

EKJL kiir- ja tõkkejooksu alarühma kokkuvõte 2010.a I kvartali tegemistest.

1. Võistlustegevus. Põhilise olen esitanud 23.veebruari saadetud kirjas “Mõtteid-tähelepanekuid alarühma seisust siseMV tulemustest lähtudes”. Lisan:

- Möödunud sisehooaeg tõi meie kiir- ja tõkkejooksjatele neli uut siserekordit. Ksenija Balta tõestas oma kehalist võimekust rekordiparandustega 60m tõkkejooksus 8,19 ja 8,16. Maris Mägi ja Marek Niit astusid(jooksid) arengus sammu edasi 400m jooksus uute rekordaegadega 52,98 ja 46,91. Kõik tulemused on paremad Dohas toimunud sise MM-i normidest – see annab tunnistust väikesest kuid kindlast edasiminekest. Maris ja Marek püüavad teostada oma sportlikke eesmärke kasutades treeningvõimalusi välisriikides Maris esimest aastat Austraalias ja Marek teist aastat USA-s Arkansase ülikoolis. Jälgides nende tegutsemist piiri taga saavad kodused treenerid ja treeningkaaslased uusi ideid, harjutusi, treeningsuundi oma treeningtöö arendamisel, kaasajastamisel.
- Maris jooksis Doha siseMM-i 400m jooksu poolfinaalis.

2. Metoodiline tegevus.

- Eesti siseMV ajal korraldasime traditsiooniliselt 60m jooksude ja 60m tõkkejooksude täiendavad mõõtmised, et analüüsida meie parimaid võistlustegevuses, aidata kaasa sportlastel ja treeneritel treeningtegevuse korrigeerimisel. Andmed on avaldatud EKJL koduleheküljel alarühma tegemistes.
- Tarmo Jallai koostöös Tartu Ülikooli Spordiklubiga on aktiivselt asunud tegevusse jooksutehnika, madalstardi tehnika biomehhaanilisel analüüsimisel, kasutades selleks USA-s õppides ja töötades saadud kogemusi. 20.märtsil toimusid esimesed testid, olin kohal tutvudes tehtavaga. Pean nähtut huvitavaks, vajalikuks ja toetamist väärivaks. 11.aprillil osalevad testidel Richard Pulst, Mart Muru, Henri Sool, Martin Hein.

3. Treeningkogunemine. 22.-24.märtsil korraldasime Audentese Spordibaasides kontrollpäevad Eesti parimatele kiir- ja tõkkejooksjatele. Osalesid 12 nais- ja 18 meeskiirjooksjate, Eesti täiskasvanute ja noorte koondiste kandidaati. Kuna üldhariduskoolide õpilaste kulud katsime Audentese Spordikooli külalisõpilaste projektist, olid alarühma eelarvelised kulud väikesed. Ürituse eesmärk oli teha kokkuvõtte sisehooajast, erinevate üldkehaliste ja erialaste testide läbiviimine, ühistreeningud, suvise võistlushooaja tegemiste täpsustamine. Kolm tegusat päeva sisaldasid:

- Viisime läbi erinevad üldkehalised ja erialased testid, et hinnata kiirusliku jõu, võimsuse, kehalise võimekuse taset.
- 30 meetri jooksus lendlähtest lisaks näidatud ajale fikseeriti jooksja keskmine sammupikkus, sammusagedus, kontaktaeg. Kõik jooksud võeti videole, sportlane sai kaasa DVD ning saadud informatsioon aitab jooksjal ja tema treeneril paremini analüüsida jooksutehnikat, viia sisse vajalikud korrektiivid. Testidel saadud tulemused on avaldatud EKJL koduleheküljel alarühma tegemistes.
- Ühistreeningutel treenerite Tiina Toropi ja Anne Mägi juhendamisel pöörati tähelepanu jooksutehnika võtmemomentidele, treenerid pakkusid välja erinevaid harjutuste komplekse. Treener Valter Espe abiga tutvuti 4x100m teatejooksu harjutusvaraga, lihviti teatevahetusi.
- Õhtustel koosistumistel pidasid ettekanded Aivo Normak ja Valter Espe (ettekanne “Kiired eestlased” on avaldatud koduleheküljel alarühma tegemistes). Rääkisime meie kiirjooksu hetkeseisust (võrdlus eelmiste aastatega), vaatasime üle suvise hooaja tähtsamad võistlused (meeskondlik EK Budapestis, EM Barcelonas, juunioride MM Monctonis, Kanada) ja nende võistlustele koondiste moodustamise korra, eesmärgid.

4. Treeninglaagrid. Maris Mägi ja Marek Niidi tegemistest oli juttu eespool. Märtsi teisest poolest – aprilli lõpuni on erinevatel perioodidel suur hulk jooksjaid, EM ja EK koondiste kandidaate (A.Nirk, H.Mardiste, R.Mägi, A.Saaremõts, A.Anipai, T.Liiv, K.Kangur jt.) treeninglaagris Portugalis. Loodame ainult, et kõik sujub ja tehtud töö tuleb kasuks suvisel võistlushooajal.

5. On esile kerkinud teatud hulk **eeldustega noori** – L.-M-Oja Pärnu”Kalev”, S.Tarasjuk Narva, M.Männik “Sakala”, R.Veesalu Pärnu”Altius”, keda olen kaasanud **Audentese Spordikooli külalisõpilaste programmis** treeningutele Audenteses.

6. Suvine võistlushooaeg.

Euroopa meeskondlikud KV Budapestis. Pikemalt olen käsitlenud teemat veebruaris saadetud kirjas. Maikuu algul vaja täpsustada katsevõistluste toimumised.

Euroopa MV Barcelonas. Kandidaadid **Maris Mägi, Marek Niit, Aarne Nirk. Teatejooksu-meeskondadele** teen ettepaneku järgmiste eesmärkide püstitamiseks:

4x100m teatejooks - uus Eesti rekord (39,69).

4x400m teatejooks - tulemus 3.07,00, muidugi uus Eesti rekord siis.

Need tulemused annavad eelduse võidelda Barcelonas finaalkohtade eest.

Juunioride MM Monctonis. Kindlamad kandidaadid **Rasmus Mägi, Richard Pulst.** Kokku eeldame alarühmast 2-3 noore sportlase võistlemist.

Valter Espe
kiir- ja tõkkejooksu alarühma vastutav treener