

## **Eesti kergejõustiku välihooaja eelvaade 2016. a.**

*(koostatud ajakirjale „JOOKSJA“ lugejale)*

### **Üle pooletuhande koondislase**

2016.a. lähetab Eesti Kergejõustikuliit erinevatele maa-, karika- ja tiitlivõistlustele kokku üle pooletuhande sportlase, treeneri ja abipersonali liikme.

#### **1. Enne OM-i Nuustakule**

Eesti kergejõustiklased osalevad Balti maavõistlustel (MV) ja Balti ning põhja- ja Baltimaade ühistel maavõistlustel.

Noorte Balti maavõistluste koondised komplekteeritakse suurimas osas vanusegrupi Eesti MV kohtade alusel, põhimõttel – Balti MV kavas olevate alade 2 parimat pääsevad koondisesse. Nii saavad ambitsioonikamad Eesti noortemeistrid endale üsna pea pärast riigi meistrivõistlusi järgmise tasandi väljundi Balti MV näol.

Balti maavõistlus on pisike küll, kuid siiski omamoodi tiitlivõistluste minimudel. Võisteldakse pigem koondise eest, mitte ainult enda eest. Kantakse koondise vormi. Võistluse juurde käib kohanemine lähetuse elementidega, reisimine, majutustingimused, toitlustus. Koondise ridades tekivad (olenevalt sportlasest) vahel liigse isikliku vastutustunde kammitsad või liigsest enese tõestamise soovist tulenev „läbipõlemine“. Parimatel juhtudel tekib aga vajalik täiendav impulss suuremast väljakutsest. Igal juhul võisteldakse maavõistlustel tihtipeale endast tugevamate või võrdväärsete konkurentidega, millest sünnib hoopis teistsuguse pinge võrreldes võistlusega, kus saab mugavalt kodus tuttavate ja sõpradega sektorit jagada. See kõik seab ka vajaduse tõsisemalt kaaluda jooksutempot kestvusjooksudes. Sprindialade esindajata stardipakkude taga seisab piltlikult öeldes kogu koondis, hüppealadel valida vastutustundlikult ja samas piisavalt enesekindlalt algkõrgus, samuti otsustada vajadusel kõrguste vahelejätmine. Siin saavad sportlased esimesed koondise karastused, tulevad esimesed vihjed, kes on naturaalsed tiitlivõistluste tüübid ehk kellel just sellistel võistlustel tuleb kõige paremini välja ning kellel vastupidi, on vaja pikemalt ja teadlikult teha tiitlivõistluste rütmiga kohanemise treeninguid.

#### **Kes on tegelikult Baltimaade parim kergejõustiklane, ehk jagamisel on 166 Balti meistritiitlit**

2016.a. aastal jagatakse Balti maavõistlustel esimest korda võitjatele välja Balti meistri medalid. Kokku jagatakse sel hooajal Balti meistritiitleid erinevate vanusegruppides ja aladel 166.

Hooaja jooksul toimub kergejõustikus 9 Balti maavõistlust (MV) erinevate vanusegruppidele ja ka erinevate alarühmadele. Eesti, Läti ja Leedu kergejõustiku alaliidud korraldavad roteerivas korras maavõistlusi U16, U18 ja U20 vanusegruppidele. Lisaks toimub täisaksvanute täismahus Balti MV Läti presidendi karikavõistluste nime all. See võistlus toimub traditsiooniliselt Lätis Valmieras. Alarühmade lõikes eraldi toimuvad omakorda lisaks Balti noorte käimise MV, Balti noorte mitmevõistluse MV ja Balti heitealade MV.

<i>Balti MV</i>	<i>sportlased/treenerid*</i>	<i>Staat</i>	<i>Koht</i>
<i>Balti noorte talvised mitmevõistluse MV</i>	<i>16+8</i>	<i>Toimunud, LTU</i>	<i>Võit</i>
<i>Balti talvised U18 MV</i>	<i>40+10</i>	<i>Toimunud, LAT</i>	<i>3.</i>
<i>Balti noorte käimise MV</i>	<i>16+3</i>	<i>Toimunud, LAT</i>	<i>2.</i>
<i>Balti heitealade MV</i>	<i>32+8</i>	<i>Toimunud, LTU</i>	<i>Võit</i>
<i>Balti noorte mitmevõistluse MV</i>	<i>16+8</i>	<i>Toimunud, LAT</i>	<i>Võit</i>
<i>Balti MV/Läti presidendi KV</i>	<i>70+10</i>	<i>10.-11.06, LAT</i>	
<i>Balti U16 MV</i>	<i>40+8</i>	<i>28.07, EST</i>	
<i>Balti U18 MV</i>	<i>40+8</i>	<i>22.-23.07, LTU</i>	
<i>Balti U20 MV</i>	<i>40+8</i>	<i>28.07, EST</i>	

*\*Sportlaste ja treenerite arv on tingilik, kuna lubatud on ka väljaspool koondise punktiarvestust võistlejad ning lisaks koondise treeneritele saavad ka teised treenerid omal käel osaleda.*

Kokku osaleb erinevatel Balti MV-del hooaja jooksul ligi 300 sportlast ja sadakond treenerit. Suurima osa hooaja koondiste suurusest kannavad seega just Balti maavõistlused. Balti MV on abitsioonikale sportlasele esimene tõsisem koondiseväljud.

