

Kiir- ja tõkkejooksu alarühma kokkuvõte 2007.a

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

Vaadates aastates tagasi, siis on meie alarühma tegemistes-saavutustes igal aastal toimunud midagi erilist, mis omab kindlat jälge Eesti kergejõustiku loos:

2003.a – saavutab Argo Golberg Euroopa noorsoo MV-l 100m jooksus hõbe-medali Eesti rekordiga 10,28.

2004.a – jõuab Egle Uljas Ateena OM-l 400m jooksus poolfinaali, püstitades uue Eesti rekordi 51,91.

2005.a – võidab Mirjam Liimask Euroopa noorsoo MV-l 100mtj uue Eesti rekordiga 12,93.

2006.a – hämmastab kõiki Marek Niit – ta on Pekingis juunioride maailma-meister 200m jooksus. Ksenija Balta püstitab suurepärased Eesti rekordid 100m jooksus 11,47 ja 200m jooksus 23,05.

Seda aastat saame vaadelda aga kui stabiliseerumise, rahunemise perioodi, kus on õige aeg esitada endale küsimused koos vastustega:

Mis on edu valem? - Õiged otsused
Kuidas neid teha? - Koos kogemustega
Kuidas kogemusi saada? - Läbi valede otsuste

1. Võistlemine koondise tasemel.

1.1. Euroopa siseMV Birminghamis 2.-4.märtsil. Eesmärgiks püstitasime saavutada 3-4 sportlase võistlemine. (Palun vaadata eelmise aasta kokkuvõtet!)

Maris Mägi	400m	53,16 (uus ER!)	13.koht
Marek Niit	60m	6,87	24.koht
Rene Oruman	60mtj	7,94	19.koht

Suurepärase esitus Mariselt! Kindlasti andis see jooks koos Euroopa kiirematega hea võimaluse enda tegemiste analüüsiks (tehniline pool, kiiruslikud võimed). Tuntud võitlejalikkust näitas Rene, kuid Marek polnud selleks stardiks enam parimas minekus (reaktsiooniaeg üle 0,200).

1.2. Euroopa noorsoo MV Debrecenis 12.-15.juulil. Eesmärgiks võtsime 3-4 sportlase võistlemise.

Maris Mägi	400m	53,90	12.koht
Marek Niit	200m	21,47	15.koht
Aarne Nirk	400mtj	51,26	12.koht

Elu parima võistluse tegi Aarne, püstitades uue isikliku rekordi – ühtlasi tõusis Eesti kõigi aegade edetabelis 6.kohale. Marise ja Mareki võistlemise analüüsimisel tuleb lähtuda ilmselt eespool esitatud mõtetest valede otsuste, kogemuste kohta.

1.3. Euroopa juunioride MV Hengelos 19.-22.juulil. Eesmärgiks olime võtnud 2-3 noore võistlemise.

Taavi Liiv	400m	48,23 (elj.48,06)	11.koht
------------	------	-------------------	---------

Asko Anipai	400m	49,25	22.koht
Rauno Kirschbaum	110mtj	14,23	22.koht
Georg Vladimirov	400mtj	katkestas	
Grit Sadeiko	100mtj	14,29	18.koht

Võistlemine omal tasemel, iga päev eneseületamisi ei esine!

1.4. Maailmameistrivõistlused Osakas 25.augustil-2.septembril. Eesmärk oli püstitatud 2-3 sportlase võistlemine.

Tarmo Jallai	110mtj	14,16	38.koht
Marek Niit	200m	ei startinud	

Loodan, et tehtud analüüs annab soovitud tulemuse ning Pekingis jooksevad mõlemad nii, nagu nad soovivad (milleks on tegelikult võimelised!).

1.5. Euroopa noorte olümpiapäevad Belgradis 23.-27.juulil.

Eraldi tahan tõsta esile poiste 4x100m teatejooksu võistkonna saavutust – **hõbemedalid koos uue Eesti noorte ja juunioride rekordiga 41,70!**

Teatejooksu õpetamise ja treenimisega **tuleb ja tasub tegeleda!** Tänu ja õnnitlused treeneritele Andres Laiemale ja Taivo Mäele, sest poisid oli kodus saanud korraliku algõpetuse ja ainult üks ühine treening andis sellise suurepärase tulemuse. Poiste teatemeeskonna tehniline koefitsent (nende 100m jooksu parimate tulemuste summast lahutada teatejooksu tulemus) oli 2,92! Eesti meeskond eelmisel aastal Göteborgis 2,94 (Euroopa KV-1 Prahast koguni 3,34!), aga Osaka maailmameistri USA koondise näitaja ainult 2,20!

