

REWIND, RESET

# RE-TEE

DICSGOLFIAJAKIRI



Nr. 1 / september 2020



Eesti meistrivõistlused  
discgolfis 2020

EDGL Karikasari

**Mathias  
"1002"  
Villota**

Tuhalaane discgolfpark

Elwa Challenge

100 korvi Jõulumäel

Women's Challenge Pre Tour

*Sweetspot* Sindis

Spordipsühholoogia

888

EDGL üldkoosolek



Eesti meistrid discgolfis 2020. Joosep Martinson

## EESTI MEISTRIVÕISTLUSED DISCGOLFI 2020

Silja Madison

25.–28. augustini toimusid Ida-Virumaal Alutaguse ja Mäetaguse radadel alates 2009. aastast peetavad Eesti meistrivõistlused discgolfis. Osales 243 mängijat ning võisteldi seitsmes divisjonis. Tiitliheitluses said kolmel päeval endast parima anda kõik, finaalingile pääsesid veidi enam kui pooled.



Mauri Villmann. Marul Paist

Esimese päeva ilm soosis head mängu ning juba oli näha üllatavaid esikolmikuid. Mäetaguse rajal alustanud meeste avatud divisjoni tõi värsket energiat eelmisel aastal juuniordivisjonis mänginud Mauri Villmann, edestades talle järgnenud konkurente nelja viskega ning valitsevat Eesti meister Albert Tamme viie viskega. Alutagusel

## REITINGUD

Augustikuus ootasid paljud pikisilmi reitingu uuendusi Mathias Villota nime taga. Alutaguse Openil kaks 1031 ringi teinud tulevikulootus sai juurde siiski 20 punkti ja lõpetas 994 peal. Septembrikuu tõi õhinal kaasa elajatele rõõmusõnumi – Villota mängis end 1002 punkti peale!

Ise võtab Villota asja rahulikult. “Eks 1000

reitingupunkti on tore muidugi, aga ega ma pole ise olnud kunagi see inimene, kes otseselt sellele tähelepanu pöörab. Proovin lihtsalt rahulikult mängida enda mängu,” jagas ta emotsioone peale uuendust. Tulevikuplaanide kohta vastas Villota, et soovib kogemuste saamiseks kindlasti ka rohkem välismaale võistlema pääseda. Ta lisas, et ala on talle südamelähedane, ent amokki ei jookse. “Soov oleks küll hakata professionaalselt discgolfiga tegelema, aga aega on veel, et vaatame mis saama hakkab”.



Mathias Villota. Joosep Martinson



Kristin Tattar. Joosep Martinson

Kristin Tattar hoiab endiselt lippu kõrgel, püüdes teist kuud järjest maailma naiste edetabelis teisel kohal 971

reitingupunktiga. Tema ees Paige Pierce 982 ja järel põhjanaaber Evelina Salonen 970 punktiga.



üllatas naistest Kristi Unt, jäädes liider Kristin Tattarist maha kolme viskega.

Meeste üle 40-aastaste divisjonis edestas konkurente ühe viskega Raimo Kimmel. Samuti ühe viskega juhtis 50+ divisjoni Aivar Hunt ning 60+ divisjoni eelmise aasta võitja Jaanus Väljamäe. Sama visete arvuga edestas konkurente naiste üle 40-aastaste divisjonis Kätlin Keremäe.

Juuniordivisjonis tegid võrdse tulemuse, kaks viset alla PAR-i valitsev meister Mathias Villota ja Martin Pugast.

Teisel võistluspäeval vahetasid divisjonid radu. Iseloomult erinevaid oskusi nõudvad rajad vahetasid välja meeste 50+ divisjoni liidri. Koondtulemusega +4 võttis juhtpositsiooni Üllar Rego.

Kolmandal võistluspäeval sadas vihma, mis teeb sujuva mängu saavutamise oluliselt raskemaks. Niiskus muudab käe ja ketta haaret, mõjutades ketta lahtilaskmise hetke ning sellega omakorda täpsust. Ka finaalingile pääsemine või sinna võimalikult suure edumaaga saamine lisas mängijatele pingeid.

