

2013 hooaja kokkuvõte

2013 hooajal osalesid Eesti kergejõustiklased:

1. 7 tiitlivõistlusel

Neist kolm täiskavanute ning 3 noorte tiitlivõistlust

		1.-3.	4.-12.	13.-...
	(koondis: naised+mehed/taustajõud)			
• MM Moskva	(9: 4+5/10)	1	1	7
• Sise EM Göteborg	(7: 2+5/8)		2	5
• Võistkondlik EM, Dublin	(38:19+19/13)	5	33	0
• Euroopa krossijooksu MV	(8: 3+5/1)		TULEB	
• U23 EM, Tampere	(17: 4+13/7)	1		11
• U20 EM, Rieti	(11: 3+8/6)	1	2	9
• U18 MM, Donetsk	(11: 8+3/5)	0	1	9
KOKKU	101: 43+58/50			

2. 4 karikavõistlusel

sportlased/N/M/abi/koht

- Euroopa mitmevõistluse KV, Superliiga Tallinn (8:4+4/7) 3.
- Euroopa talvised heitealade KV, Castellone (9:4+5/2)
- Euroopa käimise KV, Dudince (3:1+2/3)
- Euroopa juunioride klubide KV, Brno&Leira (27:15+12/8)

KOKKU

47:24+23/20

3. 10 maavõistlusel

sportlased/abi/koht

- Balti MV, Presidendi cup, LAT 67/10 1. koht
- Heitealade Balti MV, LTU 26/4 1. koht
- EST-FIN-SWE mitmevõistluse MV, SWE 8/5 2. (M1.;N3.)
- SWE-LAT-LTU-EST käimise MV, LAT 10/4 4. koht
- Balti noorte mitmev. talvine MV, LTU 16/5 1. koht
- Balti noorte talvine MV, LAT 34/9 1. koht
- Balti noorte MV käimises, LTU 13/3 3. koht
- Balti noorte mitmev. MV, LAT 18/8 1. koht
- Balti noorte MV (U18), LTU 50/10 3. koht
- Balti noorte MV (U16), EST 37/16 1. Koht

KOKKU

279/74

4. 2 suurvõistlusel

Sportlased/abi

- Universiaad (28/4)
- Euroopa Noorte Olümpiafestival (16:6+10/4)

KOKKU toimus hooajal **18 koondise välislähetust**, 1 kodune karikavõistlus ja 1 kodune maavõistlus. Lisaks 1 EOK lähetus, 1 EASL-i lähetus ning 2 lähetust koostöös spordiklubidega.

Kokku osales erinevagnetel tiitli-, karika-, maa- jm suurvõistlustel hooaja jooksul **471** kergejõustiklast. Taustajõududena (treenerid, füsiod, võistkonna juhid jm) osales lähetustel **152** inimest.

MEDALID

Viielt toimunult individuaalsest tiitlivõistlusest kolmel võitis Eesti kergejõustiklane medali. Pronksmedal võideti nii U20 vanuseklassis, U23 vanuseklassis kui ka täiskavanute MM-il.

Lisaks tuli pronksmedal Universiaadilt ning hõbemedal U17 vanuseklassile peetud Euroopa Noorte Oümpiapäeval. Kokku 5 medalit hooaja suurvõistlustelt.

Reaalne medalivõimalus jäi realiseerimata U18 vanuseklassi MM-il.

TIITLIVÕISTLUSED

Maailmameistrivõistlustel saab lisaks Gerd Kanteri medalivõidule kordaminekuteks lugeda ka Risto Mätase 8. kohta odaviskes, Rasmus Mägi 16. kohta 400m tõkkejooksus ning peale pikka vigastuspausi teist 10-võistlust läbinud Mikk Pahapilli tulemust kümnevõistluses. Nimetatutelt ootaks 2014. a. Euroopa meistrivõistlustel võitlust esikolmiku kohtade eest.

Rahule saab jääda ka USA üliõpilassüsteemist MM-ile jõudnud Maicel Uibo esinemisega ning sel hooajal uuel tasemel võistelnud Mari Klaupi etteastega.

Liina Laasma MM-il saavutatud tulemus jäi küll tema hilja alanud ja lühikese hooaja kõige kehvemaks, kuid peale pikka vigastuspausi on MM-i tulemusest olulisem suurepärase tagasitulek odaviskesektorisse. 2014.a. on Liina Laasmaal reaalsed võimalused püüda 2014.a. EM-ilt kõrget kohta.

