

## Kiir- ja tõkkejooksu alarühma kokkuvõtte tegevusest 2012.aastal

### I Võistlustegevus

#### Londoni Olümpiamängud (27.07-12.08 2012)

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

#### Euroopa Meistrivõistlused (Helsingi 27.06-01.07.2012)

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

Kahe meeskiirjooksja jõudmine olümpiamängude võistlejate sekka on Eesti kergejõustiku jaoks erakordne saavutus, tõestab nende sportlaste jõudmist sellisele tasemele! Esimest korda jooksis eestlane olümpiamängudel 200m ja 400m tõketega ja eelmine jooksja 100m stardis oli 1936.a Berliinis Ruudi Toomsalu. Tasub lisada, et nn.endistest liiduvabariikidest olid meessprinteritega esindatud Leedu 100m jooksus ja Kasahhi 200m jooksus. Seega suurriigid Venemaa ja Ukraina ei suutnud nendeks OM-ks ette valmistada ühtegi sellisel tasemel meeskiirjooksjat!

**Rasmus Mägi** Olümpiahooajaks püstitatud eesmärgid (pääs OM-le, jõudmine EM-I poolfinaali, Eesti rahvusrekord) said täidetud. Sisehooajal näidatud tulemused löid eeldused joosta suvel 400mtj isiklik rekord 49 sekundi piirimaile. Suve esimesed stardid välislaagritest tingitud väsimuse foonil kinnitasid talvel väljendunud potentsiaali. Vormikõver liikus tõusujoones alates avastardist Kuldliiga I etapil kuni Londoni OM-ni (kaasa arvatud). Planeeritud OM-i normi täitmise enne Helsingi EM-i rikkusid ilmastik (Kuldliiga I etapp) ja haigestumine (IAAF Challenge Moskvast). Oma pitseri möödunud hooajale vajutas uue rütmi sissetootamine. Tänavuse hooaja jooksurütm sai valitud pilguga tulevikku. Distanti esimene pool on praegu pisut kiire ja töötab ainult heal või väga heal päeval. Helsingis jooksis Rasmus välja maksimumi, supersoorituse nurjas siserada finaalis veidralt projekteeritud staadioniovaalil. Londoni OM-l oli Rasmus elu parimas vormis. Pääsemine poolfinaali ebaõnnestus kombinatsioonist väikesest valearvestusest (ilmselt tagantjärgi tarkus) riskide võtmisest eeljooksus. Hooaega tervikuna võib hinnata väga heaks väikese kripeldusega hinges ehk siis 5-.

**Marek Niit** Eelmise aasta analüüsi tulemusena püüdis Marek ennast säästa talvisel võistlusperioodil (võimalusel ei võistelnud) ning esimesed kevadised võistlused tõid kohe kaasa uued Eesti rekordid 100m 10,19 ja 400m 45,91. Kuid kahjuks seati Mareki ette uued katsumused – maikuine hambaoperatsioon koos järgneva kahe nädala pikkuse antibiootikumi kuuriga. Kurnatud ning trennimata kehale ei antud aga aega kosuda, trennida – kohe algasid ülikoolile väga olulised võistlused. Puudus vajalik ettevalmistus EM-ks ja OM-ks, tekkisid probleemid häälestatusega. Järgnev aasta – ülikooli lõpetamise aasta – on Marekile otsustava tähtsusega. Lisaks kooli lõpetamisele on veelgi olulisem jõuda sportlikus arengus uuele tasemele, et pääseda edasi trennima juba mõnes USA professionaalses treeninggrupis!

#### **Maris Mägi**

**Richard Pulst** Tehtud muudatused treeningkeskkonnas, vaheldus (osalemine võistlustel kaugushüppes), esmakordne lõunalaager Portugalis andsid Richardile nn.uue hingamise. Hooajaks püstitatud eesmärgid said ületatud ning noorsoo MV Rakveres suurepärares tingimustes näidatud 10,43 100m –s andsid võimaluse esmakordselt võistelda täiskasvanute tiitlivõistlustel EM-l Helsingis. Teatud ebastabiilsuse hooaja vältel tingis treeningute ja töö ühildamine. Kokkuvõttes oli hooaeg lootustandev ja on võimalik tema arengu jätkumine, kui on võimalik enam keskenduda

spordile.

### Balti- ja Põhjamaade meistrivõistlused U23 (21.07-22.07 2012 Jessehim Norra)

Richard Pulst	100m	10,64	4.
Timo Tiismaa	200m	21,46	III
Markus Ellisaar	200m	21,72	9.
Hendrik Kutberg	4x100m	40,79	II
Richard Pulst			
Markus Ellisaar			
Timo Tiismaa			
Maarja Kalev	100m	12,38	8.
Helin Meier	200m	25,12	8.
	400m	55,98	5

Kehtestatud reeglite järgi jäid koondise liikmete hulgast välja osa alarühma sportlastest, kelle võistlemist sellel võistlusel pidasime treeneritega aga äärmiselt oluliseks (arvestades järgmise aasta noorsoo EM-i). Sai vastu võetud otsus kasutada täiendavalt alarühma vahendeid ning see otsus õigustas end igati. Timo Tiismaa ja Helin Meier püstitasid uued toredad isiklikud rekordid, meeste teatemeeskond jooksis aga uue eesti hooaja tippmargi. Lisaks andis teatemeeskonna jooks kindluse alustada ettevalmistust järgmise aasta noorsoo EM-ks. Koosseis R.Rooks, R.Pulst, M.Ellisaar, T.Tiismaa (varus R.Mägi ja K.Mesila) on vajaliku ettevalmistuse läbimisel jooksma alla 40,00 – mis annab eelduste kohaselt võimaluse joosta finaalis. See jääb meile järgmise aasta üheks eesmärgiks!

