

Vastutavate treenerite 2012. a. hooaja kokkuvõte

NIMI: Toomas Tarm

ALARÜHM:kestvusjooks

VASTUTAV TREENER ALATES:2009.a.

Londoni OM-ile kvalifitseerunud alarühma sportlased:

Nimi	Ala	Tulemus	Koht	Lisainfo
Evelin Talts	N maraton	2:54.15	104.	Võistlus ebaõnnestus mitmel põhjusel

Kokkuvõte osalenud alarühma sportlaste võistlusest (seatud eesmärgid, ettevalmistuse käik, võistluste käik, võistluste analüüs, sportlase treeneri tegevus võistlustel, osalenud sportlase treeneri kommentaarid/analüüs)

Hooajaeelseks maksimumeesmärgiks oleks olnud 4-5 alarühma sportlase osalemine. Lisaks Evelinile olid selleks ideaalis võimelised V.Vallimäe(maraton), T.Nurme(5000m), K. Kivistik ja J. Patjuk (3000m tak.) Kõikidel jäi rohkem või vähem puudu OM-normist.

Evelin tegi talveperioodil väga suure aregu ning alistas kevadel Rotterdami Maratonil kindlalt OM B-normi. OM vahetu ettevalmistus kestis 1,5kuud(juuni-juuli), mis toimus kodus ja lühemates treeninglaagrites Eestis(Pühajärvel). Oli väikeseid probleeme tervise ja jalgadega-kasutab tallatugesid. OM ile läks siiski optimistlikult ja reaalse lootusega joosta tulemaus 2:43 -2:45,mida oleks saanud pidada igati rahuldavaks. Hooaja eelnev ja järgnev kulg näitasid, et see oleks olnud täiesti saavutatav eesmärk.Võistlus ise siiski ebaõnnestus, osalt kindlasti kogenematus-e-närvipinge, osalt muude tegurite tõttu. Nii treener kui sportlane olid sama meelt. See oli Evelinil esimene suurem võistlus üldse ja 2.suurem maraton, kindlasti suudab ta järgnevateks suurvõistlusteks siit palju õppida ja vigu vältida.

Helsingi EM-i koondisse arvatud alarühma sportlased:

Nimi	Ala	Tulemus	Koht	Lisainfo
Kaur Kivistik	3000m tak	8.36,10(ej.); 8.58,02(f)	15.	Ej. Isiklik rek.
Tiidrek Nurme	5000m	13.51,29	16.	

Kokkuvõte osalenud alarühma sportlaste võistlusest (seatud eesmärgid, ettevalmistuse käik, võistluste käik, võistluste analüüs, sportlase treeneri tegevus võistlustel, osalenud sportlase treeneri kommentaarid/analüüs)

EMile pääsesid Tiidrek Nurme normiga ja Kaur Kivistik wild cardiga. 3000m tak. J.Patjuk ja 1500m N. Vedehhin loobusid wild cardiga osalemisest viidates ebapiisavale valmidusele. K.Kivistik – teinud 2 hooajaga suure arengu,veetis ligi 4 kuud treeninglaagrites Keenias ja Itaalias. Saavutas EMi eeljooksus hea taktikaga maksimaalse tulemuse-finaalikohta. Finaaliks oli väsinud ning seda enam korrata ei suutnud, maksimaalne tulemus finaalis oleks olnud paari konkurendi alistamine. Võistlus õnnestus. Kuulub veel 2a. U-23 vanuseklassi ja omab head perspektiivi

T.Nurme - vormi ajastus EMiks ja hooaeg tervikuna ei läinud päris ootuste kohaselt. Segasid ka pisiprobleemid tervisega.Jooksis hetke maksimumi ja see oli selle päeva tase. Tase lubaks

jõuda hea vormi korral esikümnesse. Jätkab koos treeneriga otsinguid, kuidas edasi minna ja jõuda tagasi 2010a tasemele ja sealt edasi.