Kaks päeva ohutut edumaad hoidnud Villmann tegi üksjagu vigu ning vahe teise kohaga vähenes ühele viskele. Teist kohta jäid 18 viskega alla par'i jagama kaks Eesti kõrgeima mängijareitinguga meest,

Silver Lätt ja Albert Tamm.

Naiste avatud divisjonis juhtis ka kolmanda päeva lõpus Kristin Tattar tulemusega -8. Teisel kohal Anneli Tõugjas +4-ga ning kolmandale kohale jõudis

enne finaalingi eelmise aasta võitja Madli Vaht tulemusega +8.

Naiste 40+ divisjoni liider oma kohta ei loovutanud. Tema tulemusele +19 järgnesid viis viset rohkem teinud Evely Vinni ja eelmise aasta võitja Margit Viilep.

Ka meeste 50+ ja 60+ divisjonide liidrid ei muutunud. Üle 50-aastaste esikoha +5 tulemusele järgnesid Hillar Neiland +17-ga ja Aivar Hunt +18-ga. 60-aastaste parimale, +13 tulemusele järgnes +19 Ilmar Nopri poolt. Kolmandat kohta jäid finaali eel jagama Anton Letner ja Kary Pill tulemusega 25 viset üle par'i.

Juunioride esikolmikut juhtis Mathias Villota -8-ga. Järgnesid Martin Pugast 0 ja Robi Vanem +4-ga.

Finaalingiks koondusid võistlejad tuulisele Mäetaguse rajale.





Naiste 40+ divisjonis näitas Viilep taset ning võitles viimasel kolmandikul end Keremäega viiki. Nõnda mindi lõpuni ja ka nemad said edasi mängida esimese eksimuseni. Lõppkokkuvõttes võitis Margit Viilep tulemusega 41 üle *par*'i. Teine koht läks Kätlin Keremäele ja kolmanda koha võttis poodiumil Evelyn Vinni 48 viskega üle *par*'i.

Meeste 40+ divisjonis võitis ootuspäraselt Raimo Kimmel tulemusega +1. Järgnesid Eno Juul +5-ga ja Raigo Golub +7-ga.

50+ divisjonis noppis esikoha Üllar Rego tulemusega 13 viset üle *par*'i. Teisena lõpetas Hillar Neiland +29-ga ja kolmanda koha pälvis Jüri Jänes

Meeste avatud divisjonis tundis end enim omas elemendis tiitlikaitsja Albert Tamm, edestades kaasvõistlejaid kaheksa viskega. Kolm päeva liidripositsiooni hoidnud Villmanni vähesem võistluskogemus sundis teda medaliheitluses alla vanduma ning teisele kohale mängisid viiki Silver Lätt ja jälitajategrupis hoo üles võtnud Joosep Stomma.

Viigi korral mängitakse esimese eksimuseni. Hõbemedali avavisked tehti taas esimesele korvile, kus kumbki ideaalset lendu ei saanud. Lätt lähenes korvi alla, Stomma aga otse korvi ning võttis seega teise koha poodiumil.

Ka naiste avatud divisjonis jagus teise ja kolmanda koha heitluses pingeid viimase avaviskeni. Juba kolmandal korvil võitles Tõugjas tuulega ning mitu ebaõnnestunud püüdlust ketas korvi saada vähendas vahe Vahiga neljalt viskelt ühele. Viimasel kolmandikul edestas Tõugjas Vahti taas nelja viskega, kuid eksis kahel järjestikusel korvil, mis juhatas nad viimasele korvile ühevõrd vahetega. Vahi avavise maandus mängualast väljas ning teise koha lootus sõltus konkurendi sooritusest. Tõugjas mängis viimase korvi vigadeta ning pälvis tulemusega +13 teise koha Eesti meistrivõistlustel discgolfis. Vahi tulemuseks jäi +15 ning meistritiitli pälvis Kristin Tattar tulemusega -4.



tulemusega +32.

60+ divisjoni esikoht tulemusega +19 läks Jaanus Väljamäele, +32 tõi teise koha Ilmar Noprile ning kolmanda koha võitis +46-ga Kary Pill.

