

Laagri Kool

Laskesuusatamine
Uurimistöö

Koostaja: Maria Tammiste
Juhendaja: Tiina Veider

Harjumaa 2023

Sisukord

| | |
|----------------------------------|-----------|
| Sisukord | 2 |
| Sissejuhatus | 3 |
| Laskesuusatamine | 4 |
| Laskesuusatamise ajalugu | 4 |
| Laskesuusatamise varustus | 5 |
| Treening | 6 |
| Võistlused | 6 |
| Laskesuusatamise sõidud | 6 |
| Sprint | 7 |
| Jälitussõit | 7 |
| Tavadistants ehk individuaalsõit | 7 |
| Ühisstart | 8 |
| Teatesõidud | 8 |
| Laskesuusatamine Eestis | 8 |
| Suuremad favoriidid | 9 |
| Eesti laskesuusatajaid | 9 |
| Välismaa laskesuusatajaid | 10 |
| Küsimustik | 11 |
| Kokkuvõte | 14 |
| Kasutatud kirjandus | 15 |

Sissejuhatus

Uurimistöö teema on valitud eesmärgiga suurendada huvi laskesuusatamist noorte seas ning julgustada neid sellega tegelema. Teema sai valitud sellepärast, et laskesuusatamine on üks väga põnev ja keeruline spordiala, mis pakub mulle palju huvi, samuti olen ka seda väga pikka aega juba jälginud ning kaasa elanud ka meie laskesuusatajatele. Töös uurin lähemalt laskesuusatamise, nende reeglite, ajaloo, varustuse, sõitude ja laskesuusatajate kohta.

Laskesuusatamine

Laskesuusatamine ehk *biathlon* on spordiala, mis hõlmab endas nii laskmist kui ka murdmaasuusatamist. Laskesuusatamine põhineb sõjaväe harjutustel. Harjutustes sõideti relv seljas ja sooritati laskmist paber märkidesse. Laskesuusatamise põhimõte on sõita võimalikult kiiresti, hoides piisavalt jõuvarusid puhta laskmise sooritamisele. Laskesuusatamine vajab väga head nii füüsilist kui ka mentaalset seisundit. Laskesuusatamist võib pidada üheks kõige nõudlikumaks spordialaks maailmas, kuna sportlane peab sooritama maksimum pingutuse ja selle juures jääma rahulikuks ja sooritama viis lasku.

Ühes tiirus on sportlasel 5 lasku, millega on vaja tabada viis märki. Laskja ja märgi vaheline kaugus on 50 meetrit. Laskesuusatamises on kaks laskmisviisi: lamades ja seistes. Lamades tuleb lasta 4,5 diameetriga märki ning püstitiirus tuleb pihta saada 11,5 diameetrisele märgile. Möödalasu puhul tuleb sportlasel sooritada 150 meetrine trahviring, uuematel ja kiirematel distantsidel on laskesuusatamise trahviringina kasutusel ka lühendatud, 75 meetrine trahviring.[5] Kõige pikemal individuaaldistantsil on möödalasu korral aga karistuseks trahviminut ning sellisel juhul trahviringe ei kasutata.[2] Kuid on ka olemas erandeid, näiteks teatesõitudes on sportlastel võimalik kasutada kahe tiiru peale 6 varupadrunit, mida kantakse oma püssikaba peal. Pulsi ehk südamerütmisageduse testib iga sportlane iseseisvalt.

Laskesuusatamise ajalugu

Laskesuusatamist harrastati juba väga ammu. Kunagi suusutati küttimise ja ellujäämise nimel. Nüüdis ajal arenes laskesuusatamine otseselt välja aga Norra sõjaväes praktiseeritud patrullsuusatamisest, milles peetakse sõjaväelisi võistlusi tänase päevani.

Esimene, kõige vanem sõit, mis kaasati maailmameistrivõistluste kavva oli meeste 20 km individuaaldistants, 1968. aastal Grenoble`is hakati ametlikult võistlema ka 4 x 7,5 km

teatesõidus. 1980. aastal, lisandus ka võistluskavva kolmanda alana 10 km sprint. Salt Lake Citys laienes programm veelgi - võisteldi ka jälitussõidus, kus naiste distantsiks oli 10 km ja meestel 12,5 km. Torinos lisandub ühisstardist võistlus, kus naiste võistlusmaa on 12,5 km ja meeste oma 15 km.[4]

Laskesuusatamine sai olümpiaalaks 1960. aasta California taliolümpial. Esimene ametlik rahvusvaheline laskesuusatamise võistlus toimus Austrias 1958. aastal, kust võttis osa kuus rahvust.

