

**EKJL kiir- ja tõkkejooksu alarühma õppe- ja treeningkogunemine
12.-13.jaanuaril 2013.a**

K O K K U V Õ T E

Alarühm: kiir- ja tõkkejooksu alarühm

Vastutav korraldaja: alarühma vastutav treener VALTER ESPE

Toimumise kuupäev: 12.-13.jaanuar 2013.a

Toimumise koht: Audentes (Tondi 84, Tallinn)

Kutsete jagamise kanalid ja kuupäev:

1. Korraldatud õppe-treeningkogunemine koos testide ja mõõtmistega on traditsiooniline – alates 2005.aastast igal aastal ja viimastel aastatel ka traditsiooniliselt samal ajal (jaanuarikuu teine nädalavahetus).
2. Esimene info õppe-treeningkogunemise toimumisest sai treeneritele edastatud EKJI treenerite üldkogule Jänedal. Samuti mitmetes individuaalsetes telefonikõnedes, vestlustes.
3. EKJL koduleheküljel avaldati teade õppe-treeningkogunemise toimumisest 4.jaanuaril ja lisaks täiendavalt saatsin kutsed sportlaste, treenerite ja klubide meilidele.

Lühikirjeldus kutsutute valikukriteeriumitest:

1. Eelmise hooaja tulemuste põhjal Eesti koondise, noorsookoondise ja juunioride koondise kandidaadid alarühma aladel.
2. Pakuti võimalust osaleda ka teistel kiirjooksjatel, kellel oli huvi testide ja mõõtmiste vastu. Lisandus lisaks kutsututele veel 3 sportlast.

Õppe- ja treeningkogunemise eesmärk:

1. Testida sportlaste valmisolekut enne algavat sisehooaega.
2. Anda sportlastele ja nende treeneritele võimalus analüüsida jooksutehnikat video ja 30m lendavast jooksu sammuanalüüsiga.

Kutsutute nimekiri:

Mehed:

1. Richard Pulst
2. Mart Muru
3. Gert Glükmann
4. Markus Ellisaar
5. Erik Jagor
6. Henri Manninen
7. Sander Klein
8. Anatoli Tsvetkov
9. Kirill Vassiljev
10. Ranno Tasane
11. Martin Männik
12. Rait Veesalu
13. Joosep Lohur

Naised:

1. Maarja Kalev
2. Külli Kallas
3. Anna Makarova
4. Hege Mardiste
5. Dane Must
6. Helin Meier
7. Kreete Verlin
8. Sarah Ellermaa
9. Laura Maasik
10. Ebe Reier
11. Tähti Alver
12. Laura-Maria Oja
13. Triin Eerme

14. Allar Štaskevits
 15. Rauno Künnapuu
 16. Rivar Tipp
 17. Timo Tiismaa
 18. Rauno Kirschbaum
 19. Lauri Savolainen
 20. Keiso Pedriks
 21. Erik Kaljaspoolik
 22. Ben-Ruuben Kaljuvee
- lisandusid: 23. Margus Muru ja 24. Märt Häkkinen - kellel võimaldati osaleda testidel ja mõõtmistel.

Treenerid ja abilised (mõõtmiste läbiviijad)

1. Valter Espe
2. Romet Mihkels
3. Krista Valgepea
4. Tiina Torop
5. Leonhard Soom
6. Hannes Männik
7. Epp Maasik
8. Piret Tamm
9. Huko Linnas
10. Eva Kuningas
11. Ivar Krause – abiline
12. Tiit Pahker – abiline
13. Uku Andla – abiline

Kokku osales õppe-treeningkogunemisel 31 sportlast ja 11 treenerit – abilist.

Puudusid:

1. Gert Glükmann – avaldas küll soovi osaleda, kuid ei saanud nendeks päevadeks armeeteenistusest vabastust.
2. Markus Ellisaar – haigestumine vahetult enne üritust.
3. Joosep Lohur koos treener Leonhard Soomiga - ootamatu pimesoole operatsioon kaks päeva enne üritust.
4. Kirill Vassiljev – haigestumine.
5. Martin Männik koos treener Hannes Männikuga – ootamatu teade meili teel päev enne üritust, et nad kahjuks ei saa osaleda.
6. Ebe Reier – ei suutnud sportlasega ühendust saada.

Tegevus õppe-treeningkogunemisel toimus täpselt vastavalt planeeritule:

12.jaanuaril viisime läbi järgmised testid:

1. 30m jooks lendavast koos sammuanalüüsiga:
 - jooksu aeg;
 - keskmine sammusagedus (ka ühe ja teise jalaga)
 - keskmine sammupikkus (ka ühe ja teise jalaga)
 - keskmine kontakiaeg (ka ühe ja teise jalaga)
2. Jooksud võeti videole.
3. Ivar Krause tutvustas ja sportlastel oli võimalik joosta kergendatud tingimustes (eest tõmbega 2,5 kg)
4. Paigalt kaugushüpe.

5. Paigalt viisikhüpe.

Õhtul kell 19.15 – 20.15 Audentese kooli aulas viisin läbi vestluse sportlaste ja treeneritega, kus puudutasin järgmisi teemasid:

1. Lühike ülevaade 11.-12.novembril 2012.a Warwickis (Suurbritannia) toimunud EAA II kiirjooksutreenerite rahvusvahelisest seminarist. Ühtlasi andsin lubaduse, et maikuu algul korraldan 4x100m teatejooksu lahtise treeningtunni. Kasutan seminaril saadud materjale, rahvusvahelistel tiitlivõistlustel nähtut, isiklikke kogemusi.
2. Ülevaade aasta tiitlivõistluste normidest, meie alrühma sportlaste osalusvõimalustest.
3. Ülevaade suvise hooaja võistluskalendrist. Kõigi osalejate poolt leidis toetust idee lülitada Nõmme seeriajooksude kavasse kiirjooksude distantsid ning lisaks võtta plaani korraldada 6.juunil Kadrioru staadionil kiirjooksuvõistlused.

13.jaanuaril viisime järgmised testid:

1. Kuulivise ette.
2. Hüpematil maksimaalse üleshüppe ja hüppevõimsuse testid.
3. Kõhulihaste test (varbseinal rippes jalgade tõstmine vastu käsi).

Alates esmaspäevast, 14.jaanuarist, on kõik testide ja mõõtmiste tulemused üleval EKJL koduleheküljel alarühma tegvuste all.

Korralduslikud momendid:

1. Soovijatele (väljaspoolt Tallinna) võimaldati majutus Audentese õpilaskodus.
2. Toitlustamine toimus Audentese Spordihoone kohvikus.
3. Spordibaasidest kasutasime Audentese halli ja pühapäeval peale teste ujulat (seda võimalust kasutas 14 inimest).
4. Üritus toimus esitatud eelarve piirides teatud kokkuhoiuga (majutuse arvelt, abiliste töö tasuta, ujula kasutamise arvelt).
5. Kuna 12 kutsutud sportlast on veel gümnaasiumi õpilased, siis nende majutus ja toitlustamine läheb nn.külalisõpilaste programmi arvelt.

Üldhinnang:

Pean õppe-treeningkogunemise toimumist õnnestunuks (seda kinnitasid mitmed arvamused treeneritelt ja sportlastelt). Oluline on saadud info, testide ja mõõtmiste tulemused, mis on väga kasulik võrdlusmaterjal eelmiste aastate tulemustega, aga ka maailma tippprinterite näitudega. Mingeid probleeme, ebakõlasid ja arusaamatusi ei esinenud, kõik sujus vastavalt planeeritule.

15.jaanuar 2013.a

Valter Espe