

## Kiir- ja tõkkejooksu alarühma kokkuvõte 2014.a võistlushooajast.

Aasta tagasi, 1.novembril 2013.a Tartus toimunud EKJL treenerite üldkogul, seadsin oma ettekandes meie alarühmale selleks aastaks järgmised ülesanded:

1. Hoolega valmistuda EM-ks Zürichis. 3-4 jooksjat individuaalaladel ja vähemalt üks teatevõistkond. Usun, et rõõmustame medalivõidu üle! Olla esindatud ka sise MM-I ja juunioride MM-I.
2. Maksimaalse keskendumisega valmistuda Euroopa võistkondlikeks MV- ks Tallinnas. Anda vajalik panus I liigas koha säilitamiseks.
3. Korraldada traditsioonilised alarühma kontrollpäevad 11.-12.jaanuaril 2014.a
4. Jätkata Eesti rekordite tabeli uuendamist kiir- ja tõkkejooksu alarühma aladel. Vanim rekord on nüüd meeste 4x100m teatejooksu 39,69 2002.aastast!
6. Täiendada võistluskalendrit kiirjooksuvõistlustega.

Kuidas siis läks?

### Võistlustegevus

#### sise MM 7.-9.märts 2014.a Sopot

Eestit esindasid kõrgushüppaja A.Iljuštšenko ja M.Niit 400m jooksus. Hindan kõrgelt Mareki jookse Sopotis – eeljooksust 6.ajaga 46,52 poolfinaali ja seal lõpuks saavutatud 11.kohta.

**Kiirjooksja oli Eesti koondise edukaim!** Kuna ta ei saanud USA-s enam ülikooli eest võistelda, siis enne Eestisse tulekut oli selja taga ainult kaks võistlusstarti, aga tugev treeningperiood koos ülikoolikaaslastega. Peale Eesti sise MV algas ettevalmistus Sopotiks. Treeningtöö oli korraldatud USA-st kaasa saadud treeningplaanide alusel. Sparringpartneriks igal treeningul Eesti 2x sisemeister Rait Veesalu. Selge sportlaste kiiruste vahe teatud määral häiris, puudu jäi vajalikust intensiivsusest. Marek oli maksimaalselt pühendunud, ei käinud isegi Saaremaad vaatamas (seal ei saa ju korralikult trenni teha!). Harjumuspärase tugeva treeninggrupi puudumine viimasel etapil (sama olukord kahjuks kordus ka suvel), teatud määral ka vähene tugevate võistlusstartide arv ei võimaldanud täita tegelikku suurt eesmärki – jõuda Sopotis finaali. Kuigi ta ise polnud poolfinaali jooksuga rahul, siis kiidan sellist julget ja kiiret algust. Sellega näitas ta enda häälestatust, valmisolekut kõigiga võrdselt joosta.

#### EM Zürich 12.-17.august 2014

Meie alarühma esindasid neli jooksjat individuaaldistantsidel ja 4x100m teatemeeskond.

Rasmus Mägi võitis 400mtj **HÖBEMEDALI! Esimene meie alarühma sportlase poolt võidetud täiskasvanute tiitlivõistluste medal läbi aegade!** (no jah, individuaalalal). Poolfinaalis joostud uus Eesti rekord 48,52 ja hooaja edetabeli liidrikoht seadsid Rasmuse ette ülisuure kohustuse?(või lootuse?). Hindame siiski kõrgelt Rasmuse saavutust – tegelikult ikka väga tugevas konkurentsis, kus ta ju lõpusirgele tulles oli alles 4.-5.kohal! Peale võistlust on ka Rasmus ise tunnustanud võitjat, hilisemat Euroopa edetabeli juhti ning pealegi: kasvatatud noormehena ta ei rikkunud võistluste korraldajate pidu!

