

KOKKUVÕTE - Göteborg Euroopa sisemeistrivõistlused 1.-3. märts 2013

Koondise planeerimine - erinevatesse etappidesse olid kaasatud alltoodud sportlaste treeneird samuti alarühmade vastutavad treenerid.

Koondisesse EKJL normatiivi või Euroopa 2013 edetabeli kohaga kvalifitseerunud sportlased:

Sportlane	Ala	Pääs EM-ile	Tulemus/koht
Anna Iljuštšenko	Kõrgushüpe	Norm 1.89/tulemus 1.94	1.92/4.-5.
Eleriin Haas	Kõrgushüpe	Norm 1.89/tulemus 1.90	1.89/14.
Grit Šadeiko	60m tõkkejooks	Norm 8.25/tulemus 8.25	Haigestus enne sõitu
Mikk Pahapill	7-võistlus	Euroopa edetabel 6024 (4.)	Katkestas
Kaarel Jõeväli	7-võistlus	Euroopa edetabel 5988 (6.)	5841/9.

Kutse koondisesse esitati täiendavalt järgmistele sportlastele:

Sportlane	Ala	Tulemus/norm	Tulemus/koht
Rain Kask	Kaugushüpe	7.64/7.70	7.40/21.
Raigo Toompuu	Kuulitõuge	18.92/19.50	18.28/21.
Andres Raja	60m tõkkejooks	7.89/7.85	7.90/24.
Nikolai Vedehin	1500m	3.45,00/3.49,02	Loobus, pidades vormi EM-i jaoks kesiseks
Rasmus Mägi	400m	48.06/47.50	Loobus, pidades vormi EM-i jaoks kesiseks
Maris Mägi	400m	24.24(200m)/54.50	Haigestus, enne sõitu
Linda Treiel	Kuulitõuge	15.81/16.40	Loobus, alustades ettevalm. pikkade heidete Euroopa karikavõistlusteks
Reena Koll	teivashüpe	4.24/4.30	Loobus, väsimus

EESMÄRK - Euroopa sisemeistrivõistlused suviste tiitlivõistluste teenistuses.

Eesti kergejõustikukoondise lähetuse oluliseks eesmärgiks 2013. aasta Euroopa sisemeistrivõistlustel oli anda osalemiseks piisava taseme saavutanud sportlastele võimalus täiendada oma rahvusvahelise tiitlivõistlustel võistlemise kogemusi. Koondisesse olid pääsenud või kutsutud sportlased, kel juba suvel on oluline ülesanne esindada edukalt kergejõustikukoondist võistkondlikul EM-il Dublinsi, mitmevõistluse Superliigal Tallinnas, U23 EM-il Tampere ja/või MM-il Moskvast. Võib öelda, et osalemine Göteborgi EM-il oli seatud ülalotletud võistlustel eduka esinemise teenistusse. Võistlemine Eesti sisestel või väiksematel rahvusvahelistel võistlustel eristub oluliselt rahvusvahelise tiitlivõistluse olukorrast. Lisaks motivatsiooni tõstmisele ja uute suuremate sihtide seadmisele, annab tiitlivõistlustel osalemine võimaluse analüüsida sportlase ettevalmistusmudelit ning võistlemist just tugeva konkurentsi rohkete väliste lisaärritajatega olukorras. Sportlastele saadeti ka võistluse analüüsi ankeet, milles selguvad individuaalsed ja koondisele läbivad probleemid või lahendamist vajavad detailid. Alljärgnev sportlaste esinemise lühikokkuvõtte ei ole sportlase täidetud ankeedipõhine vaid võistkonna juhi nägemus.

ANNA ILJUŠTŠENKO

Eesti kergejõustikukoondise edukaim sportlane oli naiste kõrgushüppes 4.-5. saavutanud Anna Iljuštšenko. Eduka esinemise toel sai nii sportlane, kui treener taaskord kinnitust ettevalmistusmudeli efektiivsuse kohta. Samas leiti ka mitmeid nüanse, mille arvelt on võimalik järgmistel tiitlivõistlustel veelgi edukamalt esineda.

Kindel koondislane, piisavalt abitsioonikas ja enesekindel.

