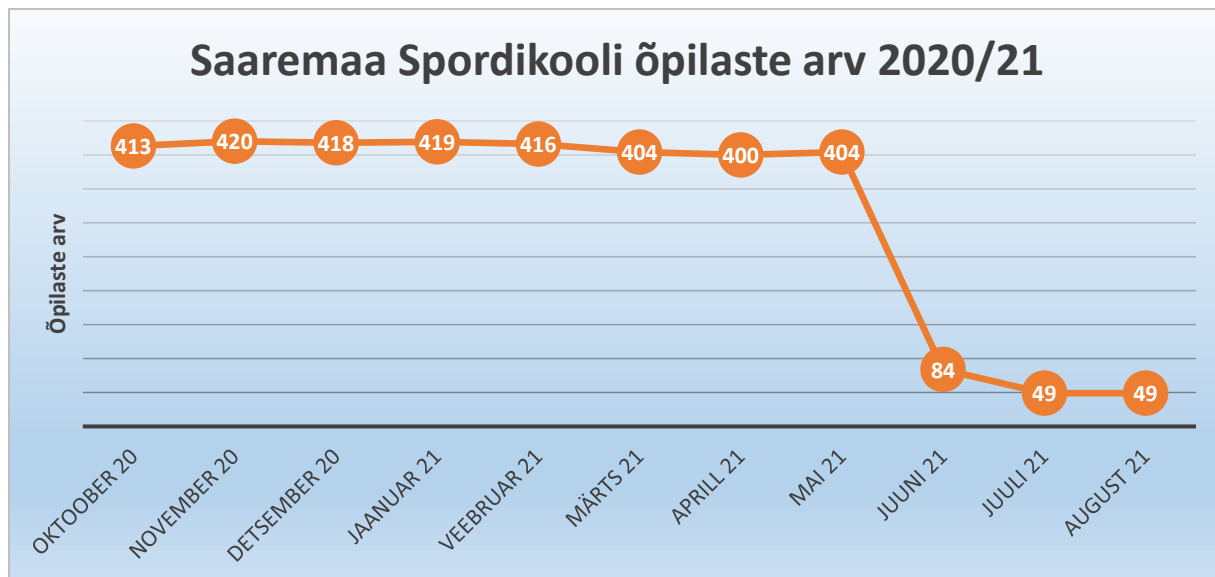


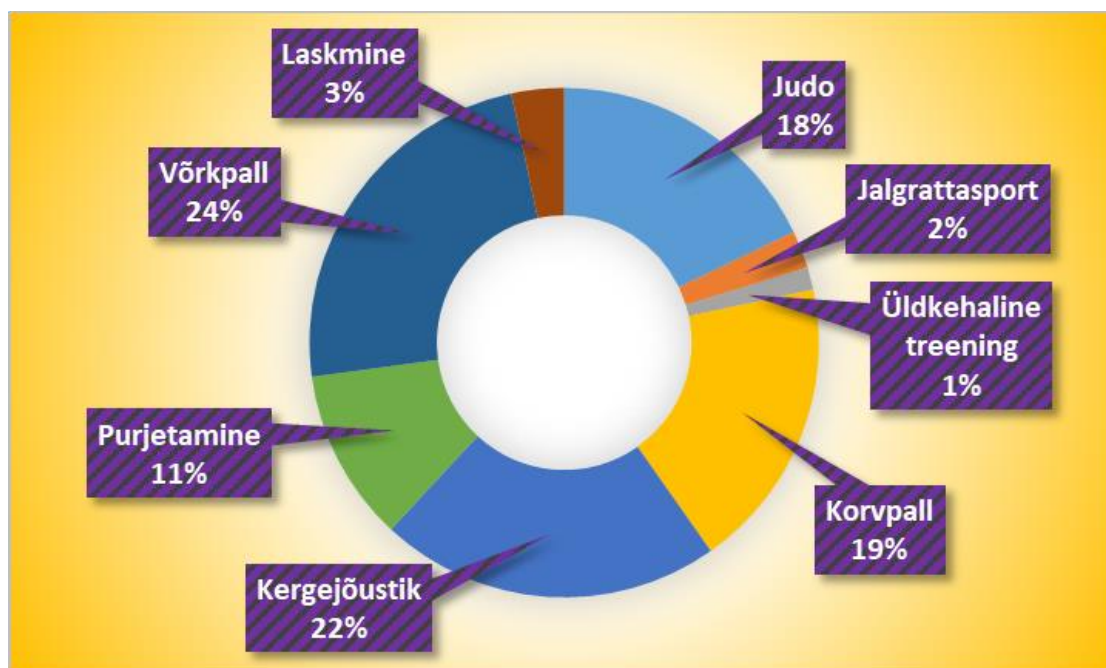
## Saaremaa Spordikooli õppetöö kokkuvõte 2020/21 õppeaasta