Anna Iljuštšenko suurepärase tulemus ja pronksmedal Universiaadilt samuti väga edukas sise-EM andsid põhjust MM-ilt oodata palju kõrgemat tulemust, kui saavutatud 16. koht. Võistlusjärgse analüüsi käigus leiti, et üheks oluliseks „vormiaugu“ tekkepõhjuseks oli lähetuse ajastuse ebaõige planeerimine.

Grit Šadeiko võistlus sujus küllaltki heas graafikus kuni katkestamiseni. Üksikjuhtumina võiks traumat ja katkestamist mitmevõistluses pidada üsna arusaadavaks kuid kõrvutades Grit Šadeiko viimaste aastate olulisemaid starte leiab sealt liiga palju võistluste pooleli jäämisi. Siin tuleb selgitada kõigi

katkestamise põhjused, leida neis ühisosa ning panustada meetmetesse, mis aitavad edaspidi olulised võistlused korralikult lõpuni teha.

Õppetund: Koondise planeerimisel lähtuda edaspidi selgelt koondise, kui terviku huvidest. Mitte tegeleda vahetult lähetuse eel pinnale kerkivate põhimõtteliste üksikute erisoovidega. Vastasel korral on oht, et muutuma hakkab kogu koondise lähetuse detailid. Planeerida hoolikamalt sportlaste meedia jm avalikud esindusülesanded.

Sise EM-il, Göteborgis osales 7 sportlast. Neist EKJL kehtestatud EM normi täitsid kaks sportlast (Iljuštšenko ja Haas) ning lisaks kvalifitseerusid kaks 7-võistlejat Euroopa siseedetabeli põhjal (Pahapill ja Jõeväli). Täiendavaks kvalifitseerumistingimuseks oli 2012 Helsingi EM normatiivi täitmine (2012 hooajal). Helsingi normi alusel kvalifitseerusid lisaks Grit Šadeiko ja Raigo Toompuu. Lisaks pakuti normilähedatse tulemustega EM osalemise võimalust Rain Kasele, Andres Rajale, Rasmus Mägile, Linda Treielile, Reena Kollile ja Veiko Kriiskile. Koondise kutse võtsid vastu Rain Kask ja Andres Raja. Ülejäänud loobusid tuues põhjuseks valdavalt vormilanguse. Haigestumise tõttu ei sõitnud koondisega EM-ile kaasa ka Grit Šadeiko.

Väga eduka etteaste tegi EM-il Anna Iljuštšenko, kes tulemusega 1.92 saavutas 4. koha. Tasemele vastava tulemuse saavutasid lisaks ka Eleriin Haas, Kaarel Jõeväli, Andres Raja. Pisut tagasihoidlikuks jäi Rain Kase tulemus ning alla ootuste esines Raigo Toompuu. Mikk Pahapill katkestas kerge vigastuse tõttu.

Koondise esinemist tervikuna iseloomustas pigem vormiteraviku langus EM-il. Tippvormis olid pigem need, kel varakult (jaanuaris) norm täidetud, ülejäänud kulutasid liigselt energiat koondisekoha püüdmisele veebruarikuus.

Võistkondlikul EM-il saavutatud 10. koht ning püsijäämine esiliigasse peaks Eesti kergejõustikukoondisele olema miinimumeesmärk. Teoreetiline arvutus näitas, et olukorras, kus kõigi koondise eest osalunud sportlaste lõppenud hooaja tippmargid oleks saavutatud just Võistkondlikul EM-il, oleks meie koondisele toonud ajaloolise saavutusena jõudmise superliigasse. Selge, et võistlustingimused kohapeal ei soosinud hooaja parimat tulemust, samuti kesk- ja pikamajooksude taktika ja meie parimate vormiajastus MM-iks. Samas suuremale osale koondislased on tegemist hooaja oluliseima stardiga, mis eeldab siiski pisut paremat realiseerimist. Kõige rohkem andsid meie koondislased oma tasemes järgi just heitealadel. Koondisel on eeldusi jõuda 2014. a. Tallinnas peetavatel võistkondlikul EM-il. 4.-6. tugevama koondise hulka.