### Balti maavõistlus 8.-9.juunil Valmieras Läti

Vastavalt eelnevalt kinnitatule, arvestasin koondise komplekteerimisel:

1. 2012.a sisehooajal näidatud tulemusi.
2. Kuldliiga I etapil näidatud tulemusi.
3. 2012.a võistlushooaja tulemusi.

Hooaja põhieesmäärke arvestades oli mõistetav alarühma parimate (M.Niit, R.Mägi ja M.Mägi) mitteosalemine sellel võistlusel erinevatel põhjustel. Raskendas komplekteerimist hooaja algus, sportlased polnud veel võistelnud. Leian, et suutsin antud olukorras langetada õiged otsused ning viimased täiendused koondisse (D.Suumann, A.Makarova, H.-J.Jagor) olid õiged valikud ning õigustasid enda koondisse kutsumist.

#### Tulemused:

##### Mehed

100m	R.Pulst	10,71	III
	M.Muru	11,02	8.
200m	R.Pulst	21,69	II
	T.Tiismaa	21,72	III
400m	R.Tipp	49,01	II
	G.Glückmann	50,22	7.
110mtj	R.Kirschbaum	14,79	
400mtj	A.Nirk	52,27	II
	J.-H.Jagor	53,44	4.
4x100		40,99	III
4x400m		3.19,76	III

##### Naised

G.Šadeiko	11,91	II
M.Kalev	12,23	7.
E.Reier	24,79	4.
D.Suumann	25,76	8.
E.Reier	56,06	6.
D.Must	56,26	7.
D.Suumann	14,44	7.
A.Makarova	14,92	8.
H.Mardiste	62,18	III
A.Viidikas	65,64	8.
	46,92	III
	3.48,63	III

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

Mehed	1. Läti	55
	2. Leedu	38
	3. Eesti	37
Naised	1. Leedu	60
	2. Läti	40
	3. Eesti	32

**Kokkuvõtteks.** Valmieras võistelnud esinesid tublilt, vastavalt hetkeseisule. Kindlasti väärrib märkimist, et koguni 5 sportlast püstitasid isikliku rekordi (M.Kalev 100m 12,23, D.Suumann 100mtj 14,44 (parandus koguni 0,5 sek) ja 200m 25,76, A.Makarova 100mtj 14,92, T.Tiismaa 200m 21,72 ja J.-H.Jagor 400mtj 53,44. Üldseis kinnitas aga veelkord minu poolt juba eelmise aasta analüüsis toodud – tippude puudumisel järgmiste koondise liikmete tase on tunduvalt madalam. Kandepinna küsimus!

Pean selle maavõistluse edasist korraldamist äärmiselt vajalikuks. Annab paljudele kergejõustiklastele (kes pole veel pääsenud tiitlivõistlustele, Euroopa võistkondlike MV koondisse) võimaluse esineda Eesti koondises, lisandub täiendav motivatsioon rahvusvahelise võistluse näol. Alarühma 18 sportlasest pooled võistlesid Eesti täiskasvanute koondises esmakordselt!

Kui Euroopa võistkondlikel MV-l peab Eesti koondis olema esindatud maksimaalselt tugevalt ning kõik meie parimad võistlema, siis Balti maavõistluse koondise koostamise põhimõtted võivad olla leebemad ning tippude kaasamisel arvestada nende soovidega (lähtuvalt rvõistluskalendrist). Huvitav moment on siin kindlasti asjaolu, et Balti maavõistluse võistnud Läti võistleb järgmisel aastal Euroopa võistkondlikel MV-l kõige madalamas liigas, Leedu koondis II liigas ja meie esiliigas!

## II Püstitatud Eesti rekordid, edetabelite analüüs

- ▲ Püstitati uued Eesti rekordid: Marek Niit 100m 10,19 ja 400m 45,91 ning Rasmus Mägi 400mtj 49,54. Lisaks Rasmus Mägi sisetippmark 300m 33,62 ja Marek Niit 300m tippmark 32,74. Seega on kõik meeste kiirjooksu rekordid tehtud sellel sajandil ja vanim rekord on meeste 4x100m teatejooksus 39,69 – püstitatud 2002. a ja korratud 2003. aastal!
- ▲ Edasiminekut enamikul aladel pole põhjustel, mis iseloomustavad kogu Eesti kergejõustikku (kitsas kandepind, noorsoo klassi sportlaste jaoks äärmiselt raske periood võimaluste otsimiseks). Meeldiv erand on meeste 400mtj, kus 10-ne parema keskm. tulemus 53,71 on kõigi aegade parim!
- ▲ Eelmise aasta analüüsis tõin esile tendentsi:

### Kandepind on õhuke ja nooreneb – väheneb täiskasvanud sportlaste osa

Näitena meeste 100m jooks (10 paremat tulemust)

	keskmine tulemus	keskmine vanus	noorte arv
1987	10,93	23,2	2
1991	11,04	23,9	3
1995			
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

Sellel aastal meie meeste 100m jooksu keskmine tulemuste tase tõusis. Üks põhjus (meeldiv põhjus) on siin kindlasti see, et peaaegu kõik parimad jätkasid treeningutega (tõusis keskmine vanus) ning arenesid!