Juuniorides ei lasknud Mathias Villota kedagi omale lähedalegi ning võitis 19 viskega alla par'i. Tulemusega -3 võitis teise koha Martin Pugast ning +1-ga kolmanda koha Robi Vanem.

Eesti meistrivõistluseid discgolfis korraldas Eesti Discgolfi Liit ja discgolfiklubi Alutaguse Eagle. Auhindasid käis üle andmas Eesti Olümpiakomitee president ning discgolfi toetaja Urmas Sõõrumaa.



Fanclub.  
Marul Paist



TD Timo Juursalu välja kuulutamata ja õnnitlemas Eesti meistrivõistlused 2020 MPO divisjoni võitjat Albert Tamme. Joosep Martinson



Kristin Tattar ja Silver Lätt. Joosep Martinson



Joosep Stomma ja Silver Lätt peale otsustavat ümbermängimist. Joosep Martinson



## TUHALAANE DISCGOLFIPARK

Urmas Sõorumaa ütles Eesti discgolfi meistrivõistluste autasustamisetseremoonial, et discgolfirahvas on vintske ja sihikindel. Ja eks ole inimloomuses ikka tung leida uusi lahendusi olukorras, kus varem kasutati mingil põhjusel enam ei tööta. Kevadised liikumispiirangud andsid hoogu väga paljudele headele mõtetele, mis tänaseks toimiva lahenduse on leidnud, olgu selleks uus YouTube'i kanal või ahjusoe rada.

Allan Burk rääkis, et ajal, mil radu järjest kinni pandi, hakkas temal just mäng parasjagu hoogu sisse saama. Tarvis oli kohta, kus harjutada ja nõnda sündis uus discgolfirada Tuhalaane külasse Mulgimaal, mis oma üheksa korvi juures ohtralt rajaelemente – OB-sid, mandosid, saart, puid ja vett – pakub. Plaan on tema sõnul loomulikult ühel hetkel 18 korvi püsti panna, kuid ise tegemine odav lõbu ei ole, nentis Burk.

Uudistama tasub minna aga juba nüüd. Rada on üleväl [discgolfiradade veebilehel](#).



“Minusugused tahavad kah liikuda värskes õhus ja nautida discgolfi selle ilus ja võlus. See on selgelt heas mõttes sõltuvust tekitav tegevus.”



## EDGL KARIKASARI

Sel aastal röömustasid mängijaid neli nii mõnegi jaoks uut, veel väisamata rada: Holstre-Polli, Järvakandi, Tamsalu ja Kohila. Kokku 8 ringi, 144 korvi, 671 mängijat, 8868 meetrit, 29560 sammu per jalapaar ja 87758 viset. Võibolla ka paar kilo kadunud plastikut.

Sarja jooksul on võimalik poodiumile tulla nii etappidel kui ka sarja kokkuvõttes koonduvõtte põhjal. Väikest vürtsi sellesse heitlusse lisab aga asjaolu, et etappide vahel võib PDGA reiting muutuda sedavõrd, et liigutab mängija ühest

klassist teise. Näiteks kui alustad sarja amatöörklassis ning oled kolme etapi eest selle üldtabelisse punkte kogunud, siis reitingu hüppe tõttu profiklassis mängitud neljanda etapi punktid sinna ei lisandu. See võib saada määravaks, kuid sõltub suuresti ka konkurentide järjepidevusest. Just selline klassivahetus tuli läbi teha FA2-s alustanud ja Pro Open Women divisjonis lõpetanud pärnakal Meeri Rätsepal. Kuid kolmest etapist kahelt esikohaga väljumine andis piisava edumaa, et kogu sari amatöörklassis siiski nabi viie punktiga

ära võita. FA2 esikolmikusse mängisid end 275 punktiga Meeri Rätsep, 270 punktiga Age Tihomirova ja 185 punktiga Heidi Talumaa.

MA2 divisjonis võttis poodiumi kõrgeima koha Rando-Juku Sirkas 217 punktiga, järgnes Ivar Turja 204 ja Rene Pringi 143 punktiga. MA4 esikoha võttis 165 punktiga Jaagup Lember, 153 punkti tõi teise koha Daniel Mugurile ja 150 Lauri Pärnakule. Juuniorides näitas tagatulesid järjekordne Villmann – Simar 340 punktiga. Võrdselt 290 punkti ja seejärel übermängimise tulemusel selgusid teise ja kolmanda koha võitjad vastavalt Martin Pugast ja Robi Vanem.