### 1. Õpilaste arv

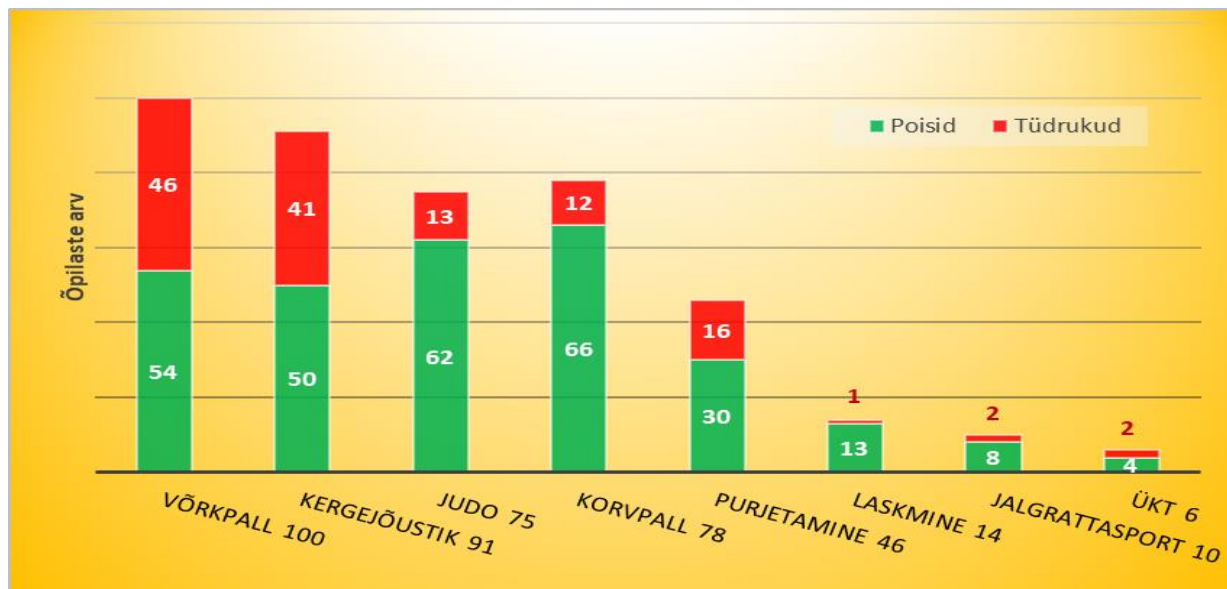


Joonis 1. Õpilaste üldarvud 2020/21 õppeaastal.

Spordialadest olid õppekavas 7 ala – judo, jalgrattasport, kergejõustik, korvpall, purjetamine, võrkpall ja laskmine. Populaarseimad alad olid võrkpall, kergejõustik, korvpall ja judo. Lisaks spordialadele oli avatud ka üldkehalise ettevalmistuse treening (ÜKT). Ülevaate spordialade ning tüdrukute ja poiste osakaaludest õpilaste arvus annavad joonised 2 ja 3. Tüdrukute osakaal spordikooli õpilaste üldarvust on ca 30%.



Joonis 2. Alade keskmine osakaal õpilaste arvus seisuga 03.11.2020.



Joonis 3. Tüdrukute ja poiste arvud seisuga 03.11.2020.

## 2. Treenerid

Õpilasi juhendas 2020/21 õppeaastal 15 treenerit:

Virge Treiel ja Andres Laide – kergejõustik

Enn Laanemäe, Siim Hiie ja Siim Pildre – korvpall

Ene Kask ja Cristin Lepp – võrkpall

Marko Kesküla ja Madis Laid – judo

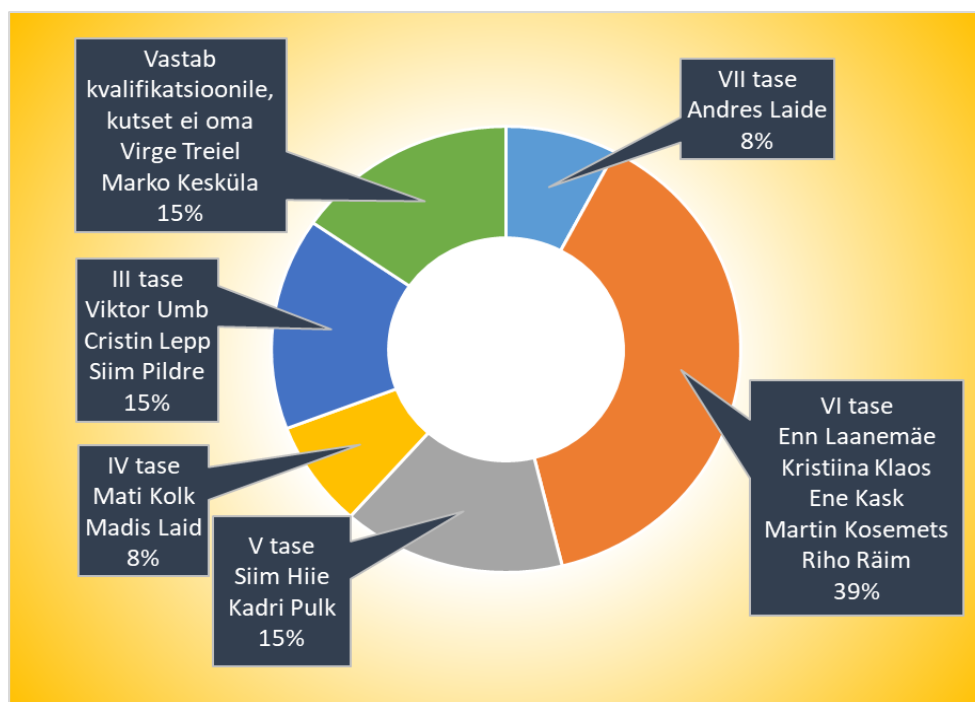
Kristiina Klaos, Mati Kolk, Viktor Umb – purjetamine

Martin Kosemets – laskmine

Riho Räim - jalgratasport

Kadri Pulk – üldkehaline treening, asendustreener

Ülevaate kõigi treenerite kutsete tasemetest ja osakaaludest annab joonis 4.



### **3. Kokkuvõte spordialade tegevusest.**

Kokkuvõte on koostatud alade kaupa, kokkuvõtete koostajateks on vastavate alade treenerid.

#### **3.1 Tüdrukute võrkpall, treener Ene Kask.**

2020/21 õppeaastal toimus õppetöö 3 õpperühmas: AE-1, ÕT-1, ÕT-2 Õpilasi oli nimekirjades kokku 43

Õppe-treeningtöö oli kõvasti häiritud Covid-19 tulenevatest piirangutest.

Kuni detsembrini saime treenida tavapära tingimustes, sealt edasi sai treeningtöö jätkuda individuaaltreeningutena või veebitreeningutena. Eesti noorte tiitlivõistlustest sai mängida vaid Eesti Karikavõistlusi ja U-14 sai kevadel mängida Eesti MV.

U-14 vanus saavutas EMV 9. koha, osales 20 võistkonda.

U-16 vanusega saavutasime 33 võistkonna seas 12 koha.

U-18 vanuses saavutasime 15 koha 28 võistkonna konkurentsist.

U-20 vanuses saavutasime 13 koha 25 võistkonna konkurentsist.

Veebitreeningute osas oli suur abi EVF poolt korraldatud Zoomi treeningutest, mis toimusid märtsis – aprillis viiel päeval nädalas. Treeningud olid üldkehalise suunitlusega. Läbiviijateks olid Eesti tippvõrkpallurid ja treenerid.

Õpilastele sai saadetud ka treeningpäevikud, koos lihtsamate üldkehaliste harjutustega. Kahjuks tagasiside päevikute osas oli kasin.

