

## **Praha 2015, sise-EM kokkuvõte**

### **Koondise komplekteerimine**

Koondise eelülesandmise tähtaeg: 6. november 2014.

Koondise suuruse määratlemine: Alarühma vastutavate treenerite poolt esitatud sise-EM normatiivid.

Alarühma vastutavate treenerite poolt esitatud eeldatavad reaalsed normitaitjad:

Sprint: K.Pedriks, K. Balta, M.Niit.

Kestvus: T. Nurme

Hüpped: A. Iljuštšenko, E. Haas, G. Udras, R.Koll, H.Kutberg, V. Kriisk

Heited: K. Galeta, K. Piirimäe

Mitmevõistlus: M. Pahapill, G.Šadeiko

Eelülesandmisel võimalikult realistliku koondise kandidaatide arvu saamiseks esitasid alarühma vastutavad treeneri oma alarühma reaalsed koondise kandidaadid. Alarühmade vastutavatelt treeneritelt ja otse treeneritelt saavutusspordi juhile tulnud info põhjal sai realistlikuks koondise suuruseks otsustatud Praha sise-EM-il 11 sportlast.

### **Koondise moodustamine**

Normiga sportlased pluss IAAF punktitali alusel ülejäänud kuni 9 liikmelise koondise saavutamiseni

Normini küündijaid: 4

*Wild cardiga*: 5

Mitmevõistlejaid kutsega: 0

Vastavalt EKJL juhatuse poolt kinnitatud koondise moodustamise tingimustele esitas saavutusspordi juht koondise ettepaneku pärast talviseid Eesti meistrivõistlusi 23. veebruaril.

Koos normitaitjatega oli eesmärgiks moodustada vähemalt 9 sportlasest koosnev koondis. Selle põhjuseks osalt asjaolu, et vastavalt EA nõuetele peab eelülesandmise ja lõpliku koondise suuruse vahe jääma 20% piiresse. Teisalt, juba koondise kandidaatide esitades pidasid koondise treeneri silmas kahte kriteeriumi: 1. reaalsed normatiivini küündivad sportlased; 2. eeldatavad/soovitavad sise-EM-ile wild cardiga lähetatavad sportlased.

## Koondis (Sportlased)

Alarühmade kandidaadid	Reaalselt koondises
1. Marek Niit	<b>1. Marek Niit (normiga)</b>
2. Ksenija Balta	2. Richard Pulst
3. Keiso Pedriks	3. Maarja Kalev
4. Tiidrek Nurme	4. Raimond Valler
5. Anna Iljuštšenko	<b>5. Veiko Kriisk (normiga)</b>
6. Eleriin Haas	<b>6. Rain Kask (normiga)</b>
7. Grete Udras	<b>7. Grete Udras (normiga)</b>
8. Reena Koll	
9. Henrik Kutberg	
10. Veiko Kriisk	
11.Kätlin Piirimäe	8. Kätlin Piirimäe
12.Kristo Galeta	9. Kristo Galeta
13.Mikk Pahapill	
14.Grit Šadeiko	

## Abipersonali komplekteerimine

Abipersonal:

Võistkonna juht: Marko Aleksejev (nõustatav sportlane Grete Udras)

Võistkonna füsioterapeut: Tarmo Riitmuru (Kristo Galeta)

Treenerid: Harry Seinberg (Rain Kask), Külli Tambre (Kätlin Piirimäe), Lauri Latt (Veiko Kriisk)

Vastavalt EA kvoodile mahtus meie 9 sportlasest koosnevasse võistkond kuni 5 abipersonali liiget. Täiendavalt, ja tunduvalt kõrgemate majutushindadega (150EUR/öö) oleks saanud täiendavalt kaasata *personal coach'e*.

## Lähetus

Saabumine: 4. märts, hommikul kell 10:10

Lahkumine: 9. märts, pealelõunal kell 14:45

Võistlused: 5.-8. märts

Marek Niit saabus otse USA-st 4. märtsi pealelõunal, K.Piirimäe ja K. Tambre lahkusid 8. märtsil otse treeninglaagrisse Portugali

## **Lähetuse käik**

Kõik koondislased said saabumispäeva õhtul teha soojendusareenil (võistluspaigast eemal) treeningu. Seda võimalust ka kasutati aktiivselt. Kerge soojenduse tegi ka Marek Niit, kes saabus treeninghalli otse pikalt lennureisilt.

