

EKJL kiir- ja tõkkejooksu alarühma kokkuvõte 2010.a III kvartalist.

1. Võistlustegevus.

EM Barcelona 27.07-01.08. Võistlesid:

Arne Nirk 400mtj 52,75 25.koht. Jooksis hooaja kehveima tulemuse. Võistluste tulemustes hooaja vältel langustendents. Isiklikult olen seda meelt, et ta polnud selleks võistluseks vajalikul tasemel. Kuidas edasi?

Ksenja Balta 200m 23,75 16.koht. Tubli.

Maris Mägi 400m 52,85 11.koht. Saavutas kõrge koha, tubli jooks. Ehk oleks mõeldav teha valikuid sise- ja välishooaja vahel. Näiteks sel aastal ehk oleks olnud targem sisehooaeg vahele jätta ning hoolega valmistuda EM-ks. Sest peale töist sisehooaega on tal suvise hooaja algusega tõsised raskused. Ka sel aastal mai-juunikuu ettevalmistus oli häiritud vist põia probleemidega. 2012. a ettevalmistuses ehk seda mõtet arvestada.

MM juunioridele 20.-25.07 Moncton. Võistles:

Rasmus Mägi 400mtj 53,86 36.koht. Jooksis hooaja kehveima tulemuse. Miks? Üldse pean vajalikuks teha selle võistluse põhjalikum analüüs kogu koondise kohta – suur kasu edaspidiseks. Mis põhjustel selline ebaõnnestunud võistlemine: 9-st võistlejast tegid 7 oma hooaja kõige nõrgema võistluse, kolm nulli jne. Kas ainult aklimatiseerumise küsimus (kas sellele üldse mõeldi?), millise sihiga ja kui läbimõeldult valmistuti? Küsimusi tekib palju! Meil on ju vist isegi kohustus esineda maksimaalselt edukalt järgmisel aastal juunioride EM-l Tallinnas.

Eesti MV

Üldise keskpärasuse taustal saab esile tõsta:

- Naiste 400m 1. Maris Mägi 52,68
2. Hege Mardiste 54,76
3. Dane Must 55,12.

Neljanda sellisel tasemel jooksja lisandumisel (kes tegelikult on küll olemas – K.Balta) on olemas reaalsus naiste 4x400m teatejooksuvõistkonna lähetamiseks Helsingi EM-le 2012. Selleks oleks vaja aega 3.34,00 piires. Märgin siin veel ära ka H.Mardiste tubli eneseleidmise ning augustis Riia KV-l püstitatud uus isiklik rekord 400mtj 59,79.

- Põnev meeste 400m lõpp, kus üllatusmedalid võitsid Rivar Tipp “höbe” 48,70 ja 17-aastane Sergei Tarasjuk “pronks” 48,93.

2. Metoodiline tegevus.

- Eesti MV ajal korraldasime traditsiooniliselt täiendavad mõõtmised seekord 100m jooksus. Usun, et vajalik ning kasulik materjal treeneritele, sportlastele.
- Augustikuu lõpus treenis Eestimaa pinnal olümpiavõitja 100m jooksus J.Gatlin. Korraldasin temaga ühistreeningu, vastav metoodiline kirjutus avaldati EKJL koduleheküljel.

Valter Espe
alarühma vastutav treener