolli, on sellest teadmisest vähe kasu olukordades, kus oluline on maksimaalne täpsus ja detailsus. Spordifotograafia nõuab täpsust, mida saab tagada omades vastupidavat, kiiret ja kõige tähtsam, usaldusväärset kaamerat. Kaamerat, mille töökindlust saab usaldada, et see kõige tähtsamal hetkel alt ei veaks.

Olenemata spordist on kiirus üks tähtsamaid aspekte. Kaamerad, mis toetavad suurt sarivõtterežiimi, on asendamatud õige momendi tabamisel. Suur sarivõtterežiim tähendab, et kriitilisel momendil on kaamera võimalik tabama 10 kuni 20 kaadrit sekundis, suurendades tõenäosust, et fotole jäid kõik vajaminevad komponendid.

Inimkeha jäädvustades on kiirus olulisel kohal, eriti kui tegemist on spordi või muu liikumise tabamisega. Isegi paikset hetke püüdes tuleb olla valmis äkiliseks muutuseks, mis võib keha positsiooni muuta ja fotograafina oma momendi maha magada. Täpseks tabamiseks on üks olulisemaid aspekte säriaeg ehk kui kiiresti katik liigub. Mida kiiremini, seda teravamalt on võimalik liikumisi jäädvustada. Üldjuhul spordis on vajalik 1/500 sekundit või isegi 1/800, et olla võimalikult täpne. Kus ilsegi kõige väiksem tahtmatu liigutus võib takistada hetke jäädvustamist. (Duffy)

Siiski ei piisa ainult kiirusest, kui fookus on kriitilisel hetkel jäänud mujale, kui sportlasele. Seetõttu kasutavad paljud spordifotograafid automaatset fookusjälgimist ehk AI Servo režiimi, mis aitab hoida fookust kiirestiliikuval sportlasel. (ibid.)

Objektiivi valik sõltub asukohast ja ka fotograafi enda nägemusest. Konkreetset spordialad eeldavad erinevaid lähenemisi. Näiteks MMA puhul, kui on võimalik viibida puuri ääres, on ideaalne kasutada 24-70mm, et jäädvustada võimalikult dünaamiline foto ja vajadusel liikuda subjektile lähemale. Kergejõustiku või teiste suure staadionil aset leidvate spordialade puhul

ei ole fotograafil tihti võimalik subjektile lähedale minna. Sel juhul tuleb valida teleobjektiiv, nt fookuskaugus 300mm võimaldab kaugelt subjekt isoleerida. (ibid.)

Spordifotograafia on väga tehniline ala, mis nõuab täpsust ja korrektset varustust, üldjuhul jääb loovus teisejärguliseks, kuna spordist tingituna on õige hetke tabamine ülima tähtsusega.

3.2. Valgus

Kunstilisemalt ja kontrollitud keskkonnas on võimalik läheneda spordifotograafiale erineval viisil. Fotograafias on *chiaroscuro* kõige parem viis kehakuju ja musklite defineerimiseks ning aitab fotole tuua füüsilist intensiivsust.

Chiaroscuro tuleneb itaaliakeelsetest sõnadest "hele" *chiaro* ja "tume" *scuro*. Tegemist on tehnikaga, mis rõhutab heleduse ja tumeduse tugevat kontrasti. (Matthias) Sellise meetodiga saab anda subjektidele volüümi ja tekitada justkui kolmedimensioonilise foto.