Esimese võistluspäeva hommikul toimus võistkonna juhtidele ametlik võistluspaiga tutvustus, samal ajal said sportlased võimaluse tutvuda võistlusareeniga k.a. ametlikud starteriga stardid. Ka areeniga tutvumise võimalust kasutasid koondislased aktiivselt.

Sportlastega liikus kaasa koondise füsioterapeut, kui sportlased (üks või rohkem) viibisid võistluspaigas oli füsioterapeut samas kohal, õhtuti oli kõigil võimalus kasutada füsioterapeuti hotellis. Võimalust kasutati aktiivselt.

Majutus ja toitlustus oli hotellis oli igati normaalne. Hotell asus võistlusareenist ca 20 min bussisõidu kaugusel. Väljakualade sportlaste treeneritele tuli ala toimumise ajaks taotleda spetsiaalsed juhendamise tsooni lubavad kaelakaardid. Ülejäänud võistkonnaliikmed said võistlus jälgida vaid kõrgel areeni lae all asuvas *team tribunel*.

## **Võistluste käik**

Esimesel võistluspäeval 5. märtsi õhtul asusid eelvõistlustel starti. Rain Kask, Kätlin Piirimäe ja Kristo Galeta.

**Kätlin Piirimäe** – kõik laabus kuni call room 2-ni, kus ootamatult hakkas Kätlinil ninast verd jooksuma. Võistluste meedikutel ei õnnestunud ninaverejooksu kiirelt sulgeda, mistõttu transporditi sportlane võistluse med. punkti, kus sportlasel mõõdeti ka palavik 37,5. Võistkonna juht viibis kirjeldatud protsessi ajal soojendusväljakul, oma võistluseelset soojendust alustanud/alustavate Rain Kase ja Kristo Galetaga, ega teadnud toimuvast midagi, kuni helistas Kätlini treener Külli Tambre ja küsis miks tema sportlast väljakul ei ole, samal ajal kui teised kuulitõukajad alustaid juba soojenduskatseid. Kuna võistkonna juhi kaelakaardil olevad tähised ei võimaldanud pääsu call room 2-e, siis tuli vastust otsida TIC-ist (Technical information Centre). Vastus sealt tuli ja edasi palus võistkonna juht end toimetada sportlase juurde (ametlik pääs *medicali* võistkonna juhil puudus). Kohapeal selgusid asjaolud ja kuna võistlusareenil lähenes juba kuulitõukevõistluse algus, siis tuli kiirelt otsustada, kas lubada sportlane starti või loobuda. Selleks kuulas võistkonna juht ära arsti (kes ei soovitanud sportlasel starti minna), sportlase (kes möönis, et võibolla ei ole tõesti kõige targem minna) ja pidas telefoni teel nõu sportlase treeneriga (kes sai alles nüüd infot, mis tema sportlasega juhtus). Hinnates hetek olukorda, sportlase põetud viirushaigust, äsjast arvestatavat verekaotust ninaverejooksu läbi, palavikku, sportlase emotsionaalselt keerulist seisukorda, kohe algavat võistlust ning asjaolu, et sportlane siirdub vahetult peale EM võistlust otse treeninglaagrisse,

(mille peamiseks eesmärgiks on U23 EM ettevalmistus), oli õige otsus loobuda võistlemisest sise-EM-il.