- ♣ Kuigi naiste kiirjooksus hooaeg oli vaikne ja tagasihoidlik, avaldas muljet Eesti MV 100m finaaljooks oma võitluslikkuse ja kõrge taseme poolest. Seda muljet täiendavad mitmete noorte toredad arengud aasta jooksul – Kristella Jurkatamm 100m 12,55 -lt 12,21-le ja 200m 25,64-lt 25,07-le; Maarja Kalevi uus ja stabiilne tase; Külli Kallas (sünd.1991.a), aga aastaga 100m 13,10-lt 12,34-le ja 200m 26,66-lt 25,24-le. Peale kevadist vigastust on taas usinalt treenimas Annabel Kutman.

### III Alarühma poolt korraldatud õppe-treeningkogunemised, koolitused.

- ♣ 14.-15.jaanuaril toimusid traditsioonilised alarühma kontrollpäevad – kavas testid, jooksu analüüs koos videole võtmisega. Koolitusosas esinesid ettekannetega Kerli Järve ja Valter Espe. Kokku võtsid osa 35 sportlast ja 11 treenerit.
- ♣ 7.aprillil korraldasime koolitus-teabepäeva "Tagumiste reielihaste vigastused, nende preventatsioon ja erialased harjutused". Miks selline ettevõtmine? Kaaskirjas ürituse teatele kirjutasin järgmiselt: "Sisehooaeg meie kiirjooksus tekitas vastakaid tundeid: ühelt poolt toredad arengud, noorte tippmargid; kuid teiselt poolt oli mitmete parimate noorte treening- ja võistlustegevus häiritud reie tagakülje lihasprobleemidega. Tekkis mõte korraldada koolitus-kogemuste vahetamise päev ja püüda ühiselt leida vastused küsimustele:
  1. Mis on reie tagakülje vigastuste sagedasemad põhjused?
  2. Kas ja kuidas on võimalik treeningmetoodikaga, erialaste harjutuste valikuga hoiduda nendest vigastustest?"

Vaatamata kevadpühale kogunes sellele seminarile 57 osalejat – Marikeni sõnade järgi eestlastest lektoritega rekord!

- ♣ 11.-12.mail korraldasime "A" ja "B" vanuseklassi noortekoondise kandidaatidele (poisid) õppe-treeningkogunemise. Kutsutud oli ja osales 13 poissi ja ürituse sisu oli ühistreeningud jooksutehnika ja madalstartide tehnika lihvimisel, teatejooksu harjutamine. Usun, et läbi viidud treeningud teatevahetuste harjutamisele olid eelduseks, et Balti "A" vanuseklassi maavõistlusel võitsid poisid 4x100m teatejooksu!
- ♣ Eesti MV ajal viisime traditsiooniliselt läbi 100m jooksude täiendavad mõõtmised. Hea materjal võrdlusteks, analüüsiks.

### IV Eesmärgid ja mõtted 2013.aastaks.

- ♣ Olla esindatud kõigil järgmise aasta tiitlivõistlustel, MM-1 Moskvast esineda edukamalt kui OM-1 Londonis. Noorsoo EM-1 Tamperele olla edukaim alarühm.
- ♣ Maksimaalselt komplekteerida ja võistelda Euroopa meeskondlikel KV-1. Kuna kavasolevast 40-st alast kuuluvad 14 kiir- ja tõkkejooksu alarühmale, sõltub meie võistlemisest kogu koondise edukus.
- ♣ Suurt tähelepanu pöörata (kevadised ühistreeningud) teatejooksu võistkondade ettevalmistamisele noorte ja täiskasvanute Balti maavõistluseks, täiskasvanute Euroopa meeskondlikeks KV, noorsoo EM meeste 4x100m. Loodan, et peale sisehooaega on põhjust rääkida ka meesjuunioride 4x100m juunioride EM-1, tüdrukute teatevõistkond noorte MM-1, samuti teatevõistkonnad Euroopa noorte olümpiapäevadel!
- ♣ Jätkata Audentese baasides noortekoondise kandidaatidele õppe-treeningkogunemiste korraldamist. Esimene on planeeritud 19.-21.oktoobril "A" vanuseklassi koondisele.
- ♣ Aktiivselt osaleda rahvusvahelistel treenerite seminaridel, vajadusel kasutada alarühma eelarvet. Hilisem kohustus saadu edasijagamiseks meie koolitustel.