Profiklassis lõpetas meeste avatud divisjoni eesotsas Albert Tamm 230 punktiga. Teise koha saavutas sarjal märkimisväärset konkurentsi pakkuv Mats-Erik Tõhk 211 punktiga ja kolmanda Kristo Raik 191 punktiga. Naiste avatud divisjoni 2020. aasta võit tuli 325 punktiga Keiti Tättele, järgnesid Kristi Unt 225 ning Kristin Tattar 200 punktiga.

Pro Master 40+ esikoha võitis Evgeni Smirnov 264 punktiga, teise Marek Pöder ja kolmanda Urmas Lääne võrdselt 240 punkti ja übermängimisega. Pro Master 50+ võitis Vaiko Hussar 340 punktiga, järgnesid Aivar Hunt 310 ja Jaanus Sülla 195 punktiga. Pro Master 60+ lahenes Anton Letneri 350 punktilise võiduga, hõbe läks Paul Kustalale 275 ja pronks Sergei Krainovile 220 punkti eest.

Sarja jooksul visati kokku viis hole-in-one'i. Aga *fun fact* – kaks neist profiklassis ja kolm amatöördie poolt. Diskuteerige – on siis holar rumalus või osavus?

Selle aasta sarja toimumise eest seisis Jako Känd ja Merje Pöder.

# ELWA CHALLENGE

Elwa Challenge on amatöörmängijaskonnale suunatud discgolfivõistlus, mis sai alguse 2018. aastal Elva Disc Golf Club entusiastide algatusel. Võib kindlalt öelda, et need Lõuna-Eesti poisid teevad asja hingega, hoiavad kohaliku raja piinlikul tasemel hooldatuna ja hoolivad eelkõige mängijate heaolust.

Discgolfi ja Elvaga assotsieerub enamikul tõenäoliselt ka Aivo Moorits, kes ütles, et ajendiks oli soov teha lihtsalt üks hea ja korralik võistlus.

“Rada on ju hea,” ütles ta. “Eelmisel aastal katsetasime, reaktsioon oli hea. Sel aastal proovisime suuremalt ja järgmiseks aastaks on latt jälle kõrgemale seatud”.

Ta nõustub, et analoogseid üritusi on Eestis teisigi, kuid Lõuna-Eestis peetakse neid harva ning tühimik nõudis täitmist. Lisaks innustab isetegemise rõõm. Veel kaugemale vaadates näeb ta üritust ühel päeval rahvusvahelisena.

Selle aasta Elwa Challenge toimus 22.–23. augustini mõistagi Sportland Prodigy Elva discgolfpargis. Esimest korda prooviti golf starti ning kahe päeva vältel saadeti tee-off lauluga rajale 161 mängijat. Esmakordselt lasti käiku ka ürituse stamp-ketas.



Võistlusest sai osa võtta seitsmes divisjonis – MA1, MA3, MA4, MA40, MA50, FA1 ja FA3. Kaks naiste amatöördivisjoni – jaa, ühel võistlusel harv nähe Eestis. Üks korraldajate südameasi oli naisi rohkem võistleva julgustada, võimaldades seda neile oma võimetele vastavas divisjonis. Tõestamiseks, et asjas on iva, osales sellel aastal kokku 16 naist, neist 12



ELWA CHALLENGE 2020 GALERII >>

FA3 divisjonis. Eelmisel aastal avatud FA1 divisjoni tuli mängima vaid kolm. Suurimaks divisjoniks osutus MA4. Kui MA1 ja MA3 täituvus oli alla 40, siis MA4-s võttis osa 56 mängijat. Selle põhjal võib järeldada, et võistlusjanuseid amatöörmängijaid on Eestis väga palju ning eraldi võistlused ja võimetele vastavad divisjonid neile igati õigustatud. Samas kinnitab erand reeglit. Üritusele “eksis” ka hooaega suure hüppega alustanud ja väga kõrget taset näitav Keiti Tätte, kes ei peljanud end MA1 kirja panna. Küll aga värises nii mõnigi mees, kes temaga mõõtu pidi võtma.

