

Kiir- ja tõkkejooksu alarühma kokkuvõte 2008.a

- **Võistlemine koondise tasemel.**

Sise MM Valencia

Rene Oruman 60mtj 8,00 29.koht

Juunioride MM Bydgoszcz

Rauno Kirschbaum 110mtj 14,30 31.koht

Kärt Kuningas 100mtj 14,24 28.koht

Kindlasti ootasime enamat nii võistlejate arvu (aasta tagasi püstitasime eesmärgiks 3-4 sportlast juunioride MM-le) kui saavutatu kohalt.

Olümpiamängudel Pekingis jäi meie alarühm esindamata.

Euroopa II liiga KV Tallinnas

Mehed:

Marek Niit	100m	10,52	III koht
	200m	20,64	I koht
Lauri Birkan	400m	49,74	8.koht
Rene Oruman	110mtj	14,02	III koht
Arne Nirk	400mtj	51,96	II koht
R.Pulst, H.Sool, M.Vihmann, M.Niit	4x100m	40,99	III koht
A.Nirk, H.Sool, K.Kangur, M.Niit	4x400m	3.15,31	5.koht

Naised:

Grit Šadeiko	100m	12,05	4.koht
Egle Uljas	200m	24,84	6.koht
Maris Mägi	400m	53,99	II koht
Kristi Kiirats	100mtj	13,68	III koht
	400mtj	1.00,00	5.koht
G.Šadeiko, M.Mägi, A.Maksimova, K.Kuningas	4x100m	46,40	4.koht
M.Leosk, K.Kiirats, E.Uljas, M.Mägi	4x400m	3.37,84	II koht

Riikidevaheline paremusjärjestus meie alarühma aladel:

Mehed:

1. Irimaa	45
2. Läti	43
3. Eesti	38
4. Taani	36
5. Bulgaaria	31
6. Leedu	28

- 7. Luksemburg 16
- 8. Island 15

Naised:

- 1. Norra 52
- 2. Šveits 40
- 3. Austria 39
- 4. Eesti 37**
- 5. Läti 28
- 6. Taani 23
- 7. Island 17
- 8. Luksemburg 15

Üldhinnang – rahuldav:

- mõned eneseületamised – M.Niit 200m võit, K.Kiirats 100mtj
- väikesed tagasilöögid – R.Oruman 110mtj, meeste teatejooksud
- koondise nõrgad kohad selginesid – M 400m

Korraldasime alarühma koondislastele enne võistlust treeninglaagri eelkõige teatejooksuvõistkondade ühistreeninguteks. Esmakordselt pöörasime suuremat tähelepanu (teooria ja praktika) 4x400m teatevõistkondade ettevalmistamisele.

• **Edetabelite võrdlused**

Mehed	100m	2005.a	2006.a	2007.a	2008.a
	10-ne keskmine	10,83	10,73	10,77	10,87
	10. tulemus	10,95	10,84	11,01	11,07

200m

	10-ne keskmine	21,84	21,82	21,76	22,04
	10. tulemus	22,32	22,32	22,40	22,44

- Numbrid annavad objektiivse ja konkreetse pildi olukorrast. Sarnane seis tegelikult meie alarühma kõigi alade osas. Põhjuseid kindlasti palju ja laialdasi (väike valik, terav konkurents teiste spordialadega – “pearahade süsteem” jne.).
- Et siiski anda motivatsiooni noortele, võtame eesmärgiks viia poiste 4x100m teatemeeskond Euroopa noorte olümpiapäevadele, juunioride EM-le. Selleks küll on vaja nende poiste arengu jätkumist järgmisel aastal.
- Marek Niit alustas oktoobris õpinguid ja treenimist USA-s Arkansase Ülikoolis. Väga loodame, et keskkonna ja olude vahetus, suurepärased treeningtingimused, sprinterile sobilikum kliima annavad tema arengule uue tõuke ning järgnevad aastad toovad meile palju rõõmustavat.

400m

	10-ne keskmine	48,49	48,75	48,51	49,20
	10. tulemus	49,15	49,41	49,34	50,17

- EK võistlus Tallinnas näitas, et meie nõrgim ala – ainus 8.koht kogu koondise kohta jäi meie osaks just meeste 400m jooksus.
- Idee on jõuda meeskonna viimiseni noorsoo EM-le (T.Liiv, A.Nirk, K.Kangur, M.Niit).