Chiaroscuro valgustehnika on kõige rohkem tuntud kunstis, töödes nagu Johannes Vermeeri maal "Tütarlaps pärlkõrvarõngaga". *Chiaroscuro* pärineb renessansi ajast, kuid on vägagi efektiivselt võetud üle fotograafiasse ja ka kinemafotograafiasse. Fotograafias, *chiaroscuro* saab luua välja planeeritud valgus süsteemi abil, et tekitada väga väljendusrikka kontrasti valgustatud ja varjutatud osades. Läbi *chiaroscuro* meetodi saab rõhutada modelli vormi ja kehalist tekstuuri. Selline kontrast annab võimaluse muuta foto sügavamaks ja anda karakterile rohkem definitsiooni. Meetodit on kasutatud fotograafias rohkem kui kaks sajandit tagasi, kui Walery, kodanikunimega Stanisław Julian Ostroróg, fotografeeris tolle aegset füüsilise kultuuri esindajat Edmond Desbonnet' (Foto 12). (Ewing, 1994: 171)



P R O W E S S

Walery
Edmond Desbonnet c. 1885
Gelatin silver print

Foto 12. Walery - Edmond Desbonnet, 1885

4. PRAKTILINE OSA

Praktilise osana valmib fotoseeria “pingutuse poeesia”, mis koosneb kolmest suurest raamitud foto prindist, millest igal fotol on kujutatud erineva füüsilise pingutusega tegeleva ala esindaja kehaline fragment. Fotoseeria eesmärk on vaataja fookus suunata inimkeha lihaspingele, kui andes ka aimu, mis alaga on tegemist.

4.1. Pildistamine

Esimene samm projektis oli otsustada, milliste spordialade esindajaid fotografeerida. Idee algallikaks sai Richard Avedoni ikooniline foto balletitantsija Rudolf Nurejevi jalgadest, mis inspireeris mind liikuma inimkeha esteetilise ja pingestatud kujutamise suunas. Sellest tulenevalt oli esimene kindel valik ballett, kunstivorm, mis ühendab graatsilisuse, jõu ja lavastusliku performatiivsuse. Ballett on esituskunst, mille eesmärk on füüsiline pingutus ja distsipliin. Osa balleti võlust seisneb sellest, kuidas treeninguine vaev jääb laval nähtamatuks.

Teise alana otsustasin lisada kalisteenika, lähtudes isiklikust huvist ja kogemusest, olen ise sellega tegelenud ja oman rohkem arusaama treeningust. Kalisteenika on treeningumeetod, mis keskendub keharaskusega harjutustele ning arendab eelkõige painduvust ja kehatunnetust. Erinevalt balletist ei ole kalisteenika esinemiseks loodud, vaid sageli suunatud enesearengule.

Kolmandaks valisin MMA ehk mixed martial arts, kontaktne võitlussport, mis ühendab erinevaid võistlusstiile, millest kõige tuntumad on poks ja maadlus. Kui ballett esinadab esteetilist kooskõla ja kalisteenika sisemist keskendumist, siis MMA kehastab plahvatuslikkust ja ettearvamatust. See on sport, kus kehad liikumine on vaid võidu nimel,

iga liigutus on taktiline ja vastase üllatamine on strateegia. Füüsiline ja vaime vastasseis teise kehaga.

Selline lähenemine võimaldab visualiseerida kolme erinevat füüsilist väljendust. Varem olin sporti fotografeerinud vaid üksikutel kordadel ning mitte ühtegi neist kolmest valitud aladest. Seetõttu oli oluline samm end põhjalikult kurssi viia, milliseid võtteid ja tehnikaid kasutatakse ja millised visuaalsed jooned on tüüpilised.

4.1.1. Kalisteenika

Stuudio Üksus - Erik Epistoletto

Kalisteenika pildistamiseks valisin treeneri, kellel on alal märkimisväärne kogemus ja kelle füüsiline vorm võimaldas jäädvustada intensiivseid pinge hetki. Stuudio, kus pildistamine toimus, oli varasemalt tuttav kuna olen seal ka ise treeninud. Tuttav keskkond andis kindlustunnet kompositsiooni ja liikumise planeerimisel.

Treener oli ise ka varasemalt fotograafiaga tegelenud, mis osutus suureks eeliseks koostöös. Ta oskas soovitada sobivat kellaaega loomuliku valguse kasutamiseks. Paraku ei saa ilma peale alati lootma jääda ning suurem osa pilte sai tehtud ikkagi kasutades lisavalgust, et kõik detailid esile tuua.