Kuid nüüd tulemustest. Meeste kõrgeima divisjoni võitis Siim Isup 117 viskega, MA3 Kaarel Jaanimägi 129 viskega ja MA4 Rainer Michelson 134 viskega.

Naiste kõrgeima divisjoni võidu pani tasku Tiina Kaasik 146 viskega ja FA3 võitis Hanna Vask 155 viskega. Olgu siinkohal ka täpsustatud, et naistele kehtis tavapärasest erinev rajaasetus. Mõned pikad ja ühtlasi ka keerulised rajad said suurema par'i, mõned tehti lühemaks ja naiste viksedistantsi arvestavaks, ent mitte sellepärast tehniliselt lihtsamaks.

Kokku 126 viset teinud Aivo Moorits võidutses meeste 40+ divisjonis. Hiljem tunnistas küll oma korraldatud võistluse võitmise pärast pisut piinlikkust, kuid tões, et putt oli üle ootuste hea ja ega seda siis raisku saa lasta minna. Üle 50-aastaste seas näitas parimat vormi Ago Silm 146 viskega.



## 100 KORVI JÕULUMÄEL

Reilika Puust

20. augustil Eesti suurimas discgolfipargis, Jõulumäel toimunud Põhjala discgolfimaratonil osales 245 spordihuvilist, kes läbisid ligi kaheksa tunni jooksul spetsiaalselt võistluseks üles pandud saja korviga raja.

Kõige tugevamate mängijate ehk “Must Kuld” divisjonis võttis kindla esikoha Eesti meister Silver Lätt lõpptulemusega 84 viset alla *par*’i. Teise ja kolmanda koha pärast võistelnud Kairo Reiu ja Taavi Lillemäe lõpetasid 70 viskega alla *par*’i. Ümbermängimine tõi teise koha Reiu ja kolmanda Lillemäele.

Harrastajate ehk “Kosmose” divisjonis oli esikoha selgitamiseks ümbermängu abi vaja, sest nii Peeter Kasin kui ka Rait Siivert lõpetasid tulemusega 46 viset alla *par*’i. Ümbermängul oli täpsem Peeter Kasin, võttes võidu ja jättes Rait Siiverti teiseks. Kolmanda koha sai Erik Pirn tulemusega 44 viset alla *par*’i.

Algajate ehk “Virmaliste” divisjonis kerkis teistest esile Tanel Lilleste tulemusega 29 viset alla *par*’i, võitjale jäi kahe viskega alla Joosep Vabamäe ja viie



Eraldi mängiti välja ka closest to pin täpsusauhind. Eriauhinna Põhjala pruulikojal sai võistluse ajal korvile kõige lähemale saanud avaviske eest Ats Aasma.

viskega Algis Kalapüüdja.

Maratoni korraldaja ja Eesti Discgolfi Liidu juhatuse liikme Rainer Lipandi sõnul õnnistati võistlust suurepärase suveilmaga ja nii visati võistlusel 27 korda ketas avalöögiga korvi ning võeti 8688 *birdie*’t.

“Meil oli hea meel viia läbi järjekordne maraton legendaarses Jõulumäe discgolfipargis, kus on juba

16 aastat seda spordiala saanud harrastada. Jõulumäel on väga kvaliteetsed võistlusrajad,” kiitis Lipand.

Lipand lisas, et tõenäoliselt toimub üks discgolfimaraton sel aastal veel, kuid hetkel veel täpsemaid üksikasju korraldaja ei avalda. “Discgolfi saab Eestis tavaliselt ka veel novembris harrastada, nii et loodame sügisel ühe ürituse maratonide sarjast veel läbi viia.”