110mtj

10-ne keskmine	14,60	14,37	14,54	14,43
10.tulemus	15,06	14,80	15,06	14,82

400mtj

10-ne keskmine	54,76	55,16	54,04	55,25
10. tulemus	56,30	56,72	56,48	57,28

- Rene Oruman esindas Eestit sise MM-l, kuid kuidas tal jätkub treeningvõimalusi (aeg) uutes elutingimustes? Aga ärme unustame Rene lubadust, et enne ta ei jäta, kui on Eesti rekordiomanik!
- Tarmo Jallai lõpetas oma sportlaskarjääri.
- Aarne Nirk oli stabiilselt edukas kogu hooaja vältel ja arvestades järgmise aasta noorsoo EM-i oleks tore teha arengus samm edasi – finaalis võidelda kõrgete kohtade eest.

NAISED**100m**

10-ne keskmine	12,14	12,14	12,25	12,23
10.tulemus	12,44	12,33	12,61	12,46

200m

10-ne keskmine	24,73	24,91	24,97	24,69
10. tulemus	25,29	25,39	25,51	25,30

- Eelmise aasta tulemustega oli põhi käes ning sealt on võimalus ainult üles tulla. Eeldused selleks on olemas ja 200m jooksu 10.keskmine on läbi aastate parim näitaja.
- Loodame näha Ksenija Baltat Eestit esindamas EK-l vähemalt ühel distantstil

400m

10-ne keskmine	56,54	56,46	56,03	57,00
10.tulemus	59,11	58,32	57,68	59,09

- Maris Mägi jätkuvad otsingud õige tee otsingul ja loodame, et tehtu ja leitu annab väärilise tasu näiteks noorsoo EM-l!
- Naiskonna lähetamiseks tiitlivõistlustele vajame tulemust 4x400m jooksus 3.32,00 – 3.33,00.

100mtj

10-ne keskmine	13,98	14,20	14,05	14,01
10. tulemus	14,73	14,63	14,41	14,42

400mtj

	63,44	63,20	63,21	64,61
	67,92	66,64	66,64	69,46

- Meeldiv konkurents naiste 100m tõkkejooksus.
- Mirjam Liimask loobus võistlusspordist.
- Kas Maris Mägi on 400m tõkkejooksus leidnud endale uue põhiala?

Tegemistest

- 12.-13.jaanuaril korraldasime Tartus alarühma kontrollpäevad, kus osalesid 32 sportlast ja 11 treenerit. Viisime läbi erialased testid ja vestlusring-arutelu, kus esinesid:
 - Anne Mägi Maris Mägi treeningust 2007.aastal
 - Taivo Mägi Aarne Nirgi treeningust 2007.aastal
 - Tiina Torop Rene Orumani treeningust 2007.aastal
 - Valter Espe Marek Niidi treeningust 2006. – 2007.aastal (avaldatud EKJL koduleheküljel)
 - Henri Sool “Mis mind motiveerib sportima?”(avaldatud EKJL koduleheküljel)
- Viisime läbi traditsiooniliselt Eesti siseMV ja suviste MV ajal 60m, 60mtj, 100m, 100mtj ja 110mtj täiendavad mõõtmised. Eelmiste aastate tulemusi kasutas Kristi Kiirats oma Tallinna Ülikooli bakalaureusetöö “Eesti kiir- ja tõkkejooksjate distantsi läbimise kiiruse dünaamika analüüs” koostamisel. Töö on avaldatud EKJL koduleheküljel.
- Aitasime kaasa Soome kergejõustikukoondise treenerite Anatoli Mihhailovi ja Petteri Jouste seminaride läbiviimisel Tallinnas.
- 16.-20.juunil korraldasime Tallinnas EK-eelse treeninglaagri, kus osalesid 14 sportlast ja 4 treenerit. Pühendusime teatejooksuvõistkondade ettevalmistumisele ja esmakordselt pöörasime erilist tähelepanu 4x400m teatejooksule (teoreetiliselt ja praktiliselt).

Eesmärgid ja mõtted aastaks 2009.a

- Olla esindatud kõigil järgmise aasta tiitlivõistlustel 3-5 sportlasega.
- Olla edukaim alarühm noorsoo EM-l.
- Valmistada ette teatevõistkonnad noorsoo EM meeste 4x400m, juunioride EM poiste 4x100m, Euroopa noorte olümpiapäevad poiste 4x100m.
- Maksimaalse hoolikusega valmistuda Euroopa meeskondlikeks KV Bergenis.

Olukord on endiselt keeruline, kuid mitte lootusetu

Valter Espe
alarühma vanemtreener