Pildistamine toimus individuaalse portreesessioonina, kus keskendusin seisunditele, kus keha on küll staatiline, kuid pinge on selgelt tajutav. Kompositsiooniliselt mängis suurt rolli stuudios olevate torude paigutus. Torude kõrgus ja nende kasutamine harjutustes tingis, et paljud kaadrid tuli teha alt üles vaatenurgast, mis rõhutas jõulisust.

See sessioon aitas mul uurida, kuidas staatiline kaader saab edastada liikumise potentsiaali ja füüsilist pinget. Lisaks kinnistus veendumus, et hea koostöö subjektiha ja arusaam valgusest on sama olulised kui tehniline oskus (Lisa 2).

4.1.2. MMA

Spordiklubi Englas - MMA Eesti Meistrivõistlused

MMA pildistamisele lähenesin teistmoodi kui teistele pildistatavatele aladele, kuna aimasin varakult, et selle ala jäädvustamine võib osutuda tehniliselt keerukaimaks. Ühe või kahe kindla subjekti valimise asemel otsustasin dokumenteerida kahe päeva jooksul toimunud Eesti MMA meistrivõistluseid. Selline lähenemine andis mulle võimaluse spordialaga lähemalt tutvuda ning harjuda tempo ja ettearvamatusega. Kuna MMA on oma loomult väga kiire ja plahvatuslik, oli mul vaja aega õppida nii öelda ennustama võimalikke liikumisi ja paremini tajuda, millal tekib pildistamist väärt hetk.

Suureks abiks osutus treenerite juhendamine võistluse ajal. Olles väljaspool puuri andsid nad osalejatele suunavaid juhendeid, mis oma kord aitasid mul eeldada, mis liigutus võib järgmisena juhtuda. See aitas reaktsiooni kiirust paremini ajastada ja olla valmis potentsiaalseks foto võimaluseks.

Tehniliselt oli MMA jäädvustamine üks keerulisemaid osi kogu projektis. Võistlejate kiire liikumine ja ruumi vähene valgus tähendas, et pidin tõstma ISO väärtust, et saavutada piisavalt kiire säriaeg, mis võimaldaks liikumise teravat jäädvustamist. Tuleb tõdeda, et ISO tõstmine toob kaasa teralisuse suurenemise, mis mõjutas fotode kvaliteeti. Samuti tuli ette hetki, kus kompositsioon ja hetk olid perfektselt tabatud, kui kaamera fookus oli teravustanud tagaplaanile züriile, mitte võistlejatele kus foto oleks olnud.

Tegemist oli väga väärtuslikuks kogemuseks, mis pani mind kohanema uue olukorraga ja pidevalt tuli leida loovaid lahendusi, et potentsiaalse fotomaterjaliga tagasi tulla.

4.1.3. Ballett

Teater Vanemuine - Caroline Maquignon ja Brad Howell

Tantsufotograafia sessioon toimus individuaalse praktikana, kus subjektideks olid balletiga ja kaasaegse tantsuga tegelevad tantsijad. See oli osa projektist, kus sain keskenduda planeeritud ja lavastuslikule ülesvõttele, Praktikas kombineerusid klassikaline ballett ja contemporary-stiilis liikumine, mis võimaldas jäädvustada nii täpseid, range vormiga poose kui ka vabamat, voolavamat liikumist. Visuaalse eesmärgina püüdsin saavutada tugeva kontrasti subjektide ja tausta vahel. Idee oli tuua maksimaalselt esile lihasmasside jooned ja pinged, säilitades keskkonna detaile, mitte kaotades kogu taustainfot.

