

Tähelepaneliku pilguga Eesti mitmevõistluste meistrivõistluste ja Rahvusvahelise mitmevõistluse tribüünilt

13.-14. veebruaril pakkusid mitmevõistlejad Lasnamäe kergejõustikuhallis spordisõpradele kaks põnevat võistluspäeva. Sakslane Kai Kazmirek püstitas maailma hooaja tippmargi (6111 punkti), Eesti meistri tiitel selgitati ülitihedas konkurentsisis.

Palusime [Erki Noolel](#), [Toomas Berendsenil](#) ja [Rein Sokul](#) öelda paar sõna Eesti meistrivõistluste peategelaste ja võistluse kohta.

Eesti meister 2015



Mikk Meerents

Klubi: Tallinna Spordiselts Kalev

Treener: Toomas Suurväli

Isiklik rekord 10-v: 7269 p
(Aubagne, 5.07.2015. *75.)

Isiklik rekord 7-v: 5808 (*13.)

EMV kogutud punktisumma: 5808

60 m jooks: **7,07**

Kaugushüpe: 7.04

Kuulitõuge: 12.53

Kõrgushüpe: **2.14**

60 m tõkkejooks: 8,27

Teivashüpe: **4.75**

1000 m jooks: 2.46,27

* koht Eesti kõigi aegade edetabelis

Hõbemedal



Janek Õiglane

Klubi: Audentese Spordiklubi

Treener: Sven Andresoo

Isiklik rekord 10-v: 7945 p
(Tallinn, 12.07.2015. *15.)

Isiklik rekord 7-v: 5739 (*15.)

EMV kogutud punktisumma: 5739

60 m jooks: 7,34

Kaugushüpe: 7.16

Kuulitõuge: **15.15**

Kõrgushüpe: 2.02

60 m tõkkejooks: **8,21**

Teivashüpe: 4.45

1000 m jooks: 2.44,37

Pronksmedal



Kristjan Rosenberg

Klubi: Eesti Maaülikooli Spordiklubi

Treenerid: Katrin ja Toomas Klaup

Isiklik rekord 10-v: 7498 p
(Rakvere, 21.06.2015. *31)

Isiklik rekord 7-v: 5723 (*16.)

EMV kogutud punktisumma: 5723

60 m jooks: 7,12

Kaugushüpe: **7.22**

Kuulitõuge: 13.87

Kõrgushüpe: 1.96

60 m tõkkejooks: 8,47

Teivashüpe: **4.75**

1000 m jooks: **2.44,04**

Statistika: www.decatlon2000.com Fotod: Marko Mumm

IV koht



Martin Sisas

Klubi: Audentese Spordiklubi

Treener: Huko Linnas

Isiklik rekord 10-v: 7498 p
(Tartu, 7.06.2015. *47.)

Isiklik rekord 7-v: 5702 (*18.)

EMV kogutud punktisumma: 5702

60 m jooks: 7,27

Kaugushüpe: 6.95

Kuulitõuge: 15.00

Kõrgushüpe: 2.08

60 m tõkkejooks: 8,31

Teivashüpe: **4.75**

1000 m jooks: 2.55,97

- **Mis meie noormeeste esinemise juures kõige rohkem rõõmustas?**

Erki Nool: Kõik poisid võistlesid hästi.

Toomas Berendsen: **Meerentsi** kõrgushüpe, **Õiglase** kuulitõuge, **Rosenbergi** kaugushüpe ning **Sisase** kõrgushüpe ja 1000 m jooks.

Rein Sokk: Rõõmustas see, et poisid võitlesid esimesest alast kuni lõpuni välja. See, et nad tõsiselt läbisid ka 1000 m jooksu, annab lootust, et meeskonnavõistlusel on nad valmis viimast ala jooksmas ka üllatavate aegadega. Oli näha, et ei jäetud midagi sisse.

Mikk oli kogu võistluse väga kindel ja kõik tegi kõik alad tubliult. Tore, et kiirust poisil on - selle peale saab rajada kogu mitmevõistluse. Loodame, et suvel toimub edasiminekuks ka heidetes, siis pole midagi imestada, kui tulemus jõuab 8000 punktini.

Kahju, et kõige paremal treeningajal sai **Janek** põiavigastuse, mille all kannatas kõige rohkem kiiruslik ettevalmistus ja muidugi ka teivashüppe tehnika arendamine. Teivashüpe oligi talle väike pettumus ja selle ala taha jäi ka Eesti MV kuldmedal. Kuid usun, et aasta lõpuks algab tema teivashüppe tulemus numbriga 5. Janeki areng jätkub kenasti ning loodan, et oma esimesed OM tuleristsed saab ta ka Rios.

Kristjan tegi väga ühtlase mitmevõistluse ja selle tulemusena ka korraliku lõppresultaadi. Soov medal võita aitas teda ka viimasel alal, 1000 m jooksus. Tegi hea tulemuse ning sai autasuks pronksmedali. Loodan suvel toredat minekut ning head tulemust. Teivashüpe on tal suhteliselt hea, kuid oleks vaja tulemus stabiilselt 5 meetri taha saada. Kristjan on selleks vägagi võimeline. Siis võib hakata samuti vaatama 10-võistluse tulemust 8000 punkti juures.