Eesti võõrustab sel hooajal 28. juulil Rakveres Balti U16 ja U20 vanuseklassi maavõistlusi.

Lisaks kolme Balti riigi vahel toimuvatele maavõistlustele osalevad Eesti kergejõustiklased igal aastal ka Eesti, Soome, Rootsi vahelisel mitmevõistluse maavõistlusel, samuti Läti, Leedu, Eesti ja Rootsi vahelisel käimise maavõistlusel ning kord kahe aasta jooksul U23 vanuseklassi Põhja- ja Baltimaade maavõistlusel.

<i>Maavõistlus</i>	<i>Sportlased/treenerid</i>	<i>staat</i>	<i>Koht</i>
<i>EST-LAT-LTU-SWE käimise MV</i>	<i>6+2</i>	<i>Toimunud</i>	<i>Võit</i>
<i>EST-FIN-SWE mitmevõistluse MV</i>	<i>9+ 6</i>		
<i>U23 Põhja- ja Baltimaade MV</i>	<i>Otsustatakse kandepinna järgi</i>		

## **Noorte tiitlivõistlused 2016 – fookus meistriks kasvamisel**

14.-17. juuli Gruusia, Tbilisi (U 18 Euroopa meistrivõistlused).

Võistlema pääseb igal alal kuni 3 normitaitnud sportlast ühest riigist.

24. mai seisuga on Eestil normitaitjaid 11

5 (3 noormeest, 2 neidu) normitaitjat on mitmevõistluses, 3 (1+2) hüppealadel, 1 (0+1) heitealadel ning 1 (1+0) tõkkejooksus.

Eeldatavalt võib koondis kasvada ligikaudu 15-liikmeliseks.

19.-24. juuli, Poola, Bydgoszcz (U 20 maailmameistrivõistlused)

Võistlema pääseb igal alal kuni 2 normitaitnud sportlast ühest riigist.

24. mai seisuga on Eestil 8 normitaitjat.

3 (2+ 1 heitealadel), 2 (2+1) hüppealadel ja 2 (2+0) mitmevõistluses.

### **EESMÄRGID**

Noorte tiitlivõistluse lähetuse eesmärkideks on ennekõike luua noores sportlases arusaam tiitlivõistluste ettevalmistuse eripäradest ning seaduspärasustest. Saada arusaam sellest, et noorte vanuseklassi tiitlivõistlusele kvalifitseerunud on oma edasise sportlaskarjääri huvides neil võistlustel oluline õppida kohanema koondise lähetuse eripäradega ja kodukorraga. Õppida kohanema tiitlivõistluste stardiks vajaliku vahetu ettevalmistuse (kohapealne eelnevate päevade treening, võistluseelne warm up, call roomi protseduurid, piiratud soojenduskatsete arv). Õppida ära tundma oma maksimumsooritust segavaid faktoreid tiitlivõistlustel, aga samuti mõistma oma tugevusi, läbi mille lahendada olukorrad enda kasuks.

Seega noorte tiitlivõistluste fookus ei ole niivõrd saavutusel, kui just oluliste elementidega hakkamasaamisel ning segavate tegurite teadvustamisel. Fookus on meistriks kasvamisel, et tänased U18 ja U20 koondislase motivatsioon ja areng kestaks täiskasvanute tippporti jõudmiseks õige ajani.

Medalite võitmist ei pane seejuures keegi pahaks ☺

## **Euroopa meistrivõistluste koondises on kogemust küllaga**

6.-10. juuli, Holland, Amsterdam

Võistlema pääseb igal alal kuni 3 sportlast ühest riigist.

Euroopa MV kvalifitseerumisperioodiks on vahemik 1. jaanuar 2015 – 26. juuni 2016.

2016. aasta 24. mai seisuga on Eesti sportlastest normatiivi alistanud 21 Eesti kergejõustiklast.