Suurimaks tehniliseks väljakutseks osutus stuudiovälgu sünkroonimiskiirus. Kasutuses olnud Bowensi stuudiovälgu maksimaalne sünkroonimisaeg oli 1/125 sekundit, mis ei olnud piisav, et püüda kiiremaid liikumisi ilma hägususega. Kui kasutasin kaameral kiiremat säriaeg, tekkis tüüpiline probleem, kus osa pildi äärde jäi must vari kuna katiku liikumine ei ole täielikult sünkroonis valguga. See sundis mind kadreerimisel arvestama võimaliku kaduma mineva alaga ja tegema kompromisse kompositsioonis.

Hoolimata tehnilistest piirangutest oli see sessioon ülimalt edukas, mis andis võimaluse töötada uue alaga, mis nõudis järjekordselt uut lähenemist. Mis õpetas kuidas jäädvustada, mida graatsilist ja rahulikku, kuid välja tuua liigutuste jõulisus (Lisa 2).

4.2. Töötlus ja print

Töötluks kasutasin *Adobe Photoshopi*. Juba projekti algfaasis teadsin, et eri võttekohtades eri alade tehtud fotodel puhul on ühtsuse saavutamiseks vajalik mustvalge töötlus. Selline lähenemine aitas mul kõrvaldada valgusest ja värvidest tingitud erinevused. Lisaks esteetilistele põhjustele aitab mustvalge tonaalsus rõhutada inimkeha vorme ja eelkõige lihasdefiniitsiooni.

Kadreeringu osas oli keeruline langetada lõplike otsuseid, kuna algsest ideest lähtuvalt sooviksin luua abstraktsemaid, keha fragmentidele keskenduvaid lõplike fotosid. Esialgne visioon nägi ette detailseid lähivõtteid, kus keskkond oleks täiesti eemaldatud. Kuid pärast pildistamisi ja esimese visuaalse materjali läbitöötamist tekkis kahtlusi varasemas kontseptsioonis. Kuid oli ennetanud oma dilemmat ja suurem osa fotodest olin jäädvustanud nii, et oleks piisavalt lisa ruumi ja ümbrust.

Analüüsides tulemusi, sain aru, et keskkonna kaasamine, kasvõi minimaalsel tasandil annab fotole lisaväärtust. See lasi fotole lisada narratiivi ja konteksti, mis oleks ainuüksi keha kujutamisel puudu jäänud. Tegemist ei olnud segava faktoriga, vaid toetas foto.

Pärast pikka eeltööd olin veendunud oma otsuses liikuda rohkem laiemale kadreeringule, mis ikkagi keskendus lihaspingel, kuid lähemalt vaadates andis ka aimu keskkonnast. Keeruline oli langetada otsuseid kadreeringu osas, kuna algse plaani järgi oli luua abstraktsemad lõiked. Peale pildistamisi ei olnud alges idees enam kindel kuna leidsin, et inimkeha kesksetele fotodele lisas keskkonna peale jätmise rohkem narratiivi, millest oli peale pikka eeltööd võimatu loobuda.

Kokkuvõte

Lõputöö ‘pingutuse poeesia’ tulemusena valmis fotoseeria, mis koosnes kolmest suureformaadilisest prindist, mis kujutavad kolme erinevat liiki füüsilise pinge esindajat: balletti tantsijad, MMA võistleja ja kalisteenika treener. Fotografeeritavate valiku tegemisel oli oluliseks teguriks erialade mitmekülgsus, et tuua esile kui suure erinevusega võib olla inimkeha olenevalt treeningule.

Analüüsisin nii spordi- kui ka kunstifotograafiat, et välja tuua kuidas üks või teine kunstnik on mind oma loomingus inspireerinud. Oluline on ka ajalooline kontekst, alates esimesest inimkeha kujutistest kuni kaasaegsete fotograafideni ning anda ka informatiivne ülevaade atleedi keha jäädvustamisest.

Visuaalse osa eesmärk on anda edasi hetki kui keha on kõige rohkem pingestatud. Pildistasin kolme erineva spordiala esindajaid neile omases keskkonnas, kuid keskendusin keha fragmentidel, milles kõige paremini lihas tööd on näha.