2. Euroopa II liiga KV Odenses 23.-24.juunil

Mehed:

Argo Golberg	100m	10,78	5.koht
Henri Sool	200m	21,81	5.koht
Martin Vihmann	400m	47,75	6.koht
Rene Oruman	110mtj	14,18	II koht
Aarne Nirk	400mtj	52,79	II koht
A.Golberg, H.Sool, M.Vihmann, R.Pulst	4x100m	40,11	I koht
M.Krood, H.Sool, A.Nirk, M.Vihmann	4x400m	3.10,70	III koht

Naised:

Zanna Vladimirova	100m	6.koht (siin vist midagi juhtus ajamõõtmisüsteemiga, sest väljakuulutatud tulemused on tänaseks päevaks protokollist kadunud!)	
Anastassija Semjonova	200m	25,06	7.koht
Maris Mägi	400m	54,19	I koht
Mirjam Liimask	100mtj	13,51	II koht
Kristi Kiirats	400mtj	61,06	6.koht
Z.Vladimirova, A.Semjonova, K.Kuningas, K.Leibak	4x100m	katkestamine	
J.Duman, K.Kiirats, E.Uljas, M.Mägi	4x400m	3.36,82(uus ER)	II koht

Üldiselt keskpäraste tulemustega kulgenud võistlusel tuleb esile tõsta küll võitjad,

kuid tõeliselt huvitavaks läks lõpupoole. Kõigepealt püstitas naiskond oodatud uue Eesti rekordi 4x400m teatejooksus ja siis pakkus meeste 4x400m teatejooks tõelise põnevusetenduse. Emotsioone ja kaasaelamist jätkus!

2. Edetabelite võrdlused

MEHED	100m	2004.a	2005.a	2006.a	2007.a
	10-ne keskmine	10,77	10,83	10,73	10,77
	10. tulemus	10,93	10,95	10,84	11,01

200m

	10-ne keskmine	21,88	21,84	21,82	21,76
	10. tulemus	22,33	22,32	22,32	22,40

- Mareki uus Eesti rekord 200m 20,69 ja isiklik rekord 100m 10,42. Tal küll ebaõnnestus hooaja teine pool, kuid analüüs on tehtud ning uued suunad leitud.
- Noorte poiste mehetegu 4x100m teatejooksus Euroopa noorte olümpiapäevadel.
- Richard Pulsti esiletõus – parandas isiklikku rekordit 100m 11,22-lt 10,79-le ja suutis teatemeeskonna ankrumehena võidukalt finišisse tuua EK-l. Tema edasine tegevus erutab küll väga paljusid.
- Hoolikam suhtumine, lähenemine eeldustega noortele (kas me kaotame K.Reinaru?).
- Vaja on maha pesta häbiväärne mälestus selle aasta Eesti MV meeste 100m finaaljooksust. Kuna “vana kaardivägi” (M.Niit, A.Golberg, H.Sool) on hoolega treeningutes, siis see peab juhtuma küll!

400m

	10-ne keskmine	48,46	48,49	48,75	48,51
	10. tulemus	49,53	49,15	49,41	49,34

- Taavi Liivi 2 meistritiitlit Eesti MV-l pinevates duellides Martin Vihmanniga ja jõudmine Euroopa juunioride MV-l poolfinaali.
- Esikümne meestest arenes kõige enam Asko Aipai (sünd.2.10.1989), parandas isiklikku rekordit 50,86-lt 48,46-le. Võistles ka Euroopa juunioride MV-l.
- Järgmisel aastal aga on vaja Euroopa KV-l Tallinnas uuendada Eesti rekordit 4x400m teatejooksus! Millal siis veel ja kus siis veel!

110mtj

	10-ne keskmine	14,55	14,60	14,37	14,54
	10. tulemus	14,91	15,06	14,80	15,06

- Rene Oruman ja Tarmo Jallai esindasid Eestit tiitlivõistlustel, kuid Pekingisse jõudmiseks on vaja teha oluline areng.

400mtj

	10-ne keskmine	55,32	54,76	55,16	54,04
	10.tulemus	56,86	56,30	56,72	56,48

- Arne Nirgi edukus Euroopa noorsoo MV-l uue isikliku rekordiga .
- Lauri Birkani taaseseleidmine, pakkudes meile Eesti MV-l põnevusetenduse. Seekord küll hõbemedal uue isikliku rekordiga 52,29 (eelmine 2004.aastast 52,71). Tänu esiletoodud kahe mehe tulemustele ka 10-ne keskmise areng.