U23 EMil saavutatud pronksmedali kõrval on positiivseteks märkideks ka lisandunud 3 finaalkohta. Lisaks küllaltki suur koondis ning samuti asjaolu, et nii meeste kõrgushüppes kui kaugushüppes pääses võistlustele 2 meie sportlast. Negatiivse poole peale tuleb kanda liiga suure osa koondislaste ebaõnnestumise hooaja oluliseimal võistlusel. Ei saa jääda rahule meie kaugushüppajate

(H.Kutberg, M.Uibo) esinemisega, samuti naiste ketteheites (K.Tõllasson) ning odaviskes (L.Treiel) saavutatuga. Ka K.-R. Saluri vigastus ning R. Pulsti kummaline vormi kadumine varjutasid meie koondise esinemist. Medalilootustega hooaega alustanud E. Haasa positiivne areng sai paraku vigastuse tõttu tagasilöögi. Hooaja järgselt läbitud uuringud annavad võimaluse alustada vajaliku taastusraviga. Vähemalt viiel U23 EM-il osalenud sportlasel peaks olema selge eesmärk jõuda ka 2014. a. EM-ile ning sealt edasi murda kõrgemasse rahvusvahelisse konkurentsi. Ülejäänud jäävad loodetavsti ala tõsiselt harrastama ning panustvad võimaluse korral edaspidi meie võistkondliku EM koondise ridades ja/või jõuavad kaugemas perspektiivis EM-taseme sportlaste hulka.

U20 EMil K.Piirimäe poolt saavutatud pronksmedal ning Janek Õiglase 4. koht kümnevõistluses olid meie koondise jaoks suurepärased tulemused. Lisades T.Tšernjavski, R. Kollil kõrge koha võib selle koondise esinemist pidada üsna edukaks. Teise ja kolmandasse kümnesse jäänud sportlastel on kõigil veel võimalus sellest vanuseklassist välja kasvades jõuda juba järgmisel U23 EM-il kõrgele kohale ning sealt edasi püüda järgmisi tasemeid.

U18 MM koondise esinemise tegi keeruliseks kohapealne kuumus, ebapiisav transpordilahendus ning väljapuhkamist mitte soosivad majutustingimused. Paraku ei osanud lähetuse planeerimisel eeldada, et IAAF laseb läbi eelnimetatud sportlastele ebapiisavad lahendused. Nii valisime elamiseks pakututest soodsaima, väidetavalt värskest renoveeritud õpilasküla. Suurem osa teisi koondisi elas siiski meie koondisega võrreldes mugavamates ja parema transpordilahendusega majutuskohtades. Nii või teisiti oli valdav osa meie koondislasi oma taseme poolest konkurentidest oluliselt nõrgemad ning arvestades oludest tingitud lisaraskusi saavutati siiski head tulemused. Edu U18MM võistlustel saadab enamasti pigem kiire (varase) arenguga noori. Selles vanuserühmas saavutatud tulemused ei näita veel kuigi palju sportlase perspektiivi kohta. Meie koondises oli vaid R. Kollil reaalne võimalus püüda medalit. Paraku ei kulgenud tema suvehooaeg kõige edukamalt ning parimat ei soosinud ka seekordne U18 MM-i lähetuse käik.

Õppetund: Kaaluda hoolikamalt koondisesse pääsemise tingimusi. Lisaks normatiividele võtta kriteeriumiks ka noore sportlase terviklik areng varasem osalemine noortekoondise võistlustel ning valmisolekut tippkonkurentsis osalemiseks. Detailsem lähetuse planeerimine ja taustainfo uurimine kuna selgub, et eriti just noorte võistlustel võib ette tulla võistluste majutus ja transpordi tingimuste suurt varieeruvust. Sel juhul võib koondis asetuda konkurentidega võrreldes arvestatavalt ebasoodsamasse stardipositsiooni.

Euroopa mitmevõistluse karikavõistluste kolmas koht oli koduse kergejõustiku selle hooaja suurimaid õnnestumisi. Meie 8 koondislasest 4 püstitas sel võistlusel isikliku rekordi (Rahuoja, Jõeväli, Klaup, Šadeiko). Lisaks tegid 10-võistlusesse vigastuspasuilt õnnestunud tagasituleku M.Pahapill ja A. Raja. Ettevalmistuse käiku iseloomustas see, et meie meeste ja naiste

esinumbrid valmistusid pigem individuaalselt samas, kui koondise tagumised numbrid ning järelkasv osales aktiivselt mitmes ühises hooaja ettevalmistuslaagris.