**Rain Kask** – kõrgelt motiveeritud, piisavalt enesekindel ja ambitsioonikas, kindla eesmärgiga pääseda finaalvõistlusele. Esimesel katsel hüpatud 7.82 viis Rain Kase seitsmendana kaugushüppe finaalvõistlusele. Seejuures loobuti viimasest kvalifikatsioonikatsest, pärast treeneriga nõu pidamist. Teisel katsel hakkas tunda andma tagareis. Pärast kvalifikatsioonivõistlust kasutas Rain Kask tagareie spasmi vähendamiseks võistluspaigal olevat jäävanni, samuti füsioterapeudi teenust. Paraku tagareie spasm järgi ei andnud, mistõttu tuli sportlasel finaalvõistlusele minna mitte kõige paremas konditsioonis. Siisiki joosta ja hüpata jalg võimaldas, kuid võistlus oli rikutud. Finaalvõistluse tulemuseks jäi 7.24 ja siiski väga tugev 8. koht. Rain Kase 1. finaalvõistluse katse kohta esitas võistkonna juht pärast võistlust järelepärimise, kuna oli kaheldav „punane lipp“, mispeale võimaldati hüpet vaadata videokorduses. Videokorduses oli võimalik hüpet vaadata aegluubis, samuti näidati lähikaadrit sportlase paku tabamisest. Näidatud videost üleastumist ei nähtunud, pigem jäi ca 05, cm varu. Võistkonna juht esitas protesti, mispeale ala peakohtunik võttis ca 15 min mõtteaja, kuid jäi oma otsusele kindlas. Seepeale läks juurdlus vastava protestikomisjoni kätte. Otsus tuli siiski, et protesti ei rahuldata. Põhjenduseks kõikide asjaosaliste ärakuulamise ja asitõendite vaatluse tulemusena tehtud otsus. Seega ära kuulati kohtunike pool ning teostati asitõendite (video) vaatlus. Kuna videokorduses üleastumist näha ei olnud, pidi kogu otsustusprotsess jääma tuginema kohtuniku seletustele. Teada on ka Rain Kase 1. katse tulemus, mis oleks olnud 7.60. kohta finaalvõistlusel see muutnud ei oleks. Esimese võistlusjärgse analüüsi tulemusena võeti kevadise treeningettevalmistuse üheks rõhuasetuseks tagareie lihaste (semitendinosus kõõluse) kvaliteedi ja maksimaalkoormusel vastupidavuse parandamine.

**Kristo Galeta** – Kristoga lepitati enne võistlust kokku 2 olulist tehnilist elementi, mida abilised võiks jälgida. Abistajaks leppisime kokku füsioterapeudi ja endise 10-võistleja Tarmo Riitmuru. Paraku võistluste käigus ei õnnestunud sportlasel tehnilisi detaile paika saada, mistõttu jäi ka olemasolev füüsiline potentsiaal realiseerimata. Sportlase sõnutsi oli üheks põhjuseks, miks tehnilisi elemente paika ei saanud muu hulgas asjaolu, et kohtunikud järgisid küllalt rangelt piirangut, mis ei luba sportlastel võistlusareeni teha immitatsiooniharjutusi. Kristo Galeta tulemuseks jäi 18.18 ja 27. koht. Sportlane ise sai EM-võistluselt aga selge eesmärgi jõuda tõuketehnika kodutööga suvehooajaks nii kaugele, et ei võistlusareenile astudes piisab tehniliselt korrektse soorituseni jõudmiseks paarist juurdeviivast harjutusest võistluseelsel soojenudsel.

**Veiko Kriisk** - esindas koondist kõike tehnilisemal alal – teivashüppes. Treeneriks oli sportlase üldfüüsilise ettevalmistuse treener, kes on piisavalt jälginud sportlase tehnilisi sooritusi ning oskas seetõttu ka võistlustel tähelepanu pöörata olulistele tehnilistele detailidele. Eeldatav võistluste algkõrgus oli 5.20, mis arvestades sportlase tippmarki 5.30 ja jooksurütmile teadmata mõju avalda

võivat tellingutele tõstetud jooksurada pani sportlase äärmiselt keerulisse olukorda. Päev enne teivashüppe kvalifikatsioonivõistlust toimunud võistluste tehnilisel koosolekul selgus siiski, et minimaalseks algkõrguseks saab 5.05. Sportlasel ei õnnestunud mitte ükski neljast proovikatsest. Algkõrgus siiski alistus teisel katsel, ning järgmisel kõrgusel 5.25 oli sportlane samuti teisel katsel sellegi ületamisele üsna lähedal. Seega sportlase EM debüüteteastel saadud tulemus ja 20. koht ei ole küll märkimisväärsed, kuid sportlane näitas võimet uudsetes ning harjumatutes oludes kiirelt kohaneda ja tehnilist sooritust parandada. Tiitlivõistluste tingimustes sai sportlane hulga väärt kogemusi ning uusi ambitsioone ja enesekindlust. Eeldatavasti realiseeruvad saadud kogemused juba järgmisel koondise võistlusel – Võistkondlikel Euroopa MV-del.