NAISED 100m

10-ne keskmine	12,14	12,14	12,14	12,25
10. tulemus	12,35	12,44	12,33	12,61

200m

10-ne keskmine	24,78	24,73	24,91	24,97
10. tulemus	25,32	25,29	25,39	25,51

- Numbrid räägivad kõige selgemat keelt. Seis väga keeruline, ka noortest raske kedagi arengult esile tuua. EK naiskonna moodustamise kohapealt lisab natuke kindlustunnet J.Šalagina ja A.Semjonova õppimaasumine Tartusse.

400m

10-ne keskmine	55,12	56,54	56,46	56,03
10.tulemus	56,61	59,11	58,32	57,68

- Kindlasti Maris Mägi suurepärase võistlemine Birminghamis uue Eesti siserekordiga. Loodan, et välishooaja tegemiste analüüs andis ideid edasiminekuks ning see annab soovitava tulemuse!
- Naiskonna uus Eesti rekord 4x400m teatejooksus 3.36,82 vajab veel umbes 3-4 sekundilist parandus ja meil on võistkond, kes on võimeline võistlema näiteks Euroopa MV-l.

100mtj

10-ne keskmine	14,20	13,98	14,20	14,05
10.tulemus	14,67	14,73	14,63	14,41

- Ala esinumbri Mirjam Liimaski keeruline otsimiste aasta. Leidmisi sel aastal polnud. Loodame järgmisel aastal.
- Kristi Kiiratsi edasiminekuks – kas vana veinifilosoofia näide!

400mtj

10-ne keskmine	62,93	63,44	63,20	63,21
10. tulemus	66,92	67,92	66,64	66,64

3. Eelarveliste vahendite kasutamine.

- Stipendiumid ja treeningtoetused sportlastele vastavalt EKJL poolt kinnitatud relemendile:

Mirjam Liimask	MM "A" norm 2005.a ja EOK nimeline toetus
Tarmo Jallai	MM "B" norm 2006.a
Marek Niit	EM tase, II poolaasta MM "B" norm
Maris Mägi	EM tase II poolaasta

Sportlase treenerile stipendium, mis moodustab 20% sportlase stipendiumist.

- Treeningtoetused sportlastele kevadisel ettevalmistusperioodil treeninglaagri korraldamiseks. Toetused eraldati sportlastele, kes ei kuulu EKJL-lt saavate sportlaste nimekirja, kuid eelmiste aastate ja 2007.a sisehooaja tulemuste põhjal on äärmiselt vajalikud EK koondisele:
Maris Mägi, Kristi Kiirats, Aarne Nirk, Rene Oruman, Henri Sool, Martin Vihmann
igale 10.000.-
- Treeningtoetused treeneritele kevadisel ettevalmsitusperioodil treeninglaagrite korraldamiseks. Treeningtoetused eraldada treeneritele, kelle õpilased võistlesid siseEM-l Birminghamis:
Anne Mägi, Tiina Torop, Valter Espe
igale 10.000.-
- 14.jaanuaril toimunud alarühma kontrollkatsete kulutused kaeti EKJL 2006.a rahaliste vahendite ülejääkidest.
- 14.-17.juuni treeninglaager EK 4x100m teatejooksu naiskonnale (Ž. Vladimirova, A.Semjonova, K.Kuningas) Tallinnas.
kulud kokku 4540.-
- Alarühma eelarvest EK koondislastele preemiate maksmiseks (1 punkt võistkonnale = 1000.-)
kokku 50.000.-
- Alarühma vanemtreeneri stipendium 12x2000.-

4. Olümpia-aasta 2008.a

- Saavutada, et Pekingis kuulub koondisse vähemalt 1 sportlane.
- Juunioride MM-l võistleb 3-4 noort kergetõustiklast.
- Maksimaalse hoolikusega valmistuda EK võistlusteks Tallinnas.
- Olla jätkuvalt edukad Eesti rekordite uuendamisel.
- Korraldada alarühma kontroll- ja teabepäevad Tartus 12.-13.jaanuaril 2008.a
- EK võistlusteks treeninglaager Tallinnas juunikuus (täpsem toimumise aeg täpsustada teiste alarühmadega).

Olukord on keeruline, kuid mitte lootusetu

Valter Espe
alarühma vanemtreener