Barcelona Juunioride MM-i koondisesse arvatud alarühma sportlased:

Nimi	Ala	Tulemus	Koht	Lisainfo

Kokkuvõte osalenud alarühma sportlaste võistlusest (seatud eesmärgid, ettevalmistuse käik, võistluste käik, võistluste analüüs, hinnang sportlase treeneri tegevusele võistlustel, osalenud sportlase treeneri kommentaarid/analüüs)

Ei pääsenud keegi. Kõige lähemale jõudis Andi Noot 1500m(norm 3:48, jooksis 3:52,95)- on väga hea edaspidise perspektiiviga, tegelenud jooksuga alles 2 aastat ja areneb pidevalt. Dmitri Aristovi 31.13,36 joostud 10 000m tulemus on juunioridest Euroopas arvestatav tulemus ja alistab MM normi(31.30),kuid sportlasel puudus kodakondsus. See on taotlemisel ja peaks kuuldavasti korda saama korda oktoobris. Perspektiiv pikematel distantsidel.

Põhja- ja Baltimaade U23 meistrivõistlustel osalenud alarühma sportlased:

Nimi	Ala	Tulemus	Koht	Lisainfo
Allar Lamp	3000m tak	9:07.08	3.	Isiklik rek.
Kaur Kivistik	1500m	4.40,49	13.	kukkus
Kaur Kivistik	800m	1.56,77	11.	

Lühikokkuvõte osalenud alarühma sportlaste võistlusest (seatud eesmärgid, ettevalmistuse käik, võistluste käik, võistluste analüüs, sportlase treeneri tegevus võistlustel, osalenud sportlase treeneri kommentaarid/analüüs)

Kaur soovis osaleda mitte põhialal, kus ta oli teinud eelnevalt palju starte, vaid kõrvalaladel(800m ja 1500m). Oli 1500 m esikohakonkurents, kuid kukkus viimases kurvis. Sellega võistlus tervikuna ebaõnnestus.

Allar proovis hooajal esmakordselt 3000m tak. ja õnnestunult. Jooksis välja oma taseme, kuna oli osaliselt taktikajooks, siis ajaliselt jäi varu.

Põhja- ja Baltimaade 10 000m MV osalenud alarühma sportlased:

Nimi	Ala	Tulemus	Koht	Lisainfo
Viljar Vallimäe	10 000m	29.53,07	6.	Isiklik rek.
Evelin Talts	10 000m	35.28,40	7.	Isiklik rek.
Egle Mätas	10 000m	37.04,13	10.	Isiklik rek.
Sergei Tserepannikov	10 000m	30.48,44	11.	Isiklik rek.
Taivo Püi	10 000m	31.03,00	12.	
Liina Luik	10 000m	Katk.		

Üldhinnang-hea. 4 isiklikku rekordit. Tase meie jooksjatele paras

Balti Maavõistlusel osalenud alarühma sportlased:

Nimi	Ala	Tulemus	Koht	Lisainfo
Kaur Kivistik	3000m tak	8:50.00	1.	
Allar Lamp	1500m	3:54.29	1.	
Rauno Laumets	800m	1:52,18	3.	

Taivo Püi	5000m	14.48,77	3.	
Kelly Nevolihiin	1500m	4.45,02	3.	
Andi Noot	1500m	3.56,91	4.	
Helin Meier	800m	2.14,89	4.	
Liina Tsernov	800m	02:18,20	5.	
Merill Mägi	5000m	17.59.09	5.	
Virgo Adusoo	10 000m käimine	49.15,41	5.	
Marika Taukul	5000m käimine	26.12,14	5.	
Argo Jõesoo	5000m	15.39,22	6.	
Kaarel Lilleoja	800m	1.54,32	6.	
Ilja Dzjuba	3000m tak	11.07,92	6.	
Kristina Dolmatova	5000m	19.44,82	6.	
Artjom Djatšuk	10 000m käimine	54,56,01	6.	
Anna Kukankova	5000m käimine	30.24,65	6.	
Liina Tsernov	1500m	Katk.	-	

Kokkuvõte osalenud alarühma sportlaste võistlustest (seatud eesmärgid, ettevalmistuse käik, võistluste käik, võistluste analüüs, treenerite panuse analüüs)

Võistlus tuli veidi ootamatult, hooaja algul ning kattus muude, sportlaste poolt eelnevalt planeeritud võistlustega. Seetõttu polnud koondise komplekteerimine parim. Eelmainitud põhjustel (+ mõned vigastatud) jäid paljud paremad kõrvale ja pooled kohad tuli lihtsalt täita, tühjaks jäi 2 kohta (naiste 3000m tak.). Tänu treeneritele (eelkõige Urmas Randmaa), kes oma õpilastega appi tulid auke täitma.