Eestlased tegid laskesuusatamises olümpiadebüüdi 1992 Albertville'is. Krooniks olümpiatalvele oli Novosibirskis peetud laskesuusatamise MM-il Eesti neliku (Aivo Udras, Hillar Zahkna, Urmas Kaldvee, Kalju Ojaste) poolt saavutatud pronksmedal 20 km meeskonnasõidus. See jäi ka laskesuusatajate viimaseks panuseks Eesti Suusaliidu juures, sest sama aasta 11. novembril loodi iseseisev Eesti Laskesuusatamise Föderatsioon (ELSF), mis järgmisel aastal sai rahvusvahelise organisatsiooni IBU liikmeks. Eesti Laskesuusatamise Föderatsioon (ELSF) on asutatud 11.11.1992.a eesmärgiga edendada nii talvist kui ka suvist laskesuusatamist Eestis ning esindada Eestit Rahvusvahelises Laskesuusatamise Liidus (IBU).

Laskesuusatamise varustus

Laskesuusataja varustus on väga paljunõudev - tavalise murdmaasuusataja varustusest erineb see ainult relva poolest. Laskesuusatamise relva peamine tootja on „Anschütz“. Maailmakarikal võistlevatest sportlastest kasutavad 99% just Anschützi laadimissüsteemi ja relvatoru. Laskesuusatamises lastakse 5,6 millimeetrise läbimõõduga kaliibriga relva. Relva kaal oleneb palju sportlase relvast, kuid minimaalne relva kaal peab olema vähemalt 3,5 kilo.[5] Relva hind jääb umbes 1000-8000 euro vahemikku ning need kestavad ligikaudu viis aastat.[2] Laskesuusatamisega tegeledes peavad olemas olema ka vastavalt riigile kehtestatud relva dokumendid. Samuti kuulub ka varustusse suusad ja suusakepid, suusasaapad ja suusavorm.

Treening

Suvel treenivad laskesuusatajad rullsuuskadel ning sealhulgas ka jookstakse ja sõidetakse rattaga[1]. Rullsuusatamine võib olla ohtlik, sest suusatatakse suurtel kiirustel kurvistel ja tõusude rohketal asfalt teedel. Suvel peetakse ka suvebiathloni maailmameistrivõistlused. Suve laskesuusatamise võistlused ei erine palju talvest. Ainuke erinevus on varustuses - rullsuusal ja suusatamisel. Talvel treenitakse lumel suusatades nii vaba- ja klassikatehnikas. Laskmine toimub aastaringselt. Suusatamise juurde kuulub ka üldfüüsiline ning tehakse harjutusi ka jõusaalis.[1]

Võistlused

Laskesuusatamise võistlustel võib osaleda 13 aastaselt, kuid siis on relv matil ehk laske kohapeal. 15-16 aastaselt hakkab sportlane relv seljas ehk klassikaliselt võistlema.

Biathlon on viimaste aastatega saanud üheks Euroopa kõige kuulsamaks talispordialaks. Biathlon pakub vaatajatele huvitava elamuse, mida ei saa kunagi ette ennustada enne finišit.

Laskesuusatamise sõidud

Laskesuusatamises sõidetakse mitmeid erinevaid sõite: sprinti, individuaalsõitu ehk tavadistants, teatesõitu, jälitussõitu ja mass-starti ehk ühisstarti. Sõidud toimuvad kindlas järjekorras. Laskesuusatamise MK ja MM'i hooaeg algab novembris ja kestab märtsini ning kokku on kümme etappi. Iga etapp toimub erinevas riigis. Hooaeg algab Soomes Kontiolahdis, edasi minnakse Austriasse, Hochfilzenisse, edasi Prantsusmaal, Annecy-Le Grand Bornand, siis

võisteldakse Sloveenias Pokljukas, seejärel Saksamaal Ruhpoldingus, edasi Itaalias Antholz-Anterselvas, siis uuesti Saksamaal Oberhofis, edasi minnakse Tšehhi, Nove Mesto Na Moravesse, selle järel Rootsis Östersundis ning hooaja lõpetab Oslo Holmenkollen, Norras. Kolm põhilist võistluspaika on Oberhof, Östersund ning Antholz-Anterselva. Seal toimuvad maailmameistrivõistlused ehk MM.[6]