#### **3.2 Poiste võrkpall, treener Cristin Lepp**

Treeningutel osales kokku 57 õpilast. AE-2 rühmas oli 15 poissi. AE-3 rühmas oli 21 poissi. ÕT-3 rühmas 12 poissi ja ÕT-4 rühmas 9 poissi.

Hooaeg sarnaselt eelmisele oli lühike, Eesti Võrkpalli Liidu poolt korraldatavatel võistlustel said osaleda ainult U-14, U-16, U-18 ja U-20 poeglapsed, U-10 ja U-12 poisid ei saanud kahjuks tiitlivõistlusel osaleda.

Mängitud sai U-16, U-18, U-20 EKV tsooniturniirid ja finaalgriidid, U-14 EMV finaali, Jõud MV U-16 vanuserühmale, Spordikooli Minivõrkpalli Karikavõistluste üks etapp.

Seoses COVID-19 levikuga ei saanud treeningud väga pikalt toimuda kontaktiselt ja saalides, siis tuli treeningute asendamiseks välja mõelda tegevusi, et lapsed kodus lihtsalt ei oleks, vaid saaksid edasi treenida. Lasin poistel koostada treeningpäevikuid, lahendada erinevaid ülesandeid, vanematel olid treeningplaanid, koostatud sai treening videoid, iga nädal tuli saata enda tegemistest tagasiside. Väga läheda ettevõtmisega olid hakkama saanud EVFi inimesed, kes hakkasid 5x nädalas tegema läbi zoomi treeninguid erinevate kuulsate Eestlastest võrkpalluritega. Poistel erinevates rühmades oli erinev arv treeninguid mis tuli läbida nädalas ja nende kohta tuli anda tagasisidet, sellega seoses eraldi veel zoomis poistega treeninguid ei teinud. Kui sai piirangute aeg läbi ja lapsed võisid hakata koos treeneriga treeningutel käima, saime hakata väiksemates rühmades treenima Kuressaare Linnastaadionil ja Kuressaare Supelrannas, mida nädal edasi seda suuremaks võisid rühmad minna ja lõpuks enne suvepuhkust, said kõik koos treeningul käia.

Treeningrühmade tutvustused:

#### AE-2

See rühm keskendus noortele (väikestele) võrkpalluritele. Nende treeningud koosnesid mängulistest harjutustest, kuhu sisse olid põimitud tehnilised nüansid. Treeningutel alustati kõige algusest palli püüdmine ja söödud. Algselt keskenduti püüdmisvõrkpallile, aga mida aeg edasi seda rohkem saime mängida ilma püüdmata.

Sellel rühmal EVF tiitlivõistlusi ei ole, nemad aasta jooksul saavad osaleda Spordikooli Minivõrkpalli Karikavõistlusel.

#### AE-3

Selle rühma treeningud olid juba palju spetsiifilisemad kui oli AE-2 rühma omad. Siin toimusid harjutused samuti mängulistena, aga keskenduti palju rohkem söödu tehnika puhtusele ja võeti edasi rünnakut, koos kogu tehnilise poolega ja pallinguid, enamasti altpalling aga sai ka proovitud ülaltpallingut.

Hooaja võistlusplaanid: osaleda Spordikooli Karikavõistlustel ja EMV U-12 ja U-14 vanuseklassis.

#### ÕT-3

Selle rühma treeningutel lihviti eelnevalt õpitud oskusi, nende mängu pilt oli palju keerulisem ja mängiti täissuurusel väljakul. Treeningud koosnesid kõikidest elementidest kus sai neid muudetud veel paremaks. Juurde tulid väljakul kohtade vahetused. Igapäevaste treeningutega pöörati suurt rõhku tervikliku mängu arendamisele.

Hooaja võistlusplaanid: osaleda U-16 vanuserühma EKV, EVF KV ja EMV turniiridel, ning Jõud MV.

#### ÕT-4

See rühm on edasijõudnud, kus toimub ainult oskuste lihvimine ja täiuslikkuseni jõudmine. Kõik mängu elemendid blokist-servini lihvitakse täiuslikuks. Õpitakse ja täiustatakse võrkpalli erinevaid kombinatsioone ja taktikaid.

Hooaja võistlusplaanid: osaleda Eesti Võrkpalli Liidu poolt korraldatavatel U-18 ja U-20 vanuserühma võistlustel EKV, EVF KV ja EMV.

2020/2021 hooaja tulemused:

JÕUD noorte MV võrkpallis Kuressaares

1.koht

Lauri Sepp, Richard Keerd, Tomi Anderson, Kristofer Rand, Germo Maimann, Karl Liiva ja Kristofer Johannes Arula

4.koht

Sass Kirs, Kristo Kombe, Steven Kuusk, Reio Markkus Lepp, Gregor Hein ja Kristofer Pajuste

EKV U-18 tsooniturniir Kohilas

3.koht- jätkamine III finaalgupis

Karl Liiva, Mihkel Nelis, Tanel Nelis, Germo Maimann, Markkus Tamm, Kristofer Johannes Arula, Uku Kirs, Marcus Oidekivi, Lauri Sepp, Richard Keerd ja Sten Mölder

EKV U-20 tsooniturniir Tallinnas

2.koht- jätkamine II finaalgupis

Egert Andrejev, Mart Vahter, Gerdo Pool, Tanel Raamat, Markkus Erin- Uussaar, Kaspar Lest, Martin Rosljuk, Marcus Oidekivi

EKV U-16 tsooniturniir Kohilas

4.koht- jätkamine II finaalgripi

Lauri Sepp, Germo Maimann, Tomi Anderson, Karl Liiva, Kristofer Johannes Arula, Kristofer Rand, Steven Kuusk, Reio Markkus Lepp, Kristofer Pajuste ja Andris Oja

EKV U-20 II finaalturniir Kuressaares

1.koht (7.koht)

Egert Andrejev, Gerdo Pool, Kaspar Lest, Markkus Erin-Uussaar, Martin Rosljuk, Mart Vahter, Tanel Raamat, Lauri Sepp, Marcus Oidekivi

EKV U-16 II finaalturniir Tallinnas

5.koht (13.koht)

Lauri Sepp, Karl Liiva, Tomi Anderson, Germo Maimann, Kristofer Rand, Kristofer Johannes Arula, Steven Kuusk, Reio Markkus Lepp ja Kristo Kombe

EKV U-18 III finaalturniir Põltsamaal, sellest seoses noormeeste haigestumisega pidime loobuma ja enda finaalis saime 5.koha ehk üldkokkuvõttes 16.koht.

