

Kiir- ja tõkkejooksu alarühma kokkuvõte 2006.a

Sport on üks neid eluvaldkondi, kus on võimalik umber lükata kujunenud arusaamu.

Meie alarühma treenerite ja sportlaste tegevuse muudab huvitavaks pidev otsimine ja vastuse otsimine erilisele küsimusele: “Kas eestlane suudab olla rahvusvaheliselt edukas kiirjooksus? Kas meie parimatele on antud vajalikud looduslikud eeldused? Kas meil on piisavalt treeningtegevuse kogemust, et saavutada suurimat edu?”

Kindel on see, et **eeldused peavad olema ja tööd tuleb teha**. Soovin kõigile pidevat otsimist, leidmist, eksimist, vigadest õppimist, õnnestumist!

1.Võistlemine koondise tasemel.

1.1.Euroopa MV Göteborgis 7.-13.augustil

Ksenija Balta	100m	11,47 (ER)	17.koht
Mirjam Liimask	100mtj	13,54	28.koht
Tarmo Jallai	110mtj	13,89	22.koht
4x100m teatemeeskond (A.Golberg, H.Sool, M.Vihmann, M.Niit)		39,74	11.koht

Suurepärase esituse K.Baltalt! Spordis pole ühtset ja kõigile mõistetavat joont, igauks peab otsima ja üles leidma temale sobiva ja vajaliku. Tõkkejooksjatelt lootsime küll enamat, kuid põhjustest on olnud piisavalt juttu. Teatemeeskond läks tegema oma elu jooksu, kuid unistuse – finaalkoht – realiseerumisest jäi puudu ainult 0,17 sekundit! Kahju! Julgen öelda, et siiski ebaõnnestumisel on omad selged ja mitte nii selged põhjused. Tänu Enn Roosi abile on ära mõõdetud 4.etapi jooksjate aegu nn.”lendlähtest” jooksmisel ja Marek Niit jooksis Göteborgis 100m “lendavast” ajaga 9,48 ja viimased 60m läbis ta 5,44-ga! Esitan väikese tabeli, kus on võimalik võrrelda Marekit teiste riikide “ankrumeestega” selles jooksus:

Meeste 4x100m teatejooks 1.eeljooksu 4.vahetuse jooksjad Göteborgis

Sportlane		hooaja parim 100m tulemus	100m “lendavast”	60m “lendavast”
A.Jepišin	RUS	10,10	9,52	5,56
R.Ostwald	GER	10,24	9,72	5,60
F.Seuderi	ITA	10,39	9,64	5,48
M.Lewis-Francis	GBR	10,16	9,24	5,40
M.Lüthi	SUI	10,42	9,80	5,56
M.NIIT	EST	10,51	9,48	5,44
R.Bublyuk	UKR	10,37	9,80	5,80

4x100m teatejooksus kasutatakse võistkonna tehnilise ettevalmistuse hindamiseks nn.”tehnikakoefitsienti”, kui arvutatakse meeskonna kõigi liikmete hooaja 100m jooksu parimate tulemuste summa ja 4x100m teatejooksus saavutatud tulemuse vahe. Göteborgis olime selle näitaja poolest edukaimad – 2,94! Järgnesid Itaalia 2,70 ja Holland 2,65.

Võitjal meeskonnal Suurbritannial vastav näitaja aga ainult 2,02! Lisan kohe juurde, et Euroopa KV-I Prahlas, kui A.Golbergi asemel jooksis 1.etappi R.Oruman, saavutasime koguni sellise näitaja kui 3,34!!! Nii kõrget näitajat pole erialases kirjanduses veel kohanud!

1.2. Juunioride MM Pekingis 15.-20.augustil

Ebe Reier	200m	24,68	32.koht
Maris Mägi	400m	53,74	13.koht
Marek Niit	200m	20,96(ER)	I koht
Rauno Kirschbaum	110mtj	14,42	24.koht
		(eelj.14,32)	
Aarne Nirk	400mtj	54,46	34.koht

18.augustil elasime kõik üle sportliku vapustuse – **Marek Niit on 200m jooksus juunioride maailmameister!** Täname veelkord kõiki õnnitlejaid, toetajaid ja otseseid abilisi (arst Mihkel Mardna, massöörid Kristi Singi ja Pekingis Indrek Tustit, materiaalse toetajate leidmisel Jaan Rooda ning Peeter Tishler).

Oma selle aasta parima jooksu tegi Maris Mägi, jääb üle soovida kogu teamile edu edasiliikumisel! Rauno Kirschbaum, näidates tublit võitlejanatuuri, sai kindlasti enesuskus ja kogemust edaspidiseks. Võistlus (või ettevalmistus võistlusteks?) ebaõnnestus Aarne Nirgil. Kindlasti ei olnud valmis sellel võistlusel võistlemiseks Ebe Reier. Kui lisada veel osavõtunormi täitnud, kuid erinevatel põhjustel seekord koju jäänud Kristjan Reinaru ja Taavi Liivi, siis väga vajalik ja oodatud järelkasv on tulemas.