Üks lõputöö küsimusi on, kuidas saab fotograafia kui staatiline kunstivorm kommunikeerida intensiivset liikumist ja füüsilist pinget. Milliste visuaalsete vahenditega saab pinget vaatajani edasi anda. Mustvalge lõpp töötlus aitab keskenduda kehavormile, mis pinge hetkes väljendub ja valguse langemine lihasmassile, mis toob välja tekstuuri, kuid eemaldades värvitoonid. Kompositsioon on valitud, et pildi keskmeks oleks inimkeha ja lihaspinge, kuid säilitades piisavalt keskkonda, et vaatajale aimu anda, millise alaga on tegemist.

Olen juba pikemalt olnud huvitatud erinevate alade treeningust ja kuidas füüsiline pinge igas alas erinevalt väljendub ja see projekt andis mulle võimaluse visuaalselt seda erinevust professionaalide enda näitel näha. Minu jaoks seisnes projekti edukus eelkõige selles, et suutsin ühendada esteetilise ja sportliku dokumentaalse lähenemise, ehk kuidas suutsin tabada iga eriala esindaja keha viisil, mis peegeldas füüsilise pingutuse ilu aga ka keha rasket katsumust. Tööprotsessi käigus õppisin paremini töötama valgusega ja kuidas potentsiaalsete fotodega välja tulla kui tekib takistus. Läbi eri meetodite, kuidas rõhutada kehavorme, kasutades eri kompositsioone, valgust ja varju.

Summary

Photo Series “poetry of exertion”

This photographic thesis photo series “poetry of exertion” explores the human body in the context of athletic performance, when the body is experiencing the most muscle strain. The subjects for this project got chosen on the premise that the photos would show the biggest difference in various areas of sports.

The project involves photographing a range of athletes in their own usual setting to add to the story of the athlete. Going into their environment made me be more careful and attentive to my choices when it came to lighting. Each area of sport needed its own approach. Much attention was paid to the importance of setting up the lighting so the subject's muscle definition would be as needed. Although when photographing MMA I lacked control when it came to lighting, which on its own made for an exciting experience of having to work with whatever is available.

A central theme in the project is the control one must have over their body to achieve the physic, which can without words tell people the journey that had led the athlete here. The tension in the muscles is reflected throughout the series, the lack of colours almost forcibly making the viewer engage with the photograph on a deeper level. The photographs convey a narrative to give the viewer a better understanding of what is the sport behind the photos.

The theoretical part of the thesis provides a foundation for the practical work. I examined the historical and contemporary approaches to photographing the human form. It discusses how the human body has been depicted in art and photography. Particularly I emphasised on how movement and physicality are interpreted through the lens of a camera. The theoretical exploration helps contextualize my own ideas of the practical part and also deepen my own understanding of the human body.

In producing the thesis, I learned a deeper understanding of photographing techniques in different scenarios, especially in terms of importance of lighting, composition and having a better understanding of your subject. The process taught me the importance of having to

understand the situation in which the subjects are to be able to create a narrative around the photo and not just capture the muscle definition. Ultimately, the series is a personal inquiry into the difference of athletes and how their muscle definition differs during exertion, while all conveying the tough work that went into being as skilled as they are.

KASUTATUD KIRJANDUS

Burgan, M. (2017) *Ali's Knockout Punch: How a Photograph Stunned the Boxing World*. Minnesota: Compass Point Books

Cherry, K. (2024) *Everything You Need to Know About the Sports Psychology Field*. Kasutatud: 09.03.2025 <https://www.verywellmind.com/what-is-sports-psychology-2794906>

Clark, K. (1956) *The Nude*. Middlesex: Penguin Books Ltd

Duffy, M. *How to Photograph MMA Events*. Kasutatud: 19.05.2025 <https://martinduffyphotography.co.uk/mma-photography-tips>