Ka Eestis Otepääl toimus 2021. aastal laskesuusatamise MK-etapp. Aastal 2027 toimub laskesuusatamise MM Eestis Otepääl. [7]

Sprint

Individuaalsõit, mille distantsiks on naistel 7,5 km ja meestel 10 km. Start antakse võistlejatele 30 sekundiliste intervallidega ning lasketiirus käiakse kaks korda- korra lamades ja püsti. Iga möödalasu puhul tuleb sõita 150 meetrine trahviring.[5]

Jälitussõit

Stardis võistleb 60 paremat sportlast, kes sprindivõistlusest tulid 60. Parema sekka. Rajale minnakse vastavalt sprindis sõidetud tulemustele. Võistluse jooksul käiakse lasketiirus neli korda- kaks korda püsti lastes ja kaks korda lamades lastes. Iga möödalasu puhul tuleb sõita 150 meetrine trahviring.[5]

Tavadistants ehk individuaalsõit

Traditsiooniliselt on tavadistants naistel 15 km ja meestel 20 km. Võistluse jooksul lastakse esimene ja kolmas tiir lamades ning teine ja neljas tiir püsti. Iga möödalask lisab lõpuajale 1 trahviminuti.[5]

Ühisstart

Ühisstarti saab tavadistantsist 30 parimat sportlast. Naiste distants on 12,5 km ja meestel 15 km. Iga möödalasu korral tuleb sõita 150 meetrine trahviring.[5]

Teatesõidud

Naiste teatesõit on 4 x 6 km ja meestel on 4 x 7,5 km. Segateatesõidus esindavad riiki kaks naist 2 x 6 km ja kaks meest 2 x 7,5 km. Teatesõidus käiakse tiirus korra lamades ja korra püsti laskmas. Sõidetakse ka paaristeatesõitu, kus sõidavad üks mees ja üks naine, kes mõlemad läbivad raja ja tiiru kahel korral korda mööda ning tiirus lastakse korra püsti ja korra lamades. Teatesõitudes on igal võistlejal kasutada igas lasketiirus kolm varupadrunit, kui ka varupadrunitega ei saa märki maha, tuleb sõita 75 meetrine ring.[5]

Laskesuusatamine Eestis

Kuulsamad laskesuusatamise keskused Eestis on Otepääl, Tehvandi suusastaadion, millel on IBU A litsentsiga võistluste ja treeningute korraldamiseks 30 laskekohaga lasketiir koos staadioni, tunneli, teenindushoone ja 1300 kohalise tribüüniga. Tehvandil on toimunud ka MK etapp ning ka 2027. Aastal on samuti oodata MM'i.[12] Teine keskus asub Lõuna-Eestis, Haanjas, kus on samuti 30-kohaline lasketiir ning seal toimuvad IBU juunioride võistlused.[13] Terve Eesti peale on kokku vaid kaks lasketiiru laskesuusatamise jaoks, mistõttu teeb treeningud lõuna- Eestist väljaspool olevatele klubidele raskemaks ning seetõttu peabki tihti just Otepääl või Haanjas treenimas käima.

Ka eesti sportlased esindavad meie riiki laskesuusatamises ning mõni neist on saavutanud erakordseid tulemusi maailmatipus. Seitsme kullaga oli Kaija Parve 20. sajandi parim naislaskesuusataja. Ühtlasi oli ta 20. sajandi Eesti edukaim talisportlane. [1]

Suuremad favoriidid

Eesti laskesuusatajaid

Eesti koondisesse kuulub neli naist ja neli mees laskesuusatajat. Üks neist on Tuuli Tomingas, kes on sündinud 4. jaanuaril 1995 aastal Tallinnas. Tema karjäär sai alguse 2003. Aastal kui ta hakkas Aita ja Tõnu Pääsukese käe all trennima alguses murdmaa- ja hiljem laskesuusatamisega. Tuulil on ette näidata mitmeid medaleid. Nüüd just hiljuti parandas ta oma kohta MM 1, kus ta sai Oberhofis individuaaldistantsil 15km 6. koha. Hetkel on tema treeneriks Fiodar Svoboda. [2]