1.3. Euroopa KV I liiga (meeskond) Prahlas 17.-18.juunil

Argo Golberg	100m	16,76(vigastusega)	8.koht
Marek Niit	200m	21,02(ER)	III koht
Martin Vihmann	400m	47,28	5.koht
Rene Oruman	110mtj	14,13	6.koht
Aarne Nirk	400mtj	58,37(kukkumisega)	8.koht
4x100m (R.Oruman, H.Sool, M.Vihmann, M.Niit)		39,86	4.koht
4x400m (A.Nirk, H.Sool, M.Niit, M.Vihmann)		3.08,84	7.koht

1.4. Euroopa KV II liiga (naiskond) Novi Sadis 17.-18.juunil

Katrin Käärt	100m	12,45	6.koht
Ebe Reier	200m	24,80	5.koht
Maris Mägi	400m	54,43	4.koht
Mirjam Liimask	100mtj	13,81	II koht
Kristi Kiirats	400mtj	60,97	4.koht
4x100m (K.Käärt, E. Reier, M.Liimask, Ž.Vladimirova)		46,51	5.koht
4x400m (M.Sahharova, J. Duman, E.Uljas, M.Mägi)		3.38,17	I koht

Meeskonna võistlus algas tõsiste tagasilöökidega (400mtj, 100m), kuid edasi läks vastavalt soovitule. 4x100m võistkond saavutas õiguse võistelda Göteborgis – tunnustus R.Orumanile, kes viimasel hetkel asendas A.Golbergi. Eraldi toon esile 4x400m teatevõistkonda. Kuigi kuluaarides kritiseeriti hoolega meeskonna komplekteerimist, oli

meie eesmärk hoopis vägevam: püstitada uus Eesti rekord. Lõpptulemus 3.08,84 (mis on Eesti kõigi aegade kolmas tulemus) joosti välja selliste etapiaegadega:

1.A.Nirk 48,8 2.H.Sool 46,4 3.M.Niit 47,2 4.M.Vihmann 46,1 ja uuest rekordist jäi puudu ainult 0,3 sekundit!

Meeskond langes lõplike keerukate arvutuste järgi madalamasse liigasse ja enesekriitliselt peame tõdema, et seda poleks juhtunud, kui 100m jooksus Eesti esindaja nime taga oleks olnud tulemus 12,50 vähemalt! 2007.aasta Euroopa KV II liiga võistlustel Taanis Odenses peab küll edu saatma Eesti meeskonda!

Naiskonna esinemine oli ühtlane ja erilise särata. Märkimist väärrib samuti 4x400m teatejooks, kus Eesti rekordile jäädi alla ainult 0,65 sekundit.

2. Edetabelite võrdlused

MEHED	100m	2003.a	2004.a	2005.a	2006.a
	10-ne keskmine	10,76	10,77	10,83	10,73
	10.tulemus	10,97	10,93	10,95	10,84
	200m				
	10-ne keskmine	22,07	21,88	21,84	21,82
	10.tulemus	22,51	22,33	22,32	22,31

On toimunud küll väike edasimineku tulemustes, kuid veel enam toon esile kahte momenti:

1. Tihenened kodumaine konkurents, kus enamus võistlusi pakkus pinget ja elamusi meile kõigile – tuletage meelde kasvõi Eesti MV 200m jooksu lõppu M.Niidu ja M. Vihmanni vahel! Tasemetõusu, meeldivat muljet tõstsid esile mitmed meie endised tipptegijad, kes olid staadionitele tulnud võistlusi jälgima.

2. Kõik meie praegused parimad (M.Niit, A.Golberg, H.Sool, M.Vihmann) jätkavad innukalt eesmärgiga saada veel kiiremaks ja neile osutavad loodetavasti järgmisel aastal veelgi tõsisemat konkurentsi noored (K.Reinaru, T.Meerits – tähelepanuväärne areng aastaga 11,39-lt 10,83-le).

	400m	2003.a	2004.a	2005.a	2006.a
	10-ne keskmine	48,78	48,46	48,49	48,75
	10.tulemus	49,68	49,53	49,15	49,41

Väike samm tagasi tulemustes, ka individuaalselt on keeruline kedagi esile tõsta. Meelde jäi ehk Eesti MV jooks, kus üllatusvõidu noppis H.Sool. Enam-vähem esimene võistlemine sellel individuaaldistsillil!

	110mtj	2003.a	2004.a	2005.a	2006.a
	10-ne keskmine	14,61	14,55	14,60	14,37
	10.tulemus	15,08	14,91	15,06	14,80

Tubli areng tulemuslikkuses, lisaks uus Eesti rekord T.Jallailt 13,62 ja läbi aegade esmakordselt kolm eestlast jooksid 110mtj 14,00 ja kiiremini!

