

## U23 koondise II õppe ja treeningkogunemise (ÕTK) kokkuvõte

Toimumise aeg: 15.-17. mai 2015

Toimumise koht: Tallinn, Audentes

### **OSALEMINE**

U23 koondise II õppe ja treeningkogunemisel osalesid:

Mehed	Ala	Naised	Ala
Taavi Tšernjavsk	10-v	Kätlin Piirimäe	kuul
Karl Koha	kuul	Kätlin Tõllasson	ketas
Sven Lillimägi	kuul	Maarja Helm	ketas
Heigo Kangro	ketas	Getter Marie Lemberg	teivas
Ats Kiisa	kuul/kletas	Merili Ilves	kõrgus
		Mari Liis Tulev	oda

Paljudel koondislastel ei õnnestunud laagris osaleda seoses vahetute eelsesivate või käimasolevate võistlustega (Selli mängud, Eesti-Soome-Rootsi maavõistluse katsevõistlus mitmevõistluses jt) ning mitmel juhul ka seoses suurenenud gümnaasiumi- või kõrgkooli õpikoormusega.

### **ÕTK eesmärk**

U23 koondise II ÕTK kava oli koostatud eesmärgiga anda teadmiste põhiseis lisaväärtust tiitlivõistlusteks valmistuvate koondislastele. Samuti oli eesmärgiks anda koondislastele võimalus omavaheliseks kogemustevahetuseks ning meeskonna vaimu tugevdamiseks.

### **ÕTK teemad**

ÕTK programmi oli lülitatud:

1. Ühendatud toitumis- ja toidukoolitus
2. Idamaade praktikad (jooga)
3. Koondislaste ja koondise hetkeperspektiivi ülevaatus
4. Kiiruse arendamise teoreetiline ja praktiline tund
5. Kahe tiitlivõistluse eelse nädala planeerimise ümarlaud
6. Treeningud
7. Ujula kasutamine

1. Toidukoolitus koos toitumisalase nõustamisega. Toitumisalase loengu pidas jõutõstmise toitumiskoolitaja ja läbi aegade Eesti edukaim jõutõstja Margu Silbaum. Toitumiskoolitus oli ühendatud toidukoolitusega, mille viis läbi Koolituskeskus Punane Puu/Tigutoit. Teemade ühendamise eesmärgiks oli anda sportlastele ülevaade tippportlaste toitumise olulisematest printsiipidest seejuures realselt ise tooraineid käideldes ning sportasele sobilike toite valmistades. Selliselt vormistatud koolitus tõstas toitumisteemade olulisuse ning andis samas inspireerivaid lahendusi toorainete sobivaks käitlemiseks.
2. Idamaade praktikad viis läbi endine tippkolmikhüppaja Virge Naeris. Õhtuse tunni eesmärgiks oli tutvustada jooga võimalusi rahustava ja taastava praktikana. Hommikune tund keskendus organismi äratamise teemadele. Eesmärgiks siinjuures oli vastavalt aktiivsetest päevasündmustest (füüsilised või emotsionaalsed pinged) vabanemine ning hommikul vastupidi hommikusest uneseisundist meeldivaks ja tegusaks virgumiseks. Mõlemad praktikad andsid harjutusi sportlastele igapäevaseks kasutamiseks täiendavate abivahenditena soovitud lõdvestuse või erksustunde tekitamiseks.
3. Koondise hetkeseisu ülevaatuses analüüsisime graafikute toel koondise kandidaatide isiklike rekordite statistilist hetkeseisu võrreldes kolme viimase Euroopa U23 meistrivõistluste keskmise 12., 8. 3. ning esikoha tulemustega. Samuti arutlesime sportlaste potentsiaali teemadel, millised arengud võiksid kindlasti veel olla sportlastele jõukohased järelejäänud aja jooksul enne tiitlivõistlust. Hetkeseisu analüüs andis küllalt realistliku kuid samas küllalt positiivse signaali koondislaste perspektiividest U23 Euroopa meistrivõistlustel.
4. Kiiruse arendamise võimalusi tiitlivõistluseni jäänud aja jooksul avas kiirjooksu treener Tiina Torop. Eesmärgiks oli anda sportlastele võimalus saada teada, millised võimalused on kiiruse arendamise osas võistluseni jäänud ajavahemiku jooksul ning kuidas võiks kiirustreeninguid planeerida. Praktiline tund täiendas harjutusvara ning korrigeeris tehnilisi sooritusi.
5. Kahe tiitlivõistluse eelse nädala planeerimise ümarlaua eesmärk oli omavaheliiste aruteludes sõeluda välja olulisemad tegevused, mis peaksid kindlasti kuuluma sportlase 2 tiitlivõistluse eelse nädala tegevusprogrammi, samuti tegevused, mis ei tohiks sinna mahtuda. Lisaks tegevuste kirjapanekule püüti neile ka 2 nädala perioodil määrata kordused. Detailne 2 tiitlivõistluse eelse nädala kava jäi sportlastel endal kokku panna. Sellise kava koostamise peamiseks eesmärgiks oli võimaliku ebakindluse vähendamine ning juhuslike valikute kõrvaldamine samuti tegevuste piisavalt varajane planeerimine, et ei tekiks asjatut kiirustamist.
6. Piisavalt oli jäetud treeningaegu oma planeeritud treeningute läbiviimiseks. Esimene treening toimus Tallinna Spordihallis, ülejäänud treeningud Audentese Sprikeskuses.
7. Ujula kasutamise võimalus tennis ÕTK jooksul tehtud treeningutest taastumise eemärki

Kõik planeeritud tegevused õnnestus läbi viia. Sportlastel ja treeneritel on võimalus jagatud teadmistest võtta omale olulisim ning rakendada neid tiitlivõistluseni jäänud perioodil ning ka peale seda. Toitumisalase nõustamise teemadel peetakse veel täiendavaid läbirääkimisi võimalike personaalsete kavade koostamise osas. Samuti kaalume võimalust anda soovijatele idamaade praktikate osas täiendavaid lisatunde. Lähinädalatel valmib ka kahe tiitlivõistluse eelse nädala planeerimise näidismudel.

Järgmine U23 koondise ÕTK on plaanis läbi viia 26.-29. juunil Tallinnas võimalusega teha treeninguid võistluste peareenil Kadriorus.