Marek Niit püstitas 400m jooksu eeljooksus uue Eesti rekordi 45,74. Ka poolfinaalis joostud 45,80 oli parem tema senisest rekordist. Mareki ettevalmistus EM-ks toimus põhiliselt Tallinnas (selle sees lühike, 10-päevane treeninglaager ja võistlus Madriidis). Treeningplaan koostasime kahe peale ja realiseerida aitasid teatemeeskonna liikmed. EVM ja Madriidi jooksud näitasid, et hetkel olid puudujäägid starditehnikas ja jooksu algusosas. Tegime nende momentide kallal tööd, lihvisime starditehnikat. Ühel viimastest treeningutest tegime kontrolljooksu 300m-s. Marek näitas aega 32,7 (200m vaheaeg 21,3). Selliselt ta pidi alustama EM-I 400m jooksus ja täpselt need ajad ma ka

fikseerisin tribüünilt. Traditsiooniliselt panime Tallinnas, viimasel treeningul, paberile ja siis suletud ümbrikusse kirja oma eesmärgid EM-1. Lisaks teatemeeskonna tulemusele kirjutas Marek ka 400m soovitatavad tulemused ja need olid 45,8 ja 45,7 !!!

Kolmandat korda (varem 2002 ja 2006) oli EM-1 esindatud Eesti 4x100m teatejooksumeeskond. Kui eelmistel kordadel polnud osalemiseks vaja täita mingeid kriteeriume, siis seekord oli reglement kindel. Võistlustele pääsesid 2013. ja 2014.a näidatud kahe tulemuse alusel Euroopa 16 paremat võistkonda. Peale Tallinna EMV joostud 39,93, millele lisandus eelmise aasta noorsoo EM-i aeg 40,03, olime 16.kohal. Seega omasime võimalust osalemiseks ja seda pinget jätkus peaaegu kuuks ajaks. Lõpuks pääsesime võistlema 14.meeskonnana (Tšehhi ja Venemaa loobusid).

Ühistreeningutel: 18.-20.juunil ja 6.-9.augustil Tallinnas lihvisime teatevahetusi. Tegelikult algas ettevalmistus EM-ks meil juba eelmisel aastal juunioride ja noorsoo koondistega. Seega olid kõik mehed kursis harjutustega, oma tegevusega. Julgen öelda, et me olime ainuke võistkond, kellel testevahetused EM-1 toimusid ilma „hopita“. Kogu ettevalmistust ja võistlemist Zürichis nautisid nii treener kui sportlased. Teatemeeskonnana on võimalik kogeda ühtset meeskonnatunnet, mis tegelikult annab igale üksikule sportlasele lisaenergiat, soodustab eneseületamist. Seda meeskonna poolt joostud uus Eesti rekord 39,52 ja saavutatud 12.koht vaieldamatult on! **Olen veendunud, et meie 4x100m teatemeeskond on Euroopa tasemel!**

Kui EVM-1 Tallinnas jooksis esimest etappi Mikk-Mihkel Nurges, siis peale Eesti MV tegin meeskonnas muudatuse ja startijaks sai Mart Muru. vahetus õigustas end, mingeid probleeme polnud. Edasi viisid teatepulka Rait Veesalu, Markus Ellisaar ja Marek Niit. Zürichis olid kõik mehed tublid, meeskonnana on ka pingeid kergem taluda – on tunda kaaslaste tuge kõrval. Kõik teatevahetused sujusid väga hästi. Viimane vahetus – Markus Marekile oli meil taotluslikult ettevaatlikum. Marek pidi alustama rahulikumalt, nn.kindla peale ja alles peale teatepulga saamist panema täiskiiruse sisse. Sellega sai välditud, et ikkagi oluliselt kiirem mees pingelises situatsioonis ei jookseks eest ära (nagu näiteks juhtus Hollandi naiskonnal). Muidugi, peale toredat jooksu kokkuvõtet tehes avasime ümbriku ja vaatasime, milliste lootustega siis starti mindi:

kolm korda 39,68 (sealhulgas ka treener)  
üks kord 39,65 ja veel 39,72 ning 39,88 !

Teatevahetuste kallal tehtud töö kajastub nn.tehnilises koefitsendis. 4x100m teatejooksu tehniline koefitsent = võistkonna liikmete hooaja 100m jooksu parimate tulemuste summa ja 4x100m teatejooksus saavutatud tagajärje vahe.

	Väga hea näitaja 2,50 – 2,80	
Eesti eelmine rekord	39,69	2,73
Jamica meeskond MR	37,04	2,31
Eesti noorsoo meeskond	40,03	2,49
Eesti naiskond ER	44,75	2,49
Eesti meeskond ER	39,52	3,45!!!