EMV U-14 finaalturniir Võrus

9.koht (20-st võistkonnast)

Kristofer Pajuste, Andris Oja, Steven Kuusk, Kristo Kombe, Karl Mälk ja Reio Markkus Lepp

Spordikooli Minivõrkpalli Karikavõistlus 10.06.2021

1.koht

Kristo Kombe, Reio Markkus Lepp, Steven Kuusk, Andris Oja, Kristofer Pajuste

4.-5.koht

Gregor Hein, Miko Pukk, Mattias Kobin, Kert Kombe, Carlos Püüding, Ott-Herman Kirs

6.koht

Gert Silenok, Hugo Paju, Jaagup Haamer, Kren Prei, Rasmus Rauk, Tristan Vaiksaar

Terve aasta oli põnev ja poisid andsid endast parima, kahjuks jäid paljud tulemused saavutamata kuna piirangud tulid peale, aga uuel hooajal loodame terve hooaja mängida ja tuua uusi häid tulemusi.

### **3.3 Kergejõustik, treener Andres Laide**

Õppeaasta 2020-2021 oli mõneti sarnane õppeaastale 2019-2020, mis möödus paljuski koroonapiirangute tähe all. Need piirangud puudutasid just eelkõige talvist ja kevadist võistlusperioodi. Kui sügisene ettevalmistus läks igati plaanipäraselt ja detsembris saime isegi Saaremaa koolinoorte sisekergejõustiku meistrivõistlused läbi viidud, siis noorte vanuseklassidele mõeldud talvised Eesti meistri- ja karikavõistlused jäid koroonapiirangute tõttu lihtsalt ära. Talvel toimusid küll täiskasvanute mitmevõistluse ja üksikalade meistrivõistlused ning needki piiratud arvuga osavõtjatele.

alvised ja kevadised treeningud olid samuti löögi all, aga tänu valitsuse otsusele lubada Eesti noortekoondise kandidaatidel siiski treeninguid jätkata, said M1 rühma ja enamusele ÕT-2 rühma poisse plaanipäraselt edasi treenida.

Võistluskalendrisse tõi COVID-19 küll paraja segaduse: mõned varakevadised võistlused jäid ka ära, aga tähtsamad võistlused said siiski kõik erinevatel aegadel ära peetud. Juuni keskel Kuressaares toimuma pidanud TV 10 Olümpiastarti 50. hooaja finaali võistlus lükati sootuks septembrisse, mis pikendas jälle noorte poiste võistlusperioodi väga pikaks. 4.-5. sept. toimunud

TV 10 Olümpiastarti finaalis osalesid pea kõik M-1 ja ÕT-2 õpperühmade poisid: enamused küll kohtunikena, aga Ron Sebastian Puiestee ja Andre Jürisson hoidsid kõrgel võistlejate au ning mis kõige tähtsam, vanema vanuseklassi poiste 9-võistluse võit jäi koju – võitjaks krooniti Ron Sebastian Puiestee.

Tallinnas toimunud Euroopa U20 kergejõustiku meistrivõistlustel oli Romet Vahter stardis koguni kahel alal: 110m tõkkejooksus ja kaugushüppes. Tõenäoline oli ka Eerik Oolupi osalemine 400m tõkkejooksus, aga Eeriku võistlemise nurjas kahjuks vigastus.

Tagasilöögiks oli Grat-Magnor Kurise loobumine võistlusspordist ja üks siingi oli süüdlaseks koroonaa: treeningud jäid lünklikuks, võistlused jäid ära ja lõpuks andis ka mees alla.

Marilis Remmel alustas septembris 2020 uueks hooajaks ettevalmistust Saaremaa Spordikooli õpilsena, aga suundus jaanuaris õppima Ameerikasse ja temast sai hoopis Texase Ülikooli üliõpilane. Marilisilt ootame tulemusi juba täiskasvanute klassis.

Romet Vahter läks uuele hooajale vastu suurte lootustega, sest möödunud hooaeg oli läinud hästi ja pikalt vaevanud seljavalu oli taandunud. Suvel ootasid ees U20 Euroopa meistrivõistlused Tallinnas ja maailmameistrivõistlused Keenias Nairobis. Kuna selg lubas teha juba mitmevõistluse treeninguid, siis võtsime sihiks täita tiitlivõistluste normid just 10-võistluses, aga nagu ikka, käivad hädad ja õnnetused mööda inimesi: Romet libastus kaugushüppe treeningul ja vigastas suurt varvast. Uuringud näitasid, et seesamluus oli mõra ja jalg vajab puhkust ning ravi. Seega talvine hooaeg tuli täielikult vahele jätta ja keskenduda ravile ning treeningutele, mida oli võimalik teha. Uuesti sai täismahus treeningutega alustada mai algul.

Vaatamata koroonapiirangutele toimusid Balti U20 võistkondlikud mitmevõistluse MV juba 22.-23. mail ja kui silmas pidada suviseid eesmärke, oli võistelda vaja. Võistlus kulges tõusude ja mõõnadega, aga mis kõige tähtsam: tervis pidas vastu.

Suvine hooaeg kulges paljuski normitäitmiste tähe all ja etteruttavalt tuleb öelda, et normid jäidki täitmata, kuigi tuli mitmeid võite ja isiklike rekordeid. Romet võitis uute isiklike rekorditega Eesti U20 meistritiitli nii 110m tõkkejooksus kui ka kaugushüppes. Tänu esinumbri positsioonile tõkkejooksus ja kaugushüppes sai Romet võimaluse WILD kaardiga võistelda ka Euroopa U20 meistrivõistlustel, kus just kaugushüpe kujunes Rometile edukaks: ta saavutas uue isikliku rekordiga 26 sportlase konkurents 19. koha. Au teeb Rometile see, et ta edestas võistlusel seitset konkurenti, kelle isiklik rekord oli võistluse eel parem kui temal.