	400mtj	2003.a	2004.a	2005.a	2006.a
	10-ne keskmine	54,98	55,32	54,76	55,16
	10.tulemus	56,96	56,86	56,30	56,72

NAISED 100m	2003.a	2004.a	2005.a	2006.a
10-ne keskmine	12,17	12,14	12,14	12,14
10.tulemus	12,45	12,35	12,44	12,33
200m				
10-ne keskmine	24,91	24,78	24,73	24,91
10.tulemus	25,21	25,32	25,29	25,39

Vaatamata Ksenija Balta toredatele Eesti rekorditele mõlemal alal, on tegelikkus naiste kiirjooksus vastupidine olukorrale meeste hulgas: puudub sisemine tihe konkurents, noorte uljast esilekerkimist pole märgata, K.Käärt-loobumine? Aasta tagasi oli veel lootus konkurentsivõimelise 4x100m teatejooksunaiskonna lähetamiseks Göteborgi. Põhjused on kindlasti laiemat laadi sarnaselt olukorraga näiteks keskmaajooksudes.

400m	2003.a	2004.a	2005.a	2006.a
10-ne keskmine	56,13	55,12	56,54	56,46
10.tulemus	57,80	56,61	59,11	58,32

Loodan, et M.Mägi võistlemine Pekingis andis talle ja treeneritele vajalikku eneseusu tulevikuplaanide koostamisel. Teistele peaks olema motivatsiooniks juba mitmed aastad mõeldud 4x400m teatenaiskonna jõudmist tiitlivõistlustele. Muidugi MM-le jõudmiseks vajaliku 3.31,00 on liiga kõrgest klassist, kuid 3.35,00 EM tasemel võistlemiseks peaks olema igati jõukohane.

100mtj	2003.a	2004.a	2005.a	2006.a
10-ne keskmine	14,21	14,20	13,98	14,20
10.tulemus	14,79	14,67	14,73	14,63

Eelmise aasta lennukas tõus laskus sellel aastal tavapärasele tasemele. Kindlasti on järgmine aasta meie liidri, Mirjam Liimaski, jaoks suure tähtsusega ja loodame eduka taasleidmise aastat.

Mis meil õnnestus sellel aastal.

- Mareki kuldmedal juunioride MM-lt tõestas, et tahte, usu ning läbimõeldud sihikindla tegutsemisega, koos vajalike kehaliste ja vaimsete eelduste omamisega on võimalik jõuda soovide ja isegi unistuste realiseerimiseni.
- Õnnestus alarüma kontrollpäevade korraldamine 14.-15.jaanuaril Audentese Spordihallis. Lisaks kehaliste testide sooritamisele sai tänu I.Krause abile läbi viidud jooksusammu analüüs. Saadud materjal on kindlasti abiks sportlastele ja treeneritele oma tegevuse planeerimisel.
- Eesti MV (nii talvel kui suvel), korraldasime taas I.Krause abile 60m 60mtj, 100m, 100mtj ja 110mtj jooksude analüüsi. Võimalus analüüsida ja võrrelda eelmiste aastate mõõtmistega.
- Olime edukad Eesti rekordite püstitamisel ja eelkõige meeste hulgas. Siserekorditest kõik 3 uut rekordit kuuluvad meie alarühma esindajatele (M.Niit 200m, M.Vihmann 400m, T.Jallai 60mtj). Suvel püstitasid meie meeskerejõustiklased 6 uut rekordit ja pooled nendest (M.Niit 200m 2x ja T.Jallai 110mtj) on kiir- ja tõkkejooksu alarühma saavutused. Naistest saab esile tõsta K.Balta rekordi uuendusi 100m ja 200m jooksus.

Mõtted, soovid ja eesmärgid 2007.aastaks

- Saavutada arvukas esindatus kõigil järgmise aasta tiitlivõistlustel ning parimad peaksid võistlema finaalkohtade eest
- sise EM 3-4 sportlast (M.Liimask, K.Balta, M.Niit, A.Golberg, T.Jallai, M.Vihmann)
- juunioride EM 2-3 sportlast (E.Reier, K.Reinaru, T.Meerits, R.Kirschbaum)
- noorsoo EM 3-4 sportlast (M.Mägi, M.Niit, M.Mesipuu, A.Nirk)
- MM 2-3 sportlast (M.Liimask, T.Jallai, M.Niit).
- Jätkata kontrollpäevadel (jaanuar ja mai) koos kehaliste testide sooritamisega ka jooksusammu analüüside korraldamist. Kontrollpäevadele kindlasti kutsuda parimaid noori, mis lisab nendele treeningindu, annab lisainfot treeningtöö korraldamiseks.
- Maksimaalselt valmistuda EK võistlusteks, et meie alarühma sportlased annaksid endast maksimumi ja saavutada Eesti jõudmine tagasi esiliigasse.
- Olla jätkuvalt edukad Eesti rekordite uuendamisel.