Maris Mägi ja Jaak-Henrich Jagor jõudsid Euroopa meistrivõistlustele erinevaid radu pidi. Maris eelmise aasta suurepärase tulemusega ning Jaak-Henrich viimase hetke suurüllatajana. Mõlemale oli antud start ülioluline ja annab usku ja lisajõudu järgnevateks tegemisteks.

Olen lugenud ja varem ka kasutanud motot:“Sport on üks neid eluvaldkondi, kus on võimalik ümber lükata väljakujunenud arusaamu“. Meie kiirjooksjate võistlemine Zürichis tõestas seda kindlasti:

1. „Eesti kiirjooksul pole mõtet, eestlane ei suuda ka Euroopa paremate konkureerida!“ Sise MM-1 oli meie koondise parim kiirjooksja ja ka EM-1 oli üks parimatest kiirjooksja! Isegi meie tuliseim kritiseerija E.Nool teleintervjuus tõstis jooksu esile ning kutsus noori üles pühendumata jooksutreeningutele.

2. „Eesti treenerid ja sportlased ei suuda tiitlivõistlusteks valmistuda, ajastada tippvormi!“. Ja nüüd siis medal ja kolm Eesti rekordit!

### **Euroopa võistkondlikud MV I liiga 21.-22.juunil Tallinnas**

Koondise suutsime komplekteerida maksimaalselt, kõik parimad olid stardis. Mingeid raskusi võistkonna ja teatevõistkondade koostamisel polnud, kõik sujus. Isegi viimase hetke alamuudatus, kus Marek Niit jooksis 400m asemel 100m, tuli kogu koondisele kasuks. Sellisel võistlusel, kus 40-st alast on koguni 24 jooksuala (10 keskmaa ja 14 kiirjooks), on mkoondise lõplikul kohal määrav tähtsus esinemisel jooksualadel. Seekord me seda suutsime ning siit ka kõrge võistkondlik koht! **Ja muidugi – kogu koondise parim alarühm oli meeste kiirjooks – keskmiselt üks tulemus 7,57 punkti!**

Tuleb kiita kõiki sportlasi, treenereid, kes rasketes tingimustes ja pingelises konkurentsiasendis andsid endast parima. Naiste 4x100m teatejooksus püstitas meie naiskond koosseisus Grit Šadeiko, Diana Suumann, Maarja Kalev ja Ksenija Balta uue Eesti rekordi 44,75. Teatevahetused sujusid korralikult (tegelikult oli ka teatud reserv) ning näidatud aeg andis teatud lootused jõuda Zürichisse EM-le. Oleks vaja olnud veel ühte samal tasemel (isegi ainult alla 45,00) jooksu. Aga kahjuks K.Balta vigastus ja G.Šadeiko ettevalmistus EM-i mitmevõistluseks võtsid selle võimaluse.

Puudutan ühte üldisemat probleemi. Meie võistkondliku edu aluseks oli kindlasti kõigi meie parimate võistlemine ja seda kõigil võimalikel aladel – M.Niit 2 ala + 2 teatejooksu, K.Balta 2 ala + teade, T.Nurme, L.Tšernov, J.Patjuk 2 keskmaa ala. Väärilist (isegi ligilähedast) neile meil aga pole! Kui näiteks mingil põhjusel poleks võistelnud M.Niit (ta tõi koondisele suurimad punktid – 23,5) ja asendanuks edetabeli järgmine mees, siis oleks võistkondlik paremusjärjestus meie kohalt olnud selline:

8.Belgia	253
9.Eesti	245,5
10.Leedu	228

Kui aga ka K.Balta poleks saanud võistelda, siis näeks lõplik seis välja selline “tavapärane”:

9.Leedu	230
10.Eesti	221,5
11.Sloveenia	215,5

Seega kandepind, motivatsioon!