**Marek Niit** – Marek Niit saabus Euroopasse ja EM võistluspaika USA-st 2 päeva enne eeljooksu. Kui saabumispäeva õhtul tehtud kerge treening ei näidanud veel erilisi ajavahest tingitud väsimusmärke, siis võistluseelsel päeval tekkis tõsine ajavahe ja reisiväsimus, mis paraku võistluspäevaks üle ei läinud. Seega ebaõnnestus sportlase optimistlik plaan tulla edukalt starti võimalikult otse USA-st oma treeninggrupi treeningute pealt. Tulemuseks aeg 47.79, mis eelringist edasi ei viinud. Hõbemedal võideti tulemusega, millest Marek Niit on karjääri jooksul viiel korral kiiremini jooksnud.

**Maarja Kalev** – Maarja Kalevil jäi EM normatiiviks seatud tulemusest 7.40 puudu 4 sajandiksekundit. Siiski kvalifitseerus sportlane käesoleva dokumendis varem esitatud tingimustel. Sportlasele oli sise-EM-ile kvalifitseerumine äärmiselt oluline. Seda oli mõnevõrra näha ka sportlase võistluseelsel soojendusel. Oli näha, et sportlane on väga kõrgendatud meeleseisundis ja väga ootusärevil. Pinge vabanes stardipaugu kõlades, reaktsioon ja pakkudest väljajooks õnnestus oluliselt tugevamate konkurentidega kõrvutades võrdvärselt. Paraku jooksu keskosa ei laabunud küllalt pingevabalt, mistõttu kadus sinna mõningaid sajandiksekundeid. Tagantjärele selgus, et sportlane oli ise just, ja pea ainult, stardi pärast muretsenud. Tulemuseks 7.52, eelringist edasi pääsemiseks oleks olnud vaja joosta isiklik tippmark - 7.38. Sportlane pühendas õigustatult kogu oma EM depüütvõistluse põhifookuse stardielementidele. Lühikeses sprindis on vaid üks võimalus ning võistluse õnnestumisest väga suurt osa sõltub stardielementide edukast sooritamisest. Depüüt-tiitlivõistlustel 60m sprindi põhielemendi - stardi eduka soorituse järel jagub sportlasel edasistel võistlustel kindalsti rohkem enesekindlust, aega ja tähelepanu ka distantsti läbimise elementide parimaks soorituseks.

**Richard Pulst** – Mitmete koondise võistluste kogemusega ning noorte tiitlivõistluste kogemusega Pulst mõõnis soojendusareenil võistluspinge kohta lakooniliselt ja rahulikult: "60 meetrit on ikka 60 meetrit", millega võttis hästi kokku oma meeleseisundi võistluseelsel soojendusel: Vahet pole, kus ja kellega koos jooksed distantis on ikka sama ja samamoodi endast kõike andes tuleb see läbimise igal pool. Sportlane oli rahulik, võibolla pisut liiga rahulik. Tulemuseks aeg 6.88, mis jäi sportlase hooaja tippmargile 7 sajandikku alla. Eelvõistluselt

viis edasi tulemus 6.72. Tulevikustartide edukaks sooritamiseks võib, arvestades sportlase rahulikku meelelaadi, rohkem panustada sportlase kannustamisele ning kõrgete ambitsioonide seadmisele.

**Grete Udras** – Sportlase viimane võistlustulemus enne EM-i oli 1.79. EM kõrgushüppe eelvõistluse avakõrguseks valis sportlane 1.77 (alustada sai ka 1.72-lt), seda vaatamata sellele, et tehniliselt ei õnnestunud kuigi hästi mitte ükski proovikatse. Sportlane lootis saada juhendajalt tribüünil palju abi. Siiski selgus, et ette nähtud juhendamispositsioonilt ei ole tehnilised elemendid kuigi hästi jälgitavad ja et tehnilist ebakindlust on pisut liiga palju, et võistluseelste soojenduskatsetega elemente paika saada. Samuti oli kommunikatsioon sportlase ja juhendaja vahel suure distantsi ja müra tõttu keeruline. Seega jäi üle juhtida tähelepanu vaid paarile põhielemendile ning julgutsada sportlast enesekindlalt sooritust vormistama. Nii nagu eeldada oli, ei kaotanud sportlane olukorras külma närvi ja eneseusku. Tulemuseks tehniliselt rabadate sooritustega 1.82. ja 18. koht ning hulga lisamotivatsiooni tuleviku võistlusteks. Järgmine kõrgus 1.87 oli antud olukorras siiski liig.