Martin on vast kõige puhtam amatöörspordlane, kes teeb iganädalast tööd Sportlandi kaupluses, mille kõrvalt jääb aega tegeleda nii mitmevõistluse kui ka võrkpalliga. Viimasel ajal ongi ta tõsine tähelepanu võrkpallil, aga mitmevõistluse tulemus paraneb. See näitab, et selline vabadus – töö, kergejõustik, võrkpall – annab ka ajule puhkust. Mõnikord tundubki, et väga tõsine keskendumine ühele suunale võib tulemust pärssida. Igal juhul on Martin leidnud parima lahenduse oma võimete arendamiseks ning usun, et suvel teeb ta oma eelmise aasta 10-võistluse tulemusele tuule alla.

- **Millistel aladel näete kõige enam varu?**

Erki Nool: Teivashüppes ja 1000 või 1500 m jooksus. Nende harjutamisega peaks tõsisemalt tegelema.

Toomas Berendsen: **Mikk Meerentsil** – tõketes, kuulis ja kauguses; **Janek Õiglasel** – sprindis ja teibas; **Kristjan Rosenbergil** - kõrguses, kuulis; **Martin Sisasel** - kauguses, tõketes.

Rein Sokk: **Mikul** kindlasti heitealad. Talvine tubli 1000 m jooks annab lootust ka paremale ajale 1500 meetris.

Tänase päeva seisuga peab **Janek** edasi minema teivashüppes ja 400 m jooksus. Ja seda ta kindlasti teebki.

Kristjanil on väga ühtlased alad ning igal neist annab minna paremaks.

Martin – vanus annab kainust ja kui võistluse ajal väga väristamist ei tule, siis tuleb ka korralik tulemus. Eks see viimane ala talle kõige rohkem meelehärmi valmistab, kuid küll sellega saab ka hakkama. Kui üks päev aeg alla 5 minuti tuleb, siis on ka lõpptulemus korralik. Selles alas on peidus ligemale 200 punkti.

- **Kes välisvõistlejatest pakkus kõige meeldejäävaima elamuse? Miks?**

Toomas Berendsen: Kai Kazimirek – tal on kõik alad tugevad.

Rein Sokk: Kindlast naiste viievõistluse võitja **Claudia Rath** (4688 p), kes staažika võistlejana näitas tõsist võitlust. Samuti nooruke rootslanna **Bianca Salming** (4097 p), kes vaatamata noorusele (s. 22.11.1998) tegi juba vägagi naiste tulemusi.

Meestest jäi silma suhteliselt massiivne sakslane **Mathias Brugger** (6060 p), kes hüppas hästi teivast (5.05) ning jooksis võimsalt 1000 m (2.38,06).

- **Mis on see, mis alati sind tribüünile toob? Millised on kohapeal kaasaelamise eelised teleülekande vaatamise ees? Kuidas halli rohkem pealtvaatajaid saada?**

Toomas Berendsen: Praegune uus põlvkond perspektiivikaid poisse. Oma silm on kuningas. Tribüünide täitmiseks tuleb teha rohkem reklaami.

Erki Nool: Ajakava peaks olema tihedam ja vaatajasõbralikum, teavitustöö ja reklaam tõhusamad.

Rein Sokk: Kohapeal märkad võistlejaid ka muid askeldamisi tegemas, mida TV ekraanilt ei näidata. Selles tegevuses näed sa rohkem sportlase isiksuse omadusi, mis aitavad hinnata ka tema potentsiaali. Loomulikult ka võimalus suhelda mitmevõistluse fännidega.

Kindlasti tooks tribüünidel rohkem rahvast head nimekad sportlased. Ja arvan, et järgmisel aastal, kui meie poisid ründavad tulemust 6000 punkti, on huvilisi rohkem. Eks enne seda tuleb ka nn "trummi" kõvemini taguda.

- **Mida tahad noortele mitmevõistlejatele soovida?**

Erki Nool: Regulaarsemat ja süsteemsemat trennimist!

Toomas Berendsen: Soovitan hoiduda võistluse katkestamisest, see võib saada harjumuseks. Tuleb kannatada lõpuni - ka teistel on ebaõnnestumisi. Ise tegin 10-võistluses 41 starti ja lõpetasin 40-l korral (katkestatud võistlusel sain kaugusehüppes kannaluu mõra).

Rein Sokk: Nautige sporti, tehke tööd ja tundke rõõmu, siis kindlasti tulevad korralikud tulemused. Kannatust ja veelkord kannatust. Mitmevõistlus on väga vaheldusrikas nii võistluses kui treeningprotsessis – see aitab vaimul värsket olla.

Täname mitmevõistlejaid ja põidlahoidjaid! Tugevat tervist, põnevaid võistluseid ja uusi ilusaid tulemusi!