Ilusa punkti hooajale pani Romet Lätis Ogres toimunud Balti U20 võistkondlikel meistrivõistlustel, kus ta võitis 110m tõkkejooksu uue isikliku rekordiga 14,50.

Eerik Oolup jahtis U20 Euroopa meistrivõistluste ja maailmameistrivõistluste norme eelkõige 400m tõkkejooksus, aga ka 110m tõkkejooksus. Treeningud kulgesid plaanipäraselt ja talvel sai võistelda Eesti meistrivõistlustelgi, kus Eerik saavutas 60m tõkkejooksus 6. koha. Ka kevadised treeningud kulgesid hästi, aga mai algul andis endast märku reie tagalihase rebend, mis rikkus sisuliselt kogu hooaja. Eerik ise väga lootis, et paraneb ja suudab ka normid täita, aga aega kippus nappima. 3.-4. juulil toimunud Eesti U20 meistrivõistlused oli viimane võimalus täita Euroopa meistrivõistluste norme. Mõned päevad enne võistlusi otsustasime, et lähme proovime ja keskendume ainult 400m tõkkejooksule. Jooks kulges kuni viimaste meetriteni väga hästi, aga pikk treeningute paus oli jätnud siiski oma jälje: 30-40m enne finišijoont Eerik kangustus ja hoog rauges. Eesti meistritiitel küll tuli, aga normist jäi napilt puudu.

Jäi veel õhkõrn lootus täita maailmameistrivõistluste norm, aga treeningutel andis tunda jälle reie tagalihase ja see võttis ka viimased lootused. Eerik võistles küll peale järjekordset treeningepausi

ja ravi 1. aug Lätis Ogres Balti võistkondlikel meistrivõistlustel 400m tõkkejooksus, kus saavutas 4. koha, aga täit rahuldust need võistlused ja tulemused siiski ei pakkunud.

Ron Sebastian Puiestee areng jätkus tõusvas joones. TV 10 Olümpiastarti võistlustel oli ta paljudel aladel esikolmiku mees, aga kaugushüppes ja 60m tõkkejooksus peajagu teistest üle. 60m tõkkejooksus püstitas Ron Sebastian koguni võistlussarja kõigi aegade rekordi 8,48 sek. Septembris Kuressaares toimunud finaali võistlusel oli Ron Sebastiani võidutulemus 9-võistluses 8217 punkti.

Kuna Ron Sebastian võistles esimest aastat U16 vanuseklassis, siis uute vahenditega harjumine võttis aega ja tulemused olid paljudel aladel väga kõikuvad. Ka oma ühel põhialal kaugushüppes on Ron jätkuvalt U16 vanuseklassi edetabeli liider, kuigi Eesti meistrivõistlustelt tuli kõigest 5. koht. Parima koha Eesti meistrivõistlustel saavutas Ron 10-võistluses, kui tuli 21.-22. juulil Rakveres 5275 punktiga pronksmedalile.

Oma esimese noortekoondise tasemel võistluse tegi Ron Sebastian 22.-23. mail Võrus, kui kuulus Eesti U16 vanuseklassi Balti mitmevõistluse võistkondlike MV võidukasse nelikusse. Individuaalselt saavutas Ron sellel võistlusel 10-võistluses 5048 punktiga kaheksanda koha.

Ron Sebastian on sihikindel harjutaja, kellel on eeldused jõuda kõrgele tasemele nii üksikaladel kui ka mitmevõistluses.

Karl Erik Kaljuste on oma füüsiliste eelduste poolest palju võimekam, kui seda näitavad tulemused. Head kiiruslikud võimed ja tugevad lihased lubaksid palju enam. Treeningutel sageli väga häid tulemusi näitav noormees põleb võistlustel tihti lihtsalt läbi. Siin tuleb põhjuseid otsida ka nõrgast treeningdistipliinist ja sagedastest puudumistest, aga ka tihti esinevast luuümbrise põletikust, mis põhjustab säärtes valu.

Parimad tulemused Eesti noorte meistrivõistlustelt saavutas Karl Erik kaugushüppes ja sprindis. Kaugushüppes saavutas ta 6.20-ga 4. koha, kuigi oli enne võistlust treeningutel hüpanud 6.50-ne peale. 100m jooksus tuli 6. koht ajaga 12,12 aga eeljooksus näidatud 11,46 lubanuks ka paremat kohta.

Loodan, et noormehel jätkub siiski motivatsiooni treeninguteks, sest ainet on siin kõvasti.

Andri Jürisson vaevleb ikka veel kiirest kasvust tingitud põlvevalude käes ja see ei ole lubanud ka kvaliteetselt treenida. Sellest johtuvalt keskendus Andri ainult tõkkejooksule, et üritada vähemalt ühte ala hästi teha. Tõkete ületamine ja jooks tõkete vahel on Andril väga hea, aga probleeme valmistas start ja esimesele tõkkele pealejooks.

Eesti U16 meistrivõistlusteks saavutas Andri päris hea vormi ja sai ajaga 15,53 6. koha (eeljooksus 15,32), aga konkurendid olid ka sel aastal väga tugevad ning isegi ideaalse stardi korral oluks Andri maksimum võib-olla 15,00, mis andnuks kolmanda koha.

Andre Jürisson kosus pikalt sügisel Tartus saadud käetraumast ja seejärel hakkasid valutama ka põlved, mis ei ole lasknud siiani korralikult treenida. Isiklikud rekordid paranesid küll mitmel aladel, aga kõrgeid kohti võistlustel ei ole sel aastal õnnestunud saavutada. Jääb vaid loota, et noormees saab oma kasvuraskustest üle ja edasi läheb kõik tõusvas joones.

Jasper Haamer vaevles 2019-2020 hooajal vigastuse käes, aga sügisel 2020 olukord paranes ja ta sai taas normaalselt treenima hakata. Kahjuks oli vigastus oma jälje jätnud just kiiruse arengule ja ka mitmed alade tehnikad vajasisid parandamist. Jasper küll trenis järjekindlalt ja kohusetundlikult, aga tulemused paranesid visalt. Parimateks tulemusteks Eesti U18

meistrivõistlustelt jäid seitsmenda kohad 10-võistluses, kõrgushüppes ja 110m tõkkejooksus ning 5. koht Eesti noote karikavõistlustelt kõrgushüppes.