## WOMEN'S CHALLENGE PRE TOUR

Silja Madison

**Tihtilugu on erinevate algatuste ajendiks isiklikud kokkupuuted mõne väljakutsega ja just need moodustasid kaks hooba, et tõmmata käima discgolfi koolitussari naistele.**

Olen discgolfi mänginud juba aastaid, kuid mitte just väga sportliku taustaga inimese jaoks jääb saavutuste lagi paljude teiste mängijate kõrval oluliselt madalamaks. Kuid võistlustel tahaks osaleda. Samas ei ole Eestis kuigi palju suurüritusi, kus võistlemine oma reitingukaaslastega võimalik on. Enamik juhtudel pannakse kõik naised ühte patta ja võistlejate vahe reitingus võib olla 150 punkti, mis tõtt öelda osalema ei motiveeri. Ja ma tean, et ma pole ainus, kelle motivatsiooni see kõigutab.



Olles ka osa Elva discgolfklubist, mis korraldab just Eesti suurimale mängijaskonnale ehk amatöörklassile suurepäraselt Elwa Challenge võistlust, soovisin korraldusliku poole pealt seista selle eest, et avataks rohkem divisjone ning naised saaksid võistelda endaga võrdsete mängijatega. Oma jõulise soovi täideviimiseks pidin aga midagi ette võtma, sest eelmisel aastal oli huvilisi täpselt nii palju, et täita FA1 divisjon kolme osalejaga. Vaja oli, et ka need naised, keda muidu radadel näeb, võistlema julgeksid tulla.

Julgus, aga ka oskused on siin-seal kuuldud peamised põhjused, miks mitte võistelda. Paljud naised käivad mängimas ainult meestega ja võrdlevad oma viske pikkust just nendega, teadmata, et kaks korda lühemat distantsi visata on okei ja seda teevad ka teised naised. Et luua kokkupuutepunkti omasugustega, tõmbasin käima just naistele mõeldud koolitus-võistlussarja, mis andis nii mõnelegi esimese võistlemise kogemuse. Mõnele lausa esimese ketta käes hoidmise kogemuse.

Sari koosnes neljast etapist, mis katsid teemad alates alusreeglitest, peatudes visketehnikal ning lõpetades mänguplaani koostamise ja viimistlevate nippidega korvile lähenemisel. Juhendamises andsid oma väärtusliku panuse Keiti Tätte, Liis Päid, Kristin Tattar ja Albert Tamm. Viimased ei olnud kadedad alustavate mängijate kettavaliku suurendamiseks ka oma signatuuränni jagama. Samuti pani öla alla Chilli Disc Golf, kes aitas stardipaki ja auhindadega.

Kogu üritust planeerides lootsin, et esimesele etapile tuleb vähemalt 10 inimest ja kui pooled neist ka järgmisele tuleks, oleks juba päris hea. Suureks üllatuseks aga tuli juba esimesel korral kohale 18 huvilist, mis arvestades etapi toimumist keset töönaulat väikeses Lõuna-Eesti linnas, Elvas,

oli üle ootuste. Teisel etapil osales juba 27 naist. WOW!

Kuid pikemalt numbritel peatumata liigun nüüd oma sõnumi juurde. Koolitussarjal osalenutest kuus võtsid osa ka mitte just lihtsal rajal toimuvast Elwa Challenge'ist. Seega julgustan võistluste korraldajaid avama rohkem divisjone, mis seni, küll mõneti mõistetavalt, on jäänud riski võtmise kartuse taha. Naiste auhinnafondi panustamine jne. Kuid natuke avatumalt ringi vaadates, usun, võib märgata mustri muutumist. Tehkem ruumi neile hakkajatele algajatele. Kuidas muidu saada neid võistlema ja spordiala arengule kaasa aidata, kui tõmbame juba eos motivatsiooni miinimumi. Keegi ei taha olla ülejökäivate divisjonide põhjakoristaja.

## SWEETSPOT SINDIS



Kus park, seal korvid. Sindi park sai uuenduskuuri ning Pärnumaa sellega uue discgolfiraja. Kogu protsessi tutvustas lähemalt rada haldava klubi liige Meeri Rätsep.