Teine naine on Susan Külm, kes sündis 1996 aastal. Ta hakkas suusatamisega tegelema üsna noorelt, 10 aastaselt. Ta alustas suusatamist Tallinna Nõmme spordiklubis. Ning laskesuusatamisega hakkas ta tegelema 2010 aastal. MK sarjas on ta parimaks kohaks 44. Koht sprindis. Hetkel on tema treeneriks Fiodar Svoboda ja lasketreeneriks Indrek Tobreluts. [8]

Kolmas naine on Regina Ermits, sündinud 1996. aastal. Suusatamisega hakkas ta tegelema 7-aastaselt Nõmme Spordiklubis Aita ning Tõnu Pääsukese käe all, hiljem trennis ta Võru Suusaklubis, treeneriks Asko Saarepuu. Regina Ermitsa praegused treenerid on Indrek Tobreluts ning Fiodar Svoboda. Tema parim koht on MK etapil 2020. Aastal sõidetud segapaari teatesõidus 2. Koht koos Rene Zahknaga.[9]

Neljast naislaskesuusatajast on Johanna Talihärm, sündinud 1993. aastal. Johanna on tegelenud 2007–2009 Aita Pääsukese käe all murdmaasuusatamisega, aastast 2009 Tõnu Pääsukese all ning alates 2018. aastast on nüüd tema laskesuusatamise treener Indrek Tobreluts. Johanna parim tulemus on 22. Koht, 2018. aasta Olümpiamängudel PyeongChangist. [10]

Samuti on Eesti koondises ka neli meest. Üks neist on Rene Zahkna, sündinud 1994. Esimene kokkupuude laskesuusatamisega oli tal 7-aastasena. Tema treeneriks oli siis Aita Pääsuke. Ka Rene isa Hillar Zahkna oli kunagine laskesuusataja ja toonane laskesuusatamise koondise peatreener. Ta on pärit Võrust ning tema koduklubiks on samuti SPKL Võru Biathlon. Rene on

kolm hooaega järjest olnud parim Eesti meeslaskesuusataja ning tema parim koht MK etapil 2020. Aastal sõidetud segapaari teatesõidus 2.koht koos Regina Ermitsaga.[11]

Teine meeslaskesuusataja on Raido Ränkel, sündinud 1990. Tema peamine spordiala on olnud murdmaasuusatamine, kuid hetkel tegeleb ta laskesuusatamisega. Tema treeneriks on samuti Fjodar Svoboda.[2]

Kolmas on Kristo Siimer, sündinud 1999. Individuaalse maailmakarika debüüdi tegi Siimer 2019. Aastal Austrias, Hochfilzenis, 10 km sprindis, saavutades 80. koha. Tema treeneriks on samuti Fjodar Svoboda.[2]

Viimaseks on Robert Heldna, kes on samuti sündinud 1999. aastal ning on kõige hilisem liituja Eesti IBU koondisega. Ka tema treenib Fjodar Svoboda käe all.[2]

Hetkel on laskesuusatamises järelkasv üsna paljulubav, kuid seda pigem meeste seas. Naiste seas on järelkasv pigem väiksem.

Välismaa laskesuusatajaid

Hetkel on MK etapil suurteks favoriitideks just Norra laskesuusatajad, kuid suurt konkurentsi pakuvad ka Rootsi, Saksamaa ja ka Prantsusmaa sportlased. Hetkel meeste suurimaks favoriidiks on olümpiavõitja ja kaheksakordne maailmameister norralane Johannes Thingnes Boe. Meestest on veel tugevaid sõitjaid norralased Tarjei Boe ja Sturla Holm Laegreid, prantslane Quentin Fillon Maillet, rootslased Sebastian Samuelsson ja Martin Ponsiluoma.

Naiste seas on konkurents suurem ning esikohtadel on rohkem erinevaid sportlasi näha, kuid 2023 aasta laskesuusatamise hooajal võidutses prantslanna Julia Simon. Naistel on veel tugevad laskesuusatajad itaallannad Dorothea Wierer ja Lisa Vittozzi, rootslannad õed Elvira ja Hanna Öberg, sakslanna Denise Herrmann-Wick ning ka norralanna Ingrid Landmark Tandrevold.