Teades Jasperit, kui visa harjutajat, siis küll ka temal tulemused tulevad.

Daniel Piht uue tulijana näitas ennast eelkõige keskmaajooksu distantsidel ja usun, et ta võimed on tunduvalt paremad, kui 5. koht U14 vanuseklassi 800m jooksus. Kui ta saab rohkem kogemusi staadionijooksudel ja õpib juurde keskmaajooksu taktikat, siis võib selle noormehe tegemistest veel kuulda.

Kokkuvõtteks võib öelda, et M-1 ja ÕT-2 rühma õpilaste ettevalmistus kulges laias laastus plaanipäraselt, aga AE-3 rühma poisid pidid rohkem kui kaks ja pool kuud olema rühmatreeningutest eemal.

Kahjuks jäi tegemata õpilaste arstlik kontroll ja üles kerkis ikka vana probleem, et Saaremaal puudub võimalus spordivigastuste operatiivseks raviks. Siinkohal veelkord suured tänud dr. Hannes Haavelile, kes ulatas oma abikäe poiste vigastuste diagnoosimisel ja ravil.

Parimad tulemused:

Romet vahter: Euroopa U20 MV 19. koht kaugushüppes 7.14

32. koht 110m tõkkejooksus 14,70

Balti U20 võistkondlikud MV I koht 110m tõkkejooksus 14,50

4. koht kaugushüppes 6.82

Balti U20 võistkondlikud MV mitmev. III koht 10-v. 6663 p.

Eesti U20 MV I koht kaugushüppes 7.13

I koht 110m tõkkejooksus 14,59

4. koht kõrgushüppes 1.90

Eesti U20 mitmevõistluse MV II koht 10-v. 6817 p.

Eesti KV 6. koht 110m tõkkejooksus 15,10

6. koht kaugushüppes 6.53

Eerik Oolup: Balti U20 võistkondlikud MV 4. koht 400m tõkkejooksus 55,94

Eesti U20 MV I koht 400m tõkkejooksus 55,25

Eesti talvised MV 6. koht 60m tõkkejooksus 8,67

Ron Sebastian

Puiestee: Balti U16 võistkondlikud MV mitmev. 8. koht 10-v. 5048 p.

Eesti U16 mitmevõistluse MV III koht 5275 p.

Eesti U16 MV 5. koht kaugushüppes 6.09

TV 10 Olümpiastarti I etapp PV I koht kaugushüppes 6.18

TV 10 Olümpiastarti I etapp PV II koht 60m jooksus 7,64 (eelj. 7,63)

TV 10 Olümpiastarti I etapp PV II koht teivashüppes 3.41

TV 10 Olümpiastarti II etapp PV I koht 60m tõkkejooksus 8,52 (eelj. 8,48)



TV 10 Olümpiastarti II etapp PV III koht kõrgushüppes 1.65

TV 10 Olümpiastarti II etapp PV 6. koht kuulitõukes 13.08

TV 10 Olümpiastarti III etapp PV 4. koht kettaheites 44.25

TV 10 Olümpiastarti 9-võistlus PV I koht 8217 p.

Karl Erik Kaljuste: Eesti U16 MV 4. koht kaugushüppes 6.20

Eesti U16 MV 4. koht 100m jooksus 12,12 (eelj 11,46)

Eesti U16 MV 4. koht 200m jooksus 23,92

Eesti U18 KV 6. koht 100m jooksus 11,62

Andri Jürisson: Eesti U16 MV 6. koht 110m tõkkejooksus 15,53 (eelj. 15,32)

Daniel Piht: Eesti U14 MV 5. koht 800m jooksus 2.26,87

TV 10 Olümpiastarti III etapp PV 6. koht 1000m jooksus 3.09,16

Jasper Haamer: Eesti U18 KV 5. koht kõrgushüppes 1.74

NB! Toodud on kõik tulemused rahvusvahelistelt võistlustelt, 8 paremat täiskasvanute võistlustelt ja 6 paremat noorte võistlustelt!

### **3.4 Korvpall, treener Siim Hiie**

2020/2021 hooajal treenisid õpilased kolmes erinevas rühmas AE-1, AE-2 ja ÕT-1. Uutele huvilistele oli treeningrühmad AE-1 ja AE-2, kus oli oodatud lapsed II ja IV klassist. AE-1 treeningrühm oli mõeldud ainult tüdrukutele ning esimesel teisel hooajal oli kokku juba 12 tüdrukut III – VII klassist.

AE-1 treeningrühm ehk ainult tüdrukute teine hooaeg kulges lisaks pallitreeningutele ka kergejõustiku hallis, kus tegeleti üldfüüsilise ning koordinatsiooni arendamisega. Tegeleti korvpalli algõpetuse ning erinevate pallimängude, mis aitasid korvpallimängule kaasa. Kuni veebruari kuuni toimusid treeningud tavapäraselt koos ning õppekava järgi, siis märts kuni aprill oli treeningud seoses piirangutega kodus õppes. Lapsed saatsid pilte ja videosid treenimisest kodustes tingimustes. Mai kuus, mil piirangud levenesid, tehti ühiseid trenn tervisepargis ja linna staadionil.

AE-2 treeningrühma moodustasid I-IV klassi poisid. Hooajal trenniti 3 korda nädalas ning treeningprotsessis osales stabiilselt 13 - 16 poissi. Kuni veebruari kuuni toimusid treeningud tavapäraselt koos ning õppekava järgi, siis märts kuni aprill oli treeningud seoses piirangutega kodus õppes. Lapsed saatsid pilte ja videosid treenimisest kodustes tingimustes. Mai kuus, mil piirangud levenesid, tehti ühiseid trenn tervisepargis ja linna staadionil. Suvel koolivaheajal alustati treeningutega juba juulis ja augustis, kus toimus 4, 3-päevast treeningutsükli.