Alates klubi Albatross loomisest paar aastat tagasi on liikmete peades keerelnud mõte oma esindusrajast. Silma jäi aastaid kasutult seisnud Sindi park, mille haldamiseks õnnestus klubil Tori

Vallavalitsusega koheselt kokkuleppele saada. Algasid pikad öhtud ja vahel öödkki, et ehitada discgolfipark, mida inspireerisid klubiliikmete aastate jooksul külastatud rajad nii Eestis kui välismaal. Suured tiid ei jää lühikeseks ka pikamaajooksjatele, OB-tokid on mehised ega tekita vähimatki kahtlust, kas ketas on OB-s või mitte, ning rajapunktitähiseid puude küljest juba niisama lihtsalt alla ei viska. Kuid lisada sooviti ka mitmekesisust ja näputäis uuenduslikkust. Nõnda on rajakaartidele märgitud sweetspot'id ehk parimad ketta maandumiskohad. Juuresolevast pildist kumab tõelist pühendumist. Rajakaardile on lisatud



ka kõikvõimalikud abistavad distantsid – tiialalt rajapunktitähiseni, sellest korvini, *drop zone*'st korvini ja kõige olulisemana tiialalt selle magusa kohani. Hea abimees oma viskedistantsi tajuvale algajale.

Raja avavõistlus toimus 30. augustil ning järjepidevalt toimuvad ka nädalamängud. Suveajal on need teisipäeviti ning pimedal talveajal nädalavahetuseti, laupäeval. Rätsepa hinnangul on visuaalselt ilus rada sobilik nii algajaile kui edasijõudnuile.

Pärnakad Liis Päid ja Martin Rotmeister leiavad samuti, et rada sobib nii edasijõudnud kui ka alustavale mängijale. Päidi sõnul on see edasijõudnud mängijate jaoks pigem selline, kus igal korvil on võimalik miinust mängida. Alustava mängija jaoks pakub rada rohkem väljakutset, kuid pole sellegipoolest kontimurdev. Mõlemad leiavad, et tegemist on väga lõbusa ja hästi disainitud rajaga ning vaheldus senistele liivaradadele oli vägagi oodatud.

Tulevikuplaanidesse kuulub raja multšiga katmine, 10 meetri ringide markeerimine ja oma PDGA-võistluse, Sindi Open korraldamine.



Tallinna Ülikooli psühholoogiatudeng Silver Kurrik on tegemas lõputööd, mis uurib sportlase soorituseelset ärevuse ning motivatsiooni erinevate orientatsioonide suhet.

Silver Lätt. Joosep Martinson

## SPORDIPSÜHHOLOOGIA

Silver Kurrik

**Ärevust käsitletakse tavaliselt kui ebameeldivat, negatiivset tunnet stressirohke olukorra tingimustes, kuid päris nii must ja valge see ei ole.**

Mõte, seda kõike uurida, tuli mul vaadates Anett Kontaveiti mängu, kus nägin tema vaimseid murdumisi tenniseväljakul. Sarnaseid juhtumisi näeb ka igas discgolfivõistluse videos. Mängija lihtsalt murdub peale kehva putti või esimesse puuse visatud *drive*'i. Sellest tagasitulek on vaimselt väga raske, sest enesekindlust on kõikuma löödud

ning järgmise soorituse edu on ebakindel.

Oma uurimistöös käsitlen ärevust kolme komponendiga – kognitiivne ärevus (mõtted läbikukkumisest, kehvast sooritusest, jne), somaatiline ärevus (füsioloogiliste sümptomitega ärevus nt. südame puperdamine, käte värisemine, ebamugavustunne kõhus, jne.) ning enesekindlus. Uurimustes on teatud, et somaatilist ja kognitiivset ärevust kogevad nii tippsportlased kui ka harrastajad enne võistluse sooritust, kuid erinevust on näha enesekindluse tasemetes. Tippsportlased on enesekindlamad oma soorituses ning ei lase ennast häirida ärevusest või siis on neil välja töötatud toimetuleku strateegiad, millega hoida