Euroopa talvised heitealade KV on meie heitekoondisele pigem emotionaalseks ja värskendavaks kontrollstardiks keset pikka ettevalmistuperioodi. See ei ole võistlus kõrgete kohtade ja suurepärase tulemuste saavutamiseks. Koondislastest parima tulemuse (79.10) ja 3. koha saavutas neil võistlustel R. Mätas.

Euroopa juunioride klubide KV-del saavutas Audentese SK 4. koha, kusjuures 2. kohast ning pääsust kõrgemasse liigasse jäi lahutama vaid 3 punkti. Kuna kõrgemas liigas osalenud Nõmme naiskond langes sel aastal tase madalamale, siis saab 2013.a. kodused juunioride karikavõistlused nii noormeeste kui naiste arvestuses võitnud Audentese SK järgmisel Euroopa klubide karikavõistlusel neidue ja noormeeste koondisega üheskoos võistelda.

Balti maavõistlused õnnestus sel hooajal pea kõik võita. Pisut murettekitavaks on U18 koondise 3. koht Leedu ja Läti noortekoondiste järel. Üheks põhjuseks siin on võistluse toimumispaik – Alytus ehk meie jaoks Leedu kõige kaugem nurk. Teiseks põhjuseks võib pidada asjaolu, et vahetult peale pikka maavõistluse reisi toimusid meie mitmevõistluse MV, mis ei soosinud meil tugevaima koondise komplekteerimist. Siiski peaksime sellele vanuseklassile veidi rohkem rõhku pöörama, see töö peaks algama noortekomisjonis.

TEENINGLAAGRID. ÕPPE- JA TREENINGKOGUNEMISED

Kõigil alarühmadel oli hooaja jooksul võimalus korraldada alarühma sportlastele õppe- ja treeningkogunemisi.

Kõige aktiivsem olid selles osas mitmevõistluse alarühm (4) ja kiirjooksu alarühm (4), järgnes heitealade alarühm (2) ning kestvusjooksu (1) ja hüppealade alarühm (1).

Ära jäi planeeritud U20 alarühmade ülene talvine ühislaager. Põhjuseks siinjuures olid erimeelsused alarühmade vahel, mille tõttu vähenes ka sportlase kaasatus. Samal põhjusel ei toimunud ka ülejäänud ettevalmistuperioodil ühtegi U20 koondise ühislaagrit, mis olid tegelikult hooaja hakul plaanidesse sisse kirjutatud. Hooajaüleseid plaane aitaks paremini seda ja täide viia näiteks loodava saavutusspordi komisjoni kaalutletud ühisotsused.

HOOAJA 10-NE KESKMINE ALADE LÖIKES

Mehed			Naised		
ALA	10keskm	IAAF	ALA	10keskm	IAAF
100m	10.73	968	100m	12.22	974
200m	21.79	954	200m	24.76	995
400m	48.63	952	400m	56.80	971
110m/tj	14.71	944	100m/tj	14.56	965
400m/tj	55.41	881	400m/tj	64.10	906
Sprint kokku		939	Sprint kokku		962,2
800m	1.53,69	928	800m	2.15,13	901
1500m	3.53,25	936	1500m	4.40,98	899
3000m			3000m	11.07,68	719
5000m	14.48,42	845	5000m	-	
10000	31.15,44	851	10000	-	
Poolmaraton	1:07.85	881	Poolmaraton	1.21,31	886
Maraton	2:27.10	875	Maraton	3:01.15	846
Kestvus kokku		886	Kestvus kokku		850,2
Kõrgushüpe	2.09	972	Kõrgushüpe	1.80	1000
Kaugushüpe	7.55	1031	Kaugushüpe	5.99	985
Teivashüpe	4.91	952	Teivashüpe	3.50	790
Kolmikhüpe	15.03	943	Kolmikhüpe	12.26	916
Hüpped kokku		974,5	Hüpped kokku		922,75
Kuulitõuge	17.00	943	Kuulitõuge	14.11	818
Kettaheide	56.96	1000	Kettaheide	46.16	818
Vasaraheide	58.71	860	Vasaraheide	51.56	797
Odavise	76.91	1044	Odavise	49.38	865
Heited kokku		961,75	Heited kokku		824,5
Mitmevõistlus	7549,4	1041	Mitmevõistlus	4842	875