Ewing, W. (1994) *The Body*. San Francisco: Chronicle Books

Fahey Klein Gallery (2017) *Rare Herb Ritts Photography*. Kasutatud: 17.05.2025 <https://faheykleingallery.com/press/rare-herb-ritts-photographs-pdn-photo-of-the-day>

Frizot, M. (1998) *A New History of Photography*. Köln: Könemann

Gontijo, M., Ishikawa, V. Ichikawa, A., Bubna, P. (2023) *Influences of mindset and lifestyle on sports performance: a systematic review* Kasutatud: 27.02.2025 https://www.researchgate.net/publication/371737762_Influences_of_mindset_and_lifestyle_on_sports_performance_a_systematic_review

Greenfield, L. *Artist Statement*. Kasutatud: 20.05.2025 <https://www.loisgreenfield.com/about-lois-greenfield>

Hamilton, P., Hargreaves, R. (2001) *The Beautiful and the Damned: The Creation of Identity in Nineteenth Century Photography*. London: Lund Humphries Pub Ltd

Hammer, R. Authentic Fitness Photography That Captures the Energy and Passion Behind Your Brand. Kasutatud: 17.05.2025

<https://www.robhammerphotography.com/commercial-fitness-photographer>

Liis. (2024) 2024. aasta parimad pressifotod. Kasutatud 13.03.2025

<https://www.epfl.ee/wordpress/2025/01/07/2024-aasta-parimad-pressifotod/>

Matthias, M. Chiaroscuro, art techniques. Kasutatud: 10.03.2025

<https://www.britannica.com/art/chiaroscuro>

Phibbs, R. Kasutatud 20.05.2025 <https://www.richardphibbsfineart.com/fine-art/sports>

Roychowdhury, D. The Power of Visualization: Enhancing Performance in Sport and Exercise Kasutatud: 05.05.2025

<https://www.drdevroy.com/visualization-in-sport-and-exercise/#:~:text=When%20individuals%20visualize%20themselves%20achieving,mindset%20associated%20with%20peak%20performance.>

Stokstad, M. Cothren, M. (2017) *Art History Vol 1*. London: Pearson

Symons, I., Bruce, L., Main, L. (2023) *Impact of Overtraining on Cognitive Function in Endurance Athletes: A Systematic Review*. Kasutatud: 25.02.2025

<https://sportsmedicine-open.springeropen.com/articles/10.1186/s40798-023-00614-3>

Välik, L. (2019) Mindset teooria – kas vanad koerad õpivad uusi trikke? Kasutatud: 07.03.2025

<https://mihus.mitteformaalne.ee/mindset-teooria-kas-vanad-koerad-opivad-uusi-trikke/>

Wombell, P. (2000) *Sportscape: The Evolution of Sports Photography*. London: Phaidon Press

Kasutatud visuaalsed allikad

Arm - Man Ray, 1935 [FOTO] (vaadatud 06.04.2025)

<https://www.metmuseum.org/art/collection/search/265288>

Carte de Visite - eBay, 2024 [FOTO] (vaadatud 05.04.2025)

<https://www.ebay.com/itm/126609499286>

Charles Baudelaire - Nadar. 1855-1857 [FOTO] (vaadatud 05.04.2025)

<https://www.musee-orsay.fr/fr/oeuvres/charles-baudelaire-81376>

Dancer - Richard Avedon, 1961 [FOTO] (vaadatud 05.01.2025)

https://www.reddit.com/r/Damnthatinteresting/comments/13p6063/the_legs_of_a_ballet_dancer_rudolf_nureyev_1961/

Le grand champion Géo André s'entraîne pour les Olympiades - Jacques Henri Lartigue, 1924 [FOTO] (vaadatud 05.04.2025)

<https://actuphoto.com/25252-jacques-henri-lartigue-revisite-les-premices-du-sport-dans-son-ouvrage-chic-le-sport-aux-editions-actes-sud.html>

Moving Still - Lois Greenfield, 2015 [FOTO] (15.05.2025)