oma soorituse tase kõrgel ärevusest hoolimata. Toimetuleku strateegiad aitavad professionaalidel kohaneda ärevuse tundega ning muuta ärevus enda sooritust toetavaks. Sportlased on spetsiifiliselt välja toonud, et neid on aidanud vaimne ettevalmistamine enne sooritust, negatiivsete mõtete pidurdamine ning positiivne sisekõne. Välja on toodud ka muretsemise faktor – murettekitavad mõtted segavad tähelepanu, mis on suunatud sooritusega seotud informatsioonile. Suunatud mõtlemine aitab säilitada tähelepanu ning keskenduda sooritusele. Discgolfist on parimad näited Paul McBeth ja Eagle McMahon, kellel on lisaks tehnilisusele ka väga tugev vaimne ettevalmistus. Nende mentaliteet “üks vise korraga” on sooritust väga toetav, aga samas ka väga raskesti omandatav. Tuleb meeles pidada, et ärevus ei mõjuta ainult sooritust, vaid ka valikuid, mis rajal tehakse.

Ma vaatangi spordipsühholoogia poole selle pärast, et soovin teha headest inimestest parimad inimesed. Kuna olen ise ka tegelenud spordiga peaaegu terve elu ning olles teadmatuses, kuhu edasi liikuda, siis tundus õige tee, kuhu oma õpingud edasi viia. Ideaalis on soov jätkata õpinguid Rootsist Lundi ülikoolis ning spetsialiseerudagi spordipsühholoogiks magistrantuuris. Loen ennast edukaks siis, kui olen vähemalt ühe Eesti sportlase viinud maailma tippareenile ning suudan teda seal ka hoida. Samuti sooviks Silver Lätti taaskord meistrina näha.

Loodame kevadel uurimustöö tulemusi näha, kuulda ja sellest ka kirjutada.

## 888

Eesti Discgolfi Liidu (EDGL) andmeil laekus spordi-tehnilisele komisjonile (STK) info, et Kristo Raik on teadlikult manipuleerinud 20. juunil toimunud EDGL kariksarja Holstre-Polli etapil oma mängutulemusega, mängides teadlikult halvemini, et ringi reiting ei läheks arvesse.

Oma selgituskirjas ütles Raik järgmist: “Detailidest rääkides, siis mäng oli ringi lõppedes (-4 korvi enne lõppu) jõudnud faasi, kus tuli teha otsus/valik, kas võtta vastu madala reitinguga võistlusring, mis läheb kirja, või muuta mänguplaani (draiverite asemel puttereid visata, mis omakorda tähendas rohkem viskeid), et võistlusring oleks -80p alla oma reitingu. Holstre-Polli 14. rajal vaatasin Disc Golf Metrixi põhjal järele, mis võiks olla umbkaudne lõpptulemus ja kogemuste põhjal arvutasin selle PDGA reitinguks ümber ja tegin vajaminevad visked, et eesmärk saaks saavutatud.”

EDGLi sõnul kinnitas Raik sellega, et mängis teadlikult sedavõrd kehvemat tulemust, et võistlusring PDGA reiting arvesse ei läheks.

Eelnevast tulenevalt tegi STK järgnevad otsused:

1. Viiakse sisse Holstre-Polli PDGA raportis muudatus, kus Kristo Raik saab esimese ringi tulemuseks 888 ja lisatakse põhjendus “teadlikult manipuleeritud reitingu tulemust”. See toob kaasa endaga selle, et järgneva 6 kuulise perioodi jooksul arvestab PDGA igalt reitingult 5 punkti vähemaks.

2. Juhul, kui Teil õnnestub pääseda 2021 Euroopa Meistrivõistlusele lähetatavasse rahvuskoondisesse, tuleb Teil oma osaluskulud

tasuda iseseisvalt.

3. Järgneva ühe-aastase perioodi jooksul, alates juuli 2020, korduv tahtlik manipuleerimine võistluse tulemusega välistab 3 aasta jooksul võimaluse pääseda Eesti rahvuskoondisesse.

## EESTI DISCGOLFI LIIDU ÜLDKOOSOLEK

Eesti Discgolfi Liit peab üldkoosoleku 24. oktoobril Pärnus. Asjakohane dokumentatsioon avaldatakse klubide foorumis ning saadetakse ka klubide kontaktmeiliaadressidele.

**Valmistad uut rada? Korraldad vinget üritust? Või on sul mõni muu põnev pala?**

**Võta julgelt ühendust! >>**