Alade hooaja kümne keskmise võrdluses on käesoleval hooajal viimase **10 aasta kõrgemasse seisu tõusnud:**

Meeste 10000m, teivashüpe ja kaugushüpe

Naiste kuulitõuge, kettaheide ja vasaraheide

Kümne aasta madalamat 10 keskmise näitu näeme aga:

Naiste 3000m, 100m tj ja kolmikhüppes

Statistika, kuidas viimase 3 aasta edetabeli 10 paremat tulemust on mõjutanud viimase kümne aasta 10 keskmist:

MEHED TÕUS

MEHED LANGUS

100m	0,04 sek	400m	0,01 sek
200m	0,08 sek	110m tj	0,22 sek
800m	0,1 sek	3000m tak	3,81 sek
1500m	3,4 sek	Kõrgushüpe	1 cm
5000m	6,91 sek	Kettaheide	0,18 m
10000		Kuulitõuge	0,5 m
400m tj	0,22 sek	10-võistlus	64,8 p
Teivashüpe	2 cm		
Kaugushüpe	5 cm		
Kolmikhüpe	5 cm		
Vasaraheide	1,41 m		
Odavise	1,99 m		

NAISED TÕUS

NAISED LANGUS

1500m	2,6 sek	100m	0,05 sek
Kõrgushüpe	0,01 cm	200m	0,05 sek
Teivashüpe	12 cm	400m	0,42 sek
Kuulitõuge	43 cm	800m	2,15 sek
Kettaheide	2,26 m	3000m	10,01 sek
Vasaraheide	0,0001 m	100m tj	0,27 sek
Odavise	0,0001 m	400m tj	0,94 sek
		Kaugushüpe	0,08 cm
		Kolmikhüpe	0,16 cm
		7-võistlus	245,45 p

KOKKUVÕTE

Kõike eeltoodut arvestades saab saavutusspordi hooaega hinnata pigem tõusutrendil olevaks. Suurim tõus on EM taseme sportlaste hulgas. Võrreldes 2012.a. Helsingi EM-i 13 normitäitjaga on 2013.a. hooajal järgmise (2014. a.) EM normini juba jõudnud 23 sportlast. See on tuumik, kes asub pürgima ka Rio OM-i poole. Positiivne on ka asjaolu, et taas on tõusmas nede sportlaste hulk, kellelt võib järgnevate tiitlivõistluste õnnestumise korral oodata kohta 8. parema hulgas. Kuigi hooaega iseloomustas meie mitmete perspektiivikamate sportlaste tagasitulek pikalt vigastuspausilt (M.Pahapill, K.Balta, L.Laasmaa, A.Raja), sai samas veel suurem hulk kõrgetasemelisi sportlasi sel hooajal küllalt tõsise vigastuse (M.Israel, T.Laanmäe, G. Šadeiko, M. Mägi, K.-R. Saluri, K.Jõeväli, E. Haas). Positiivne seejuures on siiski asjaolu, et kõigil neil on lootus sügisese ettevalmistusperioodi keskpaigas alustada peaaegu täismahus treeninguid.

Meie küllalt heade füsioterapeutide kaasabil on hooaja jooksul ilmselt väga palju vigastusi ära hoitud ning taastumisele kaasa aidatud. Kuid tänapäeva tippspordis mängib taastumine ja vigastuste ennetamine aina olulisemat rolli, mistõttu oleks vaja alates juunioride vanuseklassist hakata kaardistama meie perspektiivsemate sportlaste tugiaparaadi ja side- ning lihaskonna eripärase. See aitaks koostada igale sportlasele isikliku „füsiokaardi“, kuhu muuhulgas kantud nõrgemad ja suurema riskiga lihasgrupid. Samuti saaks sellisele kaardile lisada spetsiaalse personaalse harjutusvara ja taastumisvõtted.

Pikemas perspektiivis tuleb üheks olulisemaks kitsaskohaks pidada alarühmade ülel koostööd, seda eriti just juunioride ja noorsoo vanuseklassis. Selle puudumisel algab ka koondiste ühtekuuluvustunde ja võistkonnavaimu langus. Hooajal oli probleeme ka olulise info õigeaegse liikumisega kõigi saavutusspordi osapoolteni. Viimane on eelseisva hooaja eel eeldatavasti kõige hõlpsamini parandatav puudujääk.