<https://thamesandhudson.com.au/product/lois-greenfield-moving-still/>

Olympia - Festival of Nations - Leni Riefenstahl, 1936 [FILM] (02.04.2025)

https://www.youtube.com/watch?v=H3LOPhRq3Es&t=3s&ab_channel=StoriadelCinema

Olympia - Festival of Beauty - Leni Riefenstahl, 1936 [FILM] (02.04.2025)

https://www.youtube.com/watch?v=zHN8Jwku1Nc&t=5s&ab_channel=StoriadelCinema

The Discus Thrower - Leni Riefenstahl, 1936 [FOTO] (vaadatud 02.04.2025)

<https://www.atlasgallery.com/artists/leni-r>

The Townley Diskobolos - Myroni koopia, omadamine 1805 [FOTO] (vaadatud 02.04.2025)

https://www.britishmuseum.org/collection/object/G_1805-0703-43

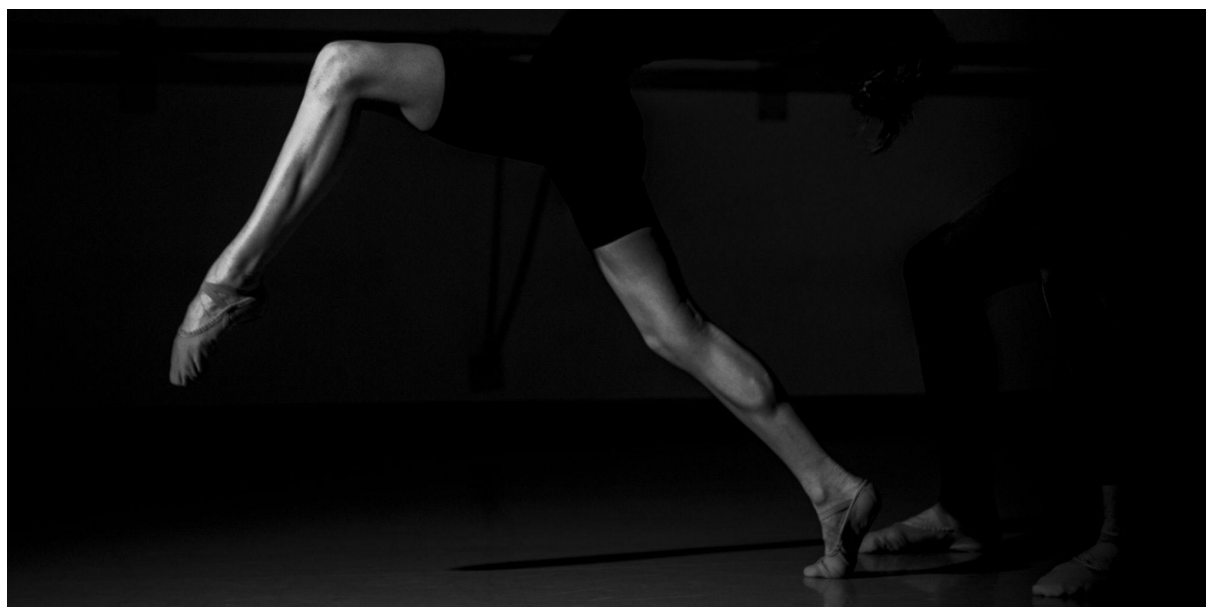
Tirage moderne d'après le négatif de Charles Nègre - Sudre Claudine, 1977 [FOTO]

(vaadatud 06.04.2025)

<https://www.musee-orsay.fr/fr/oeuvres/tirage-moderne-dapres-le-negatif-de-charles-negre-negatif-intitule-etude-de-main-la-main-de-lartiste-vers-1851-204385>

LISAD

Lisa 1. Fotoseeria “Pingutuse poeesia”





Lisa 2. Pildistamise telgitagused



Foto: Carina Kaukver



Foto: Annabel Ritson