

**EKJL kiir- ja tõkkejooksu alarühma
kokkuvõte 2012. aastal**

Valter Espe

2.–3. nov. 2012 Jänedal

Võistlustegevus

Londoni Olümpiamängud 27.07.–12.08

Marek Niit	100m	10,40	41.
	200m	20,82 (SB)	37.
Rasmus Mägi	400mtj	50,05	27.

Euroopa Meistrivõistlused Helsingis 27.06.–01.07

Richard Pulst	100m	10,57	21.
Marek Niit	200m	21,44 (eelj. 20,93)	21.
Rasmus Mägi	400mtj	50,05 (eelj. 49,54 ER)	5.
Maris Mägi	400m	DQ	

Balti- ja Põhjamaade MV U23 21.–22.07 Norras Jessehimis

Esikolmikusse jõudsid:

Mehed 4x100m

(H. Kutberg, R. Pulst, M. Ellisaar, T. Tiismaa)

40,79 II

Timo Tiismaa

200m

21,46 III

Kokku võistles meie alarühmast 5 kergejõustiklast.

Balti maavõistlus 8.–9.07 Lätis Valmieras

Riikidevaheline punktiarvestus meie alarühma aladel (nii naistel kui meestel 7 ala):

Naised:

1. Leedu	60
2. Läti	40
3. Eesti	32

Mehed:

1. Läti	55
2. Leedu	38
3. Eesti	37

Püstitatud uued Eesti rekordid

Marek Niit	100m	10,19
	400m	45,91
Rasmus Mägi	400mtj	49,54

Edetabelite võrdlus

Kandepind on õhuke = väheneb täiskasvanud sportlaste osa

Meeste 100m jooks (10 paremat tulemust)

	keskmine tulemus	keskmine vanus	noorte arv
1999	10,84	23,3	0
2003	10,76	22,6	1
2007	10,77	21,1	4
2011	10,81	20,7	5
2012	10,73	21,1	3

NB! Meeste 400mtj 53,71 – kõigi aegade parim!

Naiste kiirjooksu hooaeg – vaikne ja tagasihoidlik

- Alarühma aladel esikümnesse jõudnutest ainult 6 (G. Šadeiko, M. Mägi, E. Reier, D. Must, H. Mardiste, A. Makarova) on sündinud enne 1990. aastat!
- Üliõpilassport!

Korraldatud õppe-treeningkogunemised, koolitused

- 14.–15. jaanuaril alarühma kontrollpäevad (testid, tehnika analüüs, ettekanded). Osales 35 sportlast ja 11 treenerit.
- 7. aprillil koolitus-teabepäev „Tagumiste reielihaste vigastused, nende preventatsioon ja erialased harjutused“. Ettekandega esinesid: G. Männik, M. Kalev, T. Torop. Osa võttis 57 treenerit ja sportlast.
- 11.–12. mail õppe-treeningkogunemine A- ja B-vanuseklassi noortekoondise kandidaatidele (13 poissi)
- 19.–21. oktoobril õppe-treeningkogunemine noortekoondise kandidaatidele (14 noort)
- Eesti MV ajal korraldasime 100m jooksude täiendavad mõõtmised.

Eesmärgid ja mõtted 2013. aastaks

- Olla esindatud kõigil järgmise aasta tiitlivõistlustel. MM-1 Moskvas esineda edukamalt kui Londoni OM-1. Noorsoo EM-1 olla edukaim alarühm.
- Maksimaalselt komplekteerida ja võistelda Euroopa võistkondlikel KV-tel Dublinis.
- Korraldada traditsioonilised alarühma kontrollpäevad 11.–13. jaanuaril 2013.
- Suur tähelepanu teatejooksuvõistkondade ettevalmistamisele (kevadised ühistreeningud).
- Osaleda aktiivselt rahvusvahelistel treenerite seminaridel.

„Eestlane saaks U. Boltile vastu küll“ – Madis Jürgen, Eesti Ekspress, 2.08.2012

Kristjan Port, Tallinna Ülikooli terviseteaduste ja spordi instituudi direktor:

„... kui meil oleks korralik sporditreenerite kogukond ja piisavalt palju trennis käijaid.“

„Tuleb teha ropult tööd, harjutada väga palju“.

Trelawny vallast (ca 74 000 elanikku) Cornwalli maakonnas on pärit U.Bolt, V. Campbell-Brown, M. Frater, W. Weir, S. Richards-Ross (USA), B. Johnson (Kanada).