### **Balti maavõistlus 18.-19.juuli 2014.a Valmiera**

Sellest võistlusest jäid eemale kogu meie alarühma tuumik: K.Balta – vigastus, EM-ks valmistuvad R.Mägi, M.Mägi, G.Šadeiko treeninglaagris Portugalis, M.Niit treeninglaagris ja võistlustel Madridis. Koondis oli komplekteeritud kõigil aladel ja parimal võimalikul moel. Kõik võistlesid maksimaalselt, erilisi tagasilööke ja ka üllatusi polnud. Isikliku arvamuse kohaselt selline võistlus koos noorte maavõistlusega segas suurel määral võistluse kulgu, vajaliku õhustiku loomist. Huvitaval kombel antud võistlust kasutasid Soome naiste ja meeste 4x100m teatevõistkonnad viimaseks võistluseks enne EM-i ja 4x400m teatemeeskond üritas (ebaõnnestunult) sinna jõuda.

**Uued Eesti rekordid** kokku 8 rekordiparandust! Koguni!

Ksenija Balta	100m	11,42 ja 11,35
naiskond	4x100m	44,75

(Grit Šadeiko, Diana Suumann, Maarja Kalev, Ksenija Balta)

Rasmus Mägi 400mtj 48,87 48,77 48,54

Marek Niit 400m 45,74

meeskond 4x100m 39,52

(Mart Muru, Rait Veesalu, Markus Ellisaar, Marek Niit)

**Seega on kõik meie alarühma rekordid püstitatud viimase kümne aasta jooksul!**

### **Kiirjooksuvõistlus 12.juulil Kadriorus**

Võistluse korraldamisel oli lootust, et kujuneb rahvusvaheline üritus, sest EVM ajal tundis Iiri 4x100m teatemeeskond ise huvi taas joosta Tallinnas. Eesmärk ikka üks – pääseda EM-le. Lubasid osaleda ka Leedu mehed. Veel sai saadetud kutsed Rootsi, Norra ja Läti alaliitudele, kuid kahjuks keegi siiski kohale ei saanud. Kui eelmisel aastal (sama alade arv) oli võistlejaid 56, siis seekord startis 37 kiirjooksjat. Ometigi kutsus võistleva Eesti esindusstaadion “Mondo” kiire rajaga! Juba varem toodud küsimused – kandepind, motivatsioon! Tahan aga kindlasti esile tõsta Maarja Kalevit, kes õpingute, aktiivse kohtunikutegevuse kõrvalt on tubli harjutaja ja usin võistleja. Tasuks sellest aastast 100m-s tubli 11,78 veel hooaja lõpus. Edu talle ja suurepärase eeskuju kõigile!

### **Korraldatud üritused:**

1.22.-24.november 2013.a Pajulahtis toimunud EAA treenerite kiirusliku vastupidavuse arendamist käsitletud seminaril osalesid T.Magi ja R.Mägi, nende osavõtt osaliselt sai tasuta alarühma eelarve vahendidest.

2. 10.-11.jaanuaril Tallinnas korraldatud alarühma kontrollpäevadel osalesid 29 sportlast ja 9 treenerit-abilist.

3. Teatevõistkondade ettevalmistamiseks korraldati ühistreeningud:

18.-20.juuni Tallinnas naiskond ja meeskond

6.-9.august Tallinnas meeskond

4. Põhjamaade noorsoo MV 26.-27.juulil Kopenhaagenis lisaks koondisse arvatud kiirjooksjatele K.Pedriks, S.Ütsmüts ja R.Veesalu võistlesid osaliselt alarühma vahendite arvel M.Ellisaar ja D.Suumann.

### **Eesmärgid , tegevussuunad 2015.aastaks**

1.Maksimaalselt valmistuda ja olla taas edukad rahvusvahelistel tiitlivõistlustel:

- sise EM Prahaskas (2 sportlast, medal?)

- MM Pekingis (2-3 sportlast, no finaalkoht ikka!)

- noorte, juunioride ja noorsoo võistlused – olukord keeruline

2.Korrata selle aasta panust Eesti koondise edukale võistlemise Euroopa võistkondlike MV I liigas

3.Korraldada traditsioonilised alarühma kontrollpäevad 10.-11.jaanuaril 2015.a Tallinnas

4.Jätkata Eesti rekorditabeli uuendamist ka uuel aastal.

5.Korraldada Kadrioru staadionil kiirjooksuvõistlused.

Valter Espe

kiir- ja tõkkejooksu alarühma vastutav treener

