

Kiir- ja tõkkejooksu alarühma kokkuvõte 2013.a võistlushooajast.

Võistlustest, tagajärgedest.

Sisehooajal võistles USA pinnal hoogsalt Marek Niit, paremateks tulemusteks jäid 200m 20,74 ja 400m 46,35 – sellega on täidetud ka 2014.a siseMM-i osavõtunorm. NCAA siseMV võitis Marek Arkansase Ülikooli meeskonnas 4x400m teatejooksus meistritiitli maailma hooaja tippmargiga 3.03,50 ja sisemaailmarekordist jäi puudu ainult 0,67 sek!!! Kahjuks ja seda järjekordselt juba, suvine võistlushooaeg ei toonud oodatut. Esile saab tuua ainult 4x400m teatejooksu sees joostud etapiaega 44,67! Moskva MM-i norm jäi täitmata ja otsustav periood seisab ees. Ikkagi on olemas lootus ja usk, et lahenduvad õpinguprobleemid, siseMM-l Sopotis on Marek võistlejate seas ning suvi toob kaasa hulga edukaid võistlusi!

Suvised võistlushooaja eredamad etteasted tulid muidugi Rasmus Mäelt. Tubli areng, spordimehelik sisu, rekordid ja medal noorsoo EM-l, Moskva MM-l poolfinaali – kõik väärrib ainult kiitust. On olemas kõik eeldused, et tulemus 49,19 paraneb aasta – aastalt ning tiitlivõistluste finaalides elame kaasa Eesti kiirjooksjale!

Jätkuvalt usinad olime Eesti rekordite parandamisel: Rasmus Mägi viis 400mtj rekordi 49,19-ni, Maris Mägi naiste samal alal parandas 16 aastat püsinud rekordit ja uuteks numbriteks on nüüd 56,56 ning 4x100m teatejooksu naiskond läbis distantsi 45,42. Sellega on nüüd kõik meie alarühma alade Eesti rekordid (staadionil ja hallis) püstitatud selle sajandil ning kõige vanemaks rekordiks on 2002. aastal joostud meeste 4x100m aeg 39,69. Järgmise aasta üks eesmärkidest on kindlasti see aeg üle joosta.

Alust selleks annab noorsoo vanuseklassi meeskonna sellel aastal noorsoo EM-l saavutatud tubli 10.koht ajaga 40,03. 4x100m teatejooksudes kasutatakse võistkonna tehniliste oskuste hindamiseks nn.tehnilise koefitsiendi abi. Koefitsient = võistkonna liikmete hooaja 100m jooksu parimate tulemuste summa ja 4x100m teatejooksus saavutatud tulemuse vahe. Väga heaks näitajaks on 2,50 – 2,80. Kehtiva Eesti rekordi 39,69 püstitamisel oli see 2,73, kuid meeste maailmarekordi 37,04 jooksnud Jamaika koondisel ainult 2,31. Noorsoo koondise Tampere näidatud tulemuse hinda tõstab kindlasti siin saavutatud näitaja 3,12 !!! Üle 3,00 saavutatakse väga-väga harva ja metoodilises kirjanduses maailma „tippmargiks“ peetakse siin Hollandi juunioride naiskoona näitajat 3,55. Kindlasti tunnustus teatemeeskonnaga tehtud ettevalmistusele. Lisades meeskonda veel paar jooksjat (M.Niit, R.Veesalu), saame koondise, kelle eesmärk on joosta 2014.a Euroopa MV-l.

Treeningkogunemised

19.-21.oktoobril Audentese spordibaasides noortekoondise liikmetele õppetreeningkogunemine eesmärgiga aidata kaasa noorte jooksutehnika täiustamisele. Osa võttis 14 noort kiirjooksjat. Tehtud tegevusest sai koostatud kokkuvõte, mis edastati kõigi õpilaste treeneritele.

12.-13.jaanuaril Audentese spordibaasides traditsioonilised alarühma kontrollpäevad. Osales 13 naist, 24 meest ja 13 treenerit-abilist, kavs testid, jooksu analüüs koos videole võtmisega, koolitusosa. Kokkuvõte tehtust, tulemused on avaldatud alarühma koduleheküljel.

Juba eelmise aasta sügisel sai vastu võetud otsus hoolega hakata tegelema juunioride ja noorsoo vanuseklassi 4x100m teatejooksu meeskondade ettevalmistamisega, et jõuda võistleva vanuseklassi Euroopa MV-le. Kõigi meeskondade kandidaatide isiklikud treenerid olid ideega nõus ning juhatusele sai esitatud taotlus kinnitada Euroopa MV-le pääsu normiks juunioridele 41,00 ja noorsoole 40,40. Nimetatud tulemused saadi eelmiste võistluste tulemuste analüüsi tulemusel ning võimaldasid võistelda finaalkohtade eest. Huvitaval kombel esitas kevadel täpselt samad normid oma meeskondadele ka Soome Kergejõustikuliit. Meeskondade kandidaatidele (kokku 14 jooksjat) toimus kevadel enne hooaega Tallinnas, Audentese baasides kaks treeninglaagrit – **19.-21.aprillil ja 10.-12.mail**. Treeningutel tegeleti ainult teatevahetuste harjutamisega. Kõik treeningud võeti videole, mida siis õhtul sai hoolega analüüsitud. Võistlustel tulemused paranesid, kuid normide täitmiseni veel ei jõutud. Alles Euroopa võistkondlikel MV Dublinis näitis noorsoo koondis aega 40,34 ning lunastas õiguse võistelda noorsoo EM-l. Viimane treeninglaager enne Tamperet toimus **1.-7.juulini** Nuias. Sai lihvitud teatevahetusi, kinnistatud ühtset meeskonnavaimu. Viimasel õhtul ühisel jutuajamisel kirjutasid kõik meeskonna liikmed ja treener V.Espe omaette paberile tulemuse, mis saab olema eesmärgiks noorsoo EM-l. Need lipikud pandi ümbrikku ning avalikustati kirjutatu alles Tampere, peale võistlust. Väga huvitav, aga 5 – st kirjapandud tulemusest olid 4 ühesugused – 39,99! Kindlasti äärmiselt julge eesmärk, kuid ühtlasi annab tunnustust meeskonna ühtsest kindlustundest, mille aluseks oli tehtud treeningtöö.