ÕT-1 treeningrühma moodustasid V-VIII klassi poisid. Hooajal trenniti 4 korda nädalas ning treeningprotsessis osales stabiilselt 12-14 poissi. Esimene proovikivi oli meie korraldatud Suure

Tõllu Cup, mis toimus seekord sügisel 3-4 oktoober ning kus saavutasime 6 võistkonna hulgas tubli 4. koha. Osaleti lisaks Eesti Korvpalli Liidu poolt korraldatud U16 III divisjonis, kus pidi toimuma kokku 7 etappi üle Eesti. Kokku mängisime 3 mängu ja kaotati suurelt. Osaesime selles sarjas noorematena ehk mängisime endast vanemate poistega. Alates jaanuari kuust ei osaletud mängudel, seoses kõrge COVID-19 leviku suhtes. Võistkonda kuulusid Andre Leppik, Robert Luks, Kaspar Esko, Vesse Muru, Ott Andreas Jürisson, Ragnar Tisler, Robin Maranik, Sebastian Mets, Kaur Kristjan Mäemets, Jan-Markus Laanet, Robert Kaljo treener Siim Hiie. Treeningud lõppesid veebruaris seoses COVID-19 haiguse suurema levikuga. Kuni mai kuuni jätkati treeneri poolt antud treeningkavade ning iseseisva treenimisega. Ära jäi ka traditsiooniline perepäev. Suvel alustati treeningutega juba juulis, kus toimus nädalane üldfüüsiline laager Kuressaares. Augustis jätkasime saalitreeningutega, pannes rõhku tehnika arendamisele.

### **3.5 Korvpall, treener Enn Laanemäe**

ÕT-3 2020/2021 kujunes õpperühma noormeestele treening- ja mängudevaeseks perioodiks. Sügisel ei jätkatud kevadel katkestatud Saaremaa meeste korvpalli MV mängudega ega alustatud ka uue hooaja võistlustega. Treeningrühma noormeeste vanus ei lubanud ka Eesti noorte MV osaleda, siis jäi igal mängijal ainus võimalus osaleda oma kooli eest. Ka need võistlused lõppesid tänu COVID-19 viiruse levikule juba detsembri alguses. Treeninguid saime teha 12. detsembrini, siis suleti spordi- ja jõusaalid, avati uuesti 11. jaanuaril.. Võimalus oli veel treenida 11. veebruarini ning peale seda tuli minna üle individuaalreningutele. Ühistreeninguid teha saalis ei onud võimalik kuni mai lõpuni, õuetreeningud sõltusid paljuski ilmaoludest ja nii jäi see hooaeg väga lünklikuks.

### **3.6 Judo, treener Marko Kesküla**

2020/21 õppeaasta õppetegevus algas 14.09 ja lõppes 04.06.  
Treeningud toimusid viies grupis (AE-1, AE-2, AE-3, AE-4 ja ÕT-1).  
Treenerid: Marko Kesküla ja Madis Laid.  
AE-1 grupi treeningud toimusid kahel korral nädalas + ujumine.  
AE-2 grupi treeningud toimusid kahel korral nädalas + ujumine.  
AE-3 grupi treeningud toimusid kahel korral nädalas + ujumine.  
ÕT-1 grupi treeningud toimusid neljal korral nädalas + ujumine.

Covid19 tingitud olukorrast ei toimunud kontaktõpet ajavahemikul 25.01 - 17.05. Sel perioodil tegelesid noored iseseisvate ülesannetega. Maikuus jätkasime välitreeningutega Kuressaare tervisepargis.

Õppeaasta jooksul osalesime kahel võistlusel:

31 oktoober 2020 osalesime Tallinnas Rothberg Cup'il:  
E vanuseklass - Kris Kuusk 2. koht ja Yese Truu 3. koht  
C vanuseklass - Kaur Vesberg 5. koht ja Aleksander Väin 7. koht  
B vanuseklass - Marileen Koltšuk 5. koht.

14 november 2020 osalesime Tartus K. Keeraku laste judopäeval:  
E vanuseklass - Yese Truu 3. koht  
C vanuseklass - Kaur Vesberg 2. koht ja Markkus Trei 3. koht  
B vanuseklass - Marileen Koltšuk 3. koht  
A vanuseklass - Artur Medri 2. koht.

### **3.7 Laskmine, treener Martin Kosemets**

Eesti tiitlivõistlustel osaleti järgmistel:

- noorte MV (õhkrelvad)
- Eesti MV (tulirelvad)

Tulemustest.

Eesti noorte MV-l õhkrelvadest laskmises saavutas Vesse Muru poiste õhupüstoliharjutuses 40 l. 7. koha. Poiste õhupüssiharjutuses 40 l. oli Henrik Veskinõmm 8.; tüdrukute samal alal Liis-Marii Kangur 11.

Eesti MV-lt võib ära märkida Liis-Marii Kanguri 11. koha neidude lamadeslaskmises. Vabatahtlik Andero Laurits saavutas revolvrilaskmises 6. koha ning meeste standardilaskmises 7. koha.

Tulemuslikkust mõjutas kõige enam möödunud aasta sügisel ära jäänud treeningud tulirelvadest. See-eest laabus kolimine uude tiiru üsnagi tulemuslikult.

Eesti laskurliidu 2020.a. edetabelis on Vesse Muru poiste õhupüstoli 40 lasu harjutuses 10. ja Liis-Marii Kangur tüdrukete standardilaskmises 5.

### **3.8 Jalgrattasport, treener Riho Räim**

Saaremaa Spordikoolis toimiva jalgrattaspordi treeningrühmas on 2 õpperühma: ÕT-1, kust käis läbi õppeperioodi jooksul 6 poissi ja 2 tüdruk ja ÕT-2, kus osales treeningutel läbi õppeaasta 5 õpilast.

Treeningute paikadena kasutasime kergliiklusteid ja terviseradasid Kuressaare ümbruses ning Mändjalas, Kärlal, Karujärvel ja Kudjape Jäätmejaama mäge ja radasid. Talvehooajal lisandusid KG võimla ja ujula. Vanemad poisid kasutasid ka mõned korrad spordikeskuse jõusaali. Suusataasiime Tervisepargi ja Kärla suusaradadel. Mõne korrad ka Karujärvel. Osalesime treeninggrupi õpilastega Karujärve ja Pöide suusamaratonil.

Kevadine koroonapuhang lükkas grupitreeningud individuaalsele harjutamisele.

Kevadesse planeeritud võistlused kas jäid ära või lükkusid suve lõppu. Vähesese treenituse tõttu loobusime nii mitmestki võistlusest.

Suve teine pool kujunes rohkem treeninguteks ja oskuste ning võimete edasiarendamiseks.