**Raimond Valler** – Ainuke koondislane, kes püstitas EM-võistlusel isikliku rekordi. Rekordiparandust tuli küll vaid 4 sajandiku, kuid tiitlivõistlusel rekordijooks teha on alati tunnustust väärt. Sportlane oli enne võistlust küllalt ambitsioonikas, lootes ka eelringist edasipääsule. Seekord jäi eelringist edasipääs ligi poole sekundi kaugusele, mis eeldatavasti mõnes soodsamas jooksus oleks võinud sportlasele ka jõukohane olla. Positiivseks sportlase puhul selge ühele ja piisavalt ambitsioonikale eesmärgile keskendumine – edasipääs eelringist, ei vähem ega rohkem. Selline selge eesmärgipüstitus andis sportlasele hea, selge võistluseelse häälestuse ning võistluste ajaks järgitava sooritusstrateegia.

## KOKKUVÕTE

<b>NIMI</b>	<b>Hooaja tippmark</b>	<b>Tulemus EM-il</b>	<b>Isiklik rekord</b>	<b>Edasipääs</b>
<b>M.Kalev</b>	<b>7.44</b>	<b>7.52</b>	<b>7.44</b>	<b>7.37</b>
<b>R.Pulst</b>	<b>6.81</b>	<b>6.88</b>	<b>6.81</b>	<b>6.72</b>
<b>M.Niit</b>	<b>47.09</b>	<b>47.79</b>	<b>45.99</b>	<b>47.55</b>
<b>R.Valler</b>	<b>1.50,08</b>	<b>1.50,08</b>	<b>1.50,08</b>	<b>1.49,43</b>
<b>G.Udras</b>	<b>1.86</b>	<b>1.82</b>	<b>1.92</b>	<b>1.91</b>
<b>R.Kask</b>	<b>7.87</b>	<b>7.82</b>	<b>7.87</b>	<b>7.79</b>
<b>V.Kriisk</b>	<b>5.30</b>	<b>5.05</b>	<b>5.30</b>	<b>5.60</b>
<b>K.Piirimäe</b>	<b>16.31</b>	<b>DNS</b>	<b>16.80</b>	<b>16.78</b>
<b>K.Galeta</b>	<b>19.16</b>	<b>18.18</b>	<b>19.16</b>	<b>19.97</b>

Keskmiselt tuleb koondise esinemine Praha sise-EM-il esinemine arvata rahuldavaks. Kahjuks ei õnnestunud kergejõustikupublikule rohkelt positiivseid emotsioone jagada.

Sise-EM (ilma normideta tiitlivõistlus) lähetuse teiseks oluliseks küljeks (saavutatud tulemuste ja kohtade kõrval) on aga pühendunult treenivatele ala esinumbritele tiitlivõistluse kõrge kvaliteediga väljundi andmine. See omakorda annab sportlasele juurde olulise hulga kogemusi, enesekindlust, ambitsioone sarnaste tulevikus toimuvate võistluste tarbeks. Kõige vahetumaks loodetavaks resultaadiks sise-EM-il osalenud sportlastelt võiks olla 2015.a. juunis Euroopa võistkondlikul MV-del kindel esinemine - sportlase isikliku rekordi lähedase tulemuse saavutamine. Teiseks võiks kõigil koondislastel olla järgmine loogiline ambitsioon 2016.a. Amsterdami EM koondisesse pääsemine (normiga), tugevamatel finaalkoht. Ülalnimetatud teise eesmärgi ehk kogemuste rikastamise ja tulevikus edukalt ära kasutamise huvides on ette valmistamisel Praha EM-koondislaste kogunemine, kus toimub ühine ja avalik võistluste ettevalmistuse ja võistluste käigu analüüs koos järelduste tegemise ning eesmärkide püstitamisega lähimateks ettevalmistustsükliteks.