Küsimustik

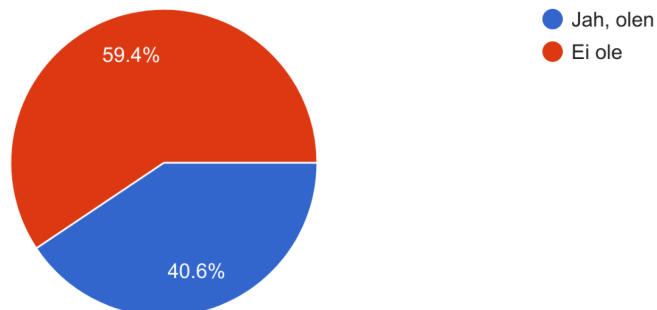
Küsitlus viidi läbi Laagri Kooli 7.-8. klasside õpilaste seas. Küsitlusele vastas 64 noort, kelle seas oli 36 tüdrukut ning 28 poissi. 7.klassidest vastas küsitlusele 34 inimest ning 8.klasside seast oli vastanud 30.

Küsitluses selgus, et 59,4% ei ole kokku puutunud laskesuusatamisega, 40,6% on kokku puutunud laskesuusatamisega.(Joonis 1)

Vastustest saab järeldada, et suurem osa ei ole kokku puutunud laskesuusatamisega või kuulnud ega näinud seda kusagilt. Ülejäänud on kokku puutunud, kas siis tegelenud või näinud telekast või kohapeal.

Kas oled kokku puutunud laskesuusatamisega?

64 responses



Joonis 1. Kokkupuude laskesuusatamisega.

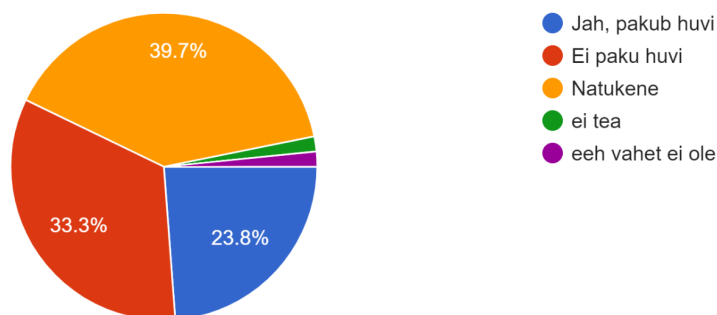
Suurem osa(16 inimest) vastanutest, kes on laskesuusatamisega kokku puutunud, on näinud seda teleülekannetest, kaks inimest on käinud kohapeal MK sarja vaatamas, neli inimest on saanud proovida laskesuusatamise relvaga lasta ning kolmel inimesel on tegelenud/tegelevad lähedastest keegi laskesuusatamisega.

Selgus, et 23,8% vastanutele pakub laskesuusatamine huvi, 33,3% ei paku see huvi, 39,7% pakub see natukene huvi ning 2,1% vastanutest ei teadnud või vahet polnud. (Joonis 2)

Vastustest saab järeldada, et laskesuusatamine pole küsitlejate seas kõige populaarsem spordiala ning pigem eelistatakse midagi muud, arvatakse, et see on raske, kuid ka on neid, kellele pakub see väga huvi, kas siis tegeletakse või elatakse võistlejatele kaasa televahendusel või ka kohapeal.

Kas laskesuusatamine pakub sulle huvi?

63 responses



Joonis 2. Laskesuusatamise huvi.

Peamiselt pakub laskesuusatamine vastanutele põnevust(19 inimest), seitse inimest pole kuulnudki sellest spordialast, neljale inimesele meeldib selle juures laskmise osa, kaheksal inimesel on muud huvid ja/või laskesuusatamine ei paku huvi, kahele inimesele pakub see ajaviidet ning osadele meeldib lihtsalt suusatada või arvati, et laskesuusatamine on raske spordiala, millega tegeleda.

Vastustest saab järeldada, et pigem vaadatakse laskesuusatamist kui võrd tegeletakse või üldse ei paku mingisugust huvi ning tegeletakse muude asjadega.