### **MEHED**

ALA	NORM	NIMI	KVAL. TULEMUS
200m	20.95	Marek Niit	20.88
400m	46.70	Marek Niit	46.10
400m tj	51.00	Rasmus Mägi	48.65
		Jaak-Heinrich Jagor	49.37
3000m tak	8.37,50	Kaur Kivistik	8.32,23
Kuulitõuge	19.75	Raigo Toompuu	19.82
Kettaheide	63.00	Martin Kupper	66.67
		Gerd Kanter	66.02
Odavise	79.00	Magnus Kirt	86.65
		Tanel Laanmäe	83.82
		Risto Mätas	82.06
10-võistlus	7800	Maicel Uibo*	8356
		Karl Robert Saluri*	8108
		Janek Õiglane	7945

## NAISED

ALA	NORM	NIMI	KVAL. TULEMUS
100m	11.50	Ksenija Balta	11.36
200m	23.60	Maris Mägi	23.60
400m tj	57.90	Maris Mägi	57.58
Kõrgushüpe	1.90	Eleriin Haas	1.91
Kaugushüpe	6.55	Ksenija Balta	6.76
Kuulitõuge	16.20	Kätlin Piirimäe	16.77
Odavise	57.50	Liina Laasma	63.65
7-võistlus	5900	Grit Šadeiko	6214
		Mari Klaup	6023

\* Uibo ja Saluri on teatanud, et seotuse tõttu USA üliõpilasspordiga nemad Amsterdavis ei osale.

\*\* EM poolmaratonis ametlike normatiive ei ole, sportlaste lähetamise otsustavad riikide alaliidud.

## EESMÄRGID

Kõigil ülaltoodud Amsterdami EM-iks valmistuvatel sportlastel on olemas varasem täiskasvanute tiitlivõistluse kogemus. Valdav enamus on juba saanud nii EM-i, kui ka MM võistluste karastuse. Seetõttu võib meie EM koondise põhituumiku kohta öelda, et seal on peaaegu täiskoos seis sportlasi, kelle õige koht on Amsterdavis finaalvõistlusel kõige kõrgemas konkurentsis. Lisaks on EM-normatiivini iga hetk küündimas veel väiksem hulk sportlasi, kelle jaoks Amsterdami võistlus saab olema EM-i debüüt ning kellele spordisõbrad seetõttu nii kõrgeid nõudmisi veel ei saa esitada.

Eesti kergejõustiku rekordkoondis EM-il pärineb viimatiselt 2014.aasta Zürichi EM päevilt, kui meie trikoloori all võistles 30 sportlast.

## **Olümpiamängudele rekordkoondisega**

Kergejõustik 12.-21. august, Brasiilia, Rio De Janeiro

Igal kergejõustikualal saab koondist esindada kuni 3 normi täitnud sportlast.

Eesti kergejõustiku seni läbi aegade suurim olümpiakoondis seni pärineb 2004.a. Ateena olümpiamängudelt, kus kokku osales 15 kergejõustiklast.

24. mai seisuga, poolteist kuud enne Rio OM kvalifitseerumisperioodi lõppu, on olümpiamängudele juba kvalifitseerunute arv samuti 15 sportlast.

## MEHED

ALA	NORM	NIMI	KVAL. TULEMUS
400m tj	49.40	Rasmus Mägi	48.65
		Jaak-Heinrich Jagor	49.37
maraton	2.19,00	Tiidrek Nurme	2.17,59
		Roman Fosti	2015 MM 20. koht*
kettaheide	65.00	Gerd Kanter	66.02
odavise	83.00	Magnus Kirt	86.65
		Tanel Laanmäe	83.82
10-v	8100	Maicel Uibo	8356
		Karl Robert Saluri	8108

## NAISED

ALA	NORM	NIMI	KVAL. TULEMUS
maraton	2.45,00	Liina Luik	2.39,42
		Lily Luik	2.40,22
		Leila Luik	2.42,11
kaugushüpe	6.70	Ksenija Balta	6.76
odavise	62.00	Liina Laasma	63.65
7-v	6200	Grit Šadeiko	6213

\* Maratonijooksus said 2015.a. MM-i top 20 sportlased OM-ile *wild card* ehk on kvalifitseerunud otse ka juhul kui normatiivi pole täidetud.

Uuendatud OM kvalifitseerumissüsteemi kohaselt pääsevad kergejõustiklased mängudele normi täitmisega või reitingutabeli alusel. Igale kergejõustikualale on kehtestatud nõutav minimaalne osalejate arv, juhul kui kvalifitseerumisperioodil normitäitjaid vastavale soovitud osalejate arvule ei täitu, pääseb puuduv arv sportlasi OM-ile kutsetega tulemuste reitingutabeli alusel.

Mai lõpu seisuga mahub Eesti sportlastest selle reitingutabeli alusel OM-ile kvalifitseerujate hulka veel kettaheitja Martin Kupper, kes hoiab selles tabelis 32. positsiooni 32 osalema pääseja seas. 3000m takistusjooksja Kaur Kivistik on reitingutabelis 43. ning tema alal pääseb OM-ile osalema 45 sportlast.

Lisask normitäitjatele ja hetkel reitingu alusel koondise kohast kinnihoidjatele on Eesti kergejõustiklaste ridades veel kümme konna sportlast, kelle hulgast võib suure tõenäosusega meie OM koondisesse lisa tulla.

Viieteistkümnest tänaseks normi täitnud sportlasest viis on varem olümpiamängudel osalenud.

Marko Aleksejev

Saavutusspordi juht