Oliver Oolup võistles edukalt ja tegi arengus väga suure hüppe:

Kalevi MV kriteeriumis - 8/8

EMV kriteeriumis - DNF

Filter Maanteekarikasari I etapp, Kuusalu: DNF

Sangaste Valgete Teede Rattaralli - 32/59, M vanusegrupp 2. koht

Rapla Rattamaraton - 61/146, M18 5. koht

EMV XCO - 10/10

Elva Rattamaraton - 80/199, M18 3. koht

Rõuge Rattamaraton - 28/276

Tamme Rattakross - 6/10, M18 1. koht  
Vormsi Rattamaraton - 23/63  
Rakke Rattamaraton - 79/474  
Kullamaa Rattamaraton - 43/111, M18 5. koht  
Kose 7 Järve Rattamaraton - 79/474  
Jõulumäe Rattamaraton - 39/137, M18 2. koht  
Tallinna Rattamaraton - 98/592  
Team Rattapood Cup III etapp - 3. koht  
Karujärve Rattamaraton - 24/110  
Valgehobusemäe Rattamaraton - 60/91, M18 3. koht  
Tartu Rattamaraton - 338/1524

### **3.9 Purjetamine, treener Kristiina Klaos (lisaks on treenerid veel Viktor Umb ja Mati Kolk)**

Purjetajate hooaeg algas, nagu ikka, jääpurjetamisega.

Ice-Optimist klassis pälvis Anni Kubjas Eesti meistri tiitli ja Trinette Välißson sai samas kaela hõbemedali.

Eesti karikavõistluste kokkuvõttes oli Georg Paomees teine ja Trinette Välißson kolmas.

Vee peal oli esimeseks suuremaks võistluseks Saaremaa Merispordi Seltsi regatt kodus Roomassaares, mis õnnestus Kaur Vesbergil Optimist-klassis ka võita.

Edukad olid meie purjetajad Tilgu regatil, kus Optimistil saavutas Kaur Vesberg 2. ja Uku Vesberg 4. koha. Tüdrukute arvestuses toodi koju kaksikvõit – Trinette Välißson sai kaela kuld- ja Anni Kubjas hõbemedali.

Klassis Zoom8 sai teise koha Artur Ader, Uku Mägi oli samas 6.

Laser 4,7-1 õnnestus võistlus Olger Hannes Metsal, kes saavutas 3. koha, Rico Robert Alliksoon oli 5.

Laser 4,7 Eesti meistrivõistlused toimusid Tallinnas, kus tüdrukute arvestuse kolmanda koha saavutas Meribel Vahstein. Tal õnnestus võistlus ka Eesti karikavõistluste etapil Lohusalus klassis Laser Radial, kus pälvis naiste arvestuse hõbemedali.

Sügisel peeti veel Pärnus Eesti karikavõistluse viimane etapp, kus näitas head minekut Rico Robert Alliksoon, kes saavutas regati võidu. Klassis Optimist sai Kaur Vesberg teise koha, sellest aga piisas Garmin Purjetamise Eesti Karikasarja võitmiseks.

Kõige nooremad, Optimist U12 klassi purjetajad olid edukad nii Hiiumaal toimunud Oti regatil, mille Tobias Kalle võitis kui ka Piritall toimunud LHV regatil, kus Kiur Arro saavutas kolmanda koha.

Peeti ka Saare maakonna meistrivõistlusi, kus Laser klassi võidu napsas Spordikooli vilistlane Daniel Rüütel Rico Robert Alliksooni ja Georg Paomehe ees. Optimistil moodustasid esikolmiku Uku Vesberg, Kaur Vesberg ja Trinette Välißson. Zoom8-klassi parim oli Henri Lember.

Kokku osales Eesti karikavõistluste ning LHV võistluste sarjas 30 Saaremaa Spordikooli õpilast.

Lisaks tavapärasele algõppele osales sel aastal Toris purjetamise tutvustamise päevadel rekordarv lapsi - esimese kokkupuute meie alaga sai üle 400 kooliõpilase.

### **3.10 Üldkehaline ettevalmistus, treener Ulvi Moks**

2020/21 õppeaastal toimusid ÜKE treeningud 2x nädalas + 1x nädalas ujumine.

Grupis oli 6 õpilast (7.-8. klassi õpilased).

Sihtgrupp oli 7.-12. klassi õpilased, kes ei tegele võistlusspordiga aga sellele vaatamata soovivad osaleda treeningutes.

Eelneval õppeaastal said lapsed proovida erinevaid spordialasid: tennist, orienteerumist nii sise- kui välistingimustes, kergejõustiku erinevaid alasid, mälkküt, jalgpalli, frisbit, saalihokit, discgolfi.

Üldfüüsilistes treeningutes arendasime jõudu, kiirust, vastupidavust ja koordineerumist läbi erinevate treeningute ja liikumisvormide. Samuti käsitlesime harjutuste mõju erinevatele lihasgruppidele, et tõsta laste teadlikkust harjutuste toimest ja julgustada ning omandada teadmisi iseseisvaks treenimiseks.

Koroona piirangute ajal kui spordikeskus oli suletud, siis suunasin lapsi õues liikuma ja iseseisvalt treenima vastavalt ette antud harjutuskavale.

## **4. Lõpetuseks**

Õppeaasta 2020/21 oli taas väga eriline ja ettearvamatu seoses COVID-19 levikuga. Õpilased olid seoses sellega palju distantstjuhendamisel. Treenerid pidid suutma välja nuputada ja katsetada uusi väljundeid õppetöö läbiviimiseks võrreldes tavapärase treeningutega. Vaatamata raskele ajale saadi edukalt hakkama, tublid olid nii treenerid kui ka õpilased.

Kui viirusepuhanguga seonduv kõrvale jätta, saab üldkokkuvõttes tõdeda, et õppeaasta 2020/21 läks Saaremaa Spordikoolis korda.

Kindlasti tuleb kiita kõiki treenereid, kes tegid õpilastega eesmärgistatud tööd ning andsid olulise panuse noorte õpetamisse ja kasvatamisse. Saaremaa Spordikoolil on väga head ja professionaalsed treenerid. Loodame, et tänu neile ning heale koostööle lapsevanematega ja kohaliku omavalitsusega tuleb ka õppeaasta 2021/22 edukas.

*Koostas Mati Mäetalu, 10.11.2021*