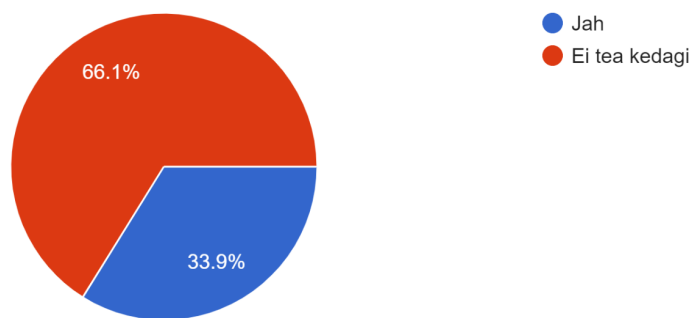
Küsitluses küsiti kuidas erinevad omavahel murdmaasuusatamine ja laskesuusatamine. 4 inimest ei teadnud nende erinevusi, suurem osa(umbes 80%) vastanutest vastas õigesti ehk laskesuusatamises lastakse suusatamise vahepeale ning murdmaasuusatamises on ainult suusatamine ning ülejäänud vastajad vastasid, et laskesuusatamises lastakse mäest alla ning murdmaa on tasasel maal sõitmine, mis pole õige vastus.

Vastustest saab järeldada, et enamuse vastajatest on ikkagi laskesuusatamisega ja murdmaasuusatamisega kursis ning teati välja tuua nende erinevused, kuid oli ka osa, kes ei teadnud, mis neid kahte eristab.

Küsitluses tuli välja, et 41 inimest ei teadnud ühtegi laskesuusatajat, 21 inimest teadsid. (Joonis 3)

Kas tead ka Eesti laskesuusatajaid?

62 responses



Joonis 3. Teadmine laskesuusatajatest.

Inimesed, kes teadsid laskesuusatajaid tõid välja järgmised sportlased: Tuuli Tomingas, Sturla Holm Laegreid, Johannes Dale, Johannes Thingnes ja Tarjei Boe, Elvira Öberg, Grete Gaim, Rene Zahkna, Regina Ermits, Kalev Ermits, Susan Külm, Johanna Talihärm, Krista Lepik, Kristjan Oja, Matti Paavo, Siim Ala, Kadri Lehtla, Kaija Parve, Kristo Siimer, Raido Ränkel, Tuudor Palm.

Vastustest saab järeldada, et need, kes on laskesuusatamisega kursis ja seda ka jälgivad, teadsid välja tuua põhilised Eesti laskesuusatajad kui ka kuulsamad favoriidid maailmast. Samuti teati ka Eesti endiseid laskesuusatajaid.

Kokkuvõte

Töös on kirjutatud laskesuusatamisest ning sealhulgas välja toodud laskesuusatamise ajalugu, räägitud varustusest, treeningutest, sõitudest ja ka laskesuusatajatest . Eesmärgiks oli tõsta huvi laskesuusatamises noorte seas. Töö käigus viidi läbi küsitlus, kui palju inimesed teavad sellest spordialast ning kui palju see huvi pakub. Saadud vastusest on võimalik järeldada, et laskesuusatamine pole Laagri Kooli noorte seas kõige populaarsem spordiala, millega tegeleda ning pigem on noortel muud huvid ja et seda on pigem põnevam vaadata. Enamus vastajaid olid siiski kursis selle spordialaga ning sellest oldi kuulnud. Kuna lasketiirud on vaid lõuna-Eestis, siis ei olegi see nii populaarne, kuid autori arvates võiks selle spordiala huvi tõsta see, kui ehitataks ka Tallinnasse või selle lähedale samuti lasketiir laskesuusatajate jaoks. Töö käigus sai töö autor rohkem teada laskesuusatamise ajaloost ning kust see alguse sai.

Kasutatud kirjandus

<https://kagubiathlon.ee/tutvustus/> [1]

<https://kingimeistrid.ee/laskesuusatamine/> [2]

<https://et.wikipedia.org/wiki/Laskesuusatamine> [3]

<https://epl.delfi.ee/artikkel/51247839/laskesuusatamine> [4]

<https://sportland.ee/magazine/10-asja-mida-voiksid-teada-laskesuusatamise-kohta/> [5]

<https://www.biathlonworld.com/inside-ibu/sports-and-event/fans-club> [6]

<https://www.biathlonotepaa.com/> [7]

<https://ttspordiklubi.ee/tiim/susan/> [8]

https://www.esbl.ee/biograafia/Regina_Oja [9]

https://www.esbl.ee/biograafia/Johanna_Talih%C3%A4rm [10]

<https://www.renezahkna.com/minust> [11]

<https://www.tehvandi.ee/spordirajatised/lasketiirud> [12]

<https://haanjasport.ee/teenused/> [13]