ELERIIN HAAS

Soojenduskatsetel ei suutnud Eleriin Haas leida pisut harjumatu rajakatte tõttu sobivat jooksurütmi. Kõik soojenduskatsed ning 2 esimest võistluskatset kulusid rütmi leidmisele. Olukord algkõrguse viimasel katsel oli pingeline kuid just sellel, kogu võistluse kõige pingelisemal hetkel, suutis sportlane leida sobiva lahenduse. Edasine võistlus kulges veel mõningate tehniliste ebakõladega, kuid päädis korraliku lõpptulemusega jäädes hooaja tippmargile alla vaid 1 sentimeetriga. Tagasilöökidega kulgenud hooaja otsustavaks võistluseks oli sportlane hästi valmis.

Koondislastest enim arengupotentsiaali

MIKK PAHAPILL

Peale pikka vigastuspausi, 1 kuu enne Euroopa sisemeistrivõistlusi esimese mitmevõistluse stardi teinud ning korraliku punktisummaga lõpetanud Mikk Pahapill EM võistlusel katkestas. Avaala - 60m jooksu finišis Mikk kukkus saades marrastusi mõlemal põlvel ja ühe käe küünarliigese piirkonnas. Järgnes ebaõnnestumine kaugushüppes. Edasine võistlemine muutus juba emotsionaalselt keeruliseks. Kuulitõukes õnnestus kolmandal katsel ületada 15m piir, kuid kõrgushüppe loodetud sentimeetrid üle kahe meetri jäid seekord tulemata. Teise päeva 60m tõkkejooksus hakkas valu tegema selg ning teivashüppe soojenduskatsetel väänas Mikk Pahapill hüppeliigest sedavõrd, et tuli EM võistlus pooleli jätta.

Visa, kuid pisut väsinud. Motivatsioonilangus.

KAAREL JÕEVÄLI

Esmakordselt täiskasvanute tiitlivõistlusele jõudnud Kaarel Jõeväli tegi enesekindla võistluse, lubamata endale kuni viimase alani ühtegi arvestatavat tagasilööki. Paraku oli võistluse viimaseks alaks tekkinud sportlasel valu ahilleuse kõõluses, mis koos üldise väsimusega tingis 1000m jooksus mõningase tagasilöögi.

Küllalt kõrgelt motiveeritud, kuni mõningase pingelanguseni 1000m jooksu eel.

RAIN KASK

Alla oodatud taseme jäänud tulemus. Teistel täiskasvanute tiitlivõistlustel „wild cardiga“ osalenud Rain Kase järgmiseks seni karjääri oluliseimaks etteasteteks on võistkondlik EM ja U23 EM. Neil võistlustel ootame kogutud kogemuste najal juba esimesi suuremaid õnnestumisi.

Pisut rohkem abitsioone ja enesekindlust.

ANDRES RAJA

Peale vigastuste tõttu ebaõnnetunud 2012. a. hooaega ning alanud hooaja avastardi eelsel treeningul sporditrauma saamist, õnnestus Andres Rajal Eesti mitmevõistluse meistrivõistlustel kuulistõukes püstitada isikliku rekordi ning näidata tõkkejookus head jooksuvormi. EM stardis oli sportlane enesekindel. Jooks ei kulgenud mitte päris nii edukalt, kui sportlane eeldas. Kõrge eneseusuga ja valmisolekuga mitmevõistlejana joosta võidu professionaalsete tõkkejooksjatega, näitas sportlane head eeskujut ja motivatsiooni.

Sportlane, kes julgeb palju treenida ja ei ütle kunagi ära kõrgetasemelisest võistlusest.

RAIGO TOOMPUU

Oma neljandatel täiskasvanute tiitlivõistlustel osalenud Raigo Toompuu ei suutnud seekord veel kogemusi realiseerida. Sportlane teab küllalt hästi kuidas saavutada head füüsilist vormi, kuid tiitlivõistluste olukorras vormi realiseerimine, vaimu ja füüsilise ergsuse säilitamise nimel on vaja veel tööd teha.

Tiitlivõistlustel on vaja ambitsioonikust ja enesekindlust juurde.

Sportlased täidavad võistluste analüüsi kaardi ja seavad endale olulisemateks suvisteks võistlusteks konkreetsed eesmärgid.