Sellega seoses kaotasime päris palju punkte, kohalolnud võistlesid kõik vastavalt tasemele, va. alavormis olnud Liina Tsernov. Järgmisel aastal, kui võistlus pikemalt ette teada ja paremini kalendris, komplekteerime ja esinema paremini.

1. Üldhinnang alarühma hooajale

Üldhinnang –rahuldav/hea. Oli edasiminekut, kuid ka mõningaid ebaõnnestumisi. Pühjamaade ja Euroopa kontekstis konkurentsivõimeliste jooksjate arv on kasvanud ning kasvamas. Võib üsna kindlalt väita, et lähiaastatel kasvab tiitlivõistlustele pääsevate jooksjate arv. Selge edasimineku M 1500m, N 5000m, M ja N poolmaratonis ning maratonis, nõrgem on seis M 800 ja naiste keskmaadistantsidel. Muret teeb kandepinna vähesus ja hõre tase noorteklassides.

2. Läbi viidud treening- ja/või õppekogunemised (millal, kellele, osavõtt).

Kogunemiste eesmärgid, käik ja tulemused

16.-18.11. Viljandis 3-päevane teoreetilis-praktiline kogunemine, osalevad ca 50 sportlast +10-15 treenerit. Sama skeem olnud viimased 3 aastat.

Kevadisest sarnasest kogunemisest loobusime, sest väga paljud on ära laagris ja jooksuhooaeg algab teistest aladest varem, juba aprilli keskel.

3. Tehtud töö koondiste komplekteerimisel (probleemid, küsimused, lahendused)

On arenguruumi. Tuleb tegelema hakata juba talveperioodil, kus tehakse plaane tulevaks hooajaks ja jätta lõplik valik hilisemaks. Probleeme vähem Eur. võistkondlike MV ja Krossi EM iga, kuhu pääsemiseks on mõõdukas konkurents, kuid Balti Matši ei pea paljud jooksjad ja ka treenerid kahjuks atraktiivseks ning vajalikuks, see teeb komplekteerimise raskemaks. Järgmise aasta eesmärk osaleda maksimaalselt Pühjamaade võistlustel (U23 MV, 10 000m, kross), kus on meile sobiv tase ning konkurents.

4. Hinnang 2012 hooajal tiitlivõistluste koondise joone alla jäänud sportlaste arengule, potentsiaalsed uued koondislased hooajal 2013

Mehed:

Keijo Kits- jalavigastus rikkus hooaja, lõikus septembris. Kui jala korda saab, siis omab potentsiaali 1500m

Nikolai Vedehhin – omab samuti õnnestumisel potentsiaali 1500m MM normi täitmiseks

Viljar Vallimäe – hea potentsiaal maratoni MM normi täitmiseks

Ilja Nikolajev- kui suudab terve püsida, siis omab võimalust kevadel MM normi täitmiseks

Jekaterina Patjuk – sel hooajal hädas jalavigastusega. Lõikus planeeritud oktoobrisse. Ilmselt jätkab 3000m tak. Põhjalana, potentsiaal MM normi täitmiseks olemas

Laura Suur – õpib ja treenib USAs, see hooaeg läks haiguste ja vigastuste nahka. Kui terve püsib, siis omab potentsiaali 5000m

Liina ja Leila Luik- hea potentsiaal maratoni MM normi täitmiseks

Andi Noot – hea perspektiiv pääseda U-23 tiitlivõistlustele 800-1500m, kross

Dmitri Aristov – hea perspektiiv pääseda U-23 tiitlivõistlustele 5000-poolmaraton

Kõik eelmainitud omavad eelkõige head potentsiaali 2014.a. EM i silmas pidades, MM normid on jooksus kõrged ja eeldavad väga head õnnestumist.

ETTEPANEKUD 2013 HOOAJAKS

- Motiveerida (kuidas?) väikeseid klubisid liituma. Ekidenis osales sel aastal 5 klubi, mis teeb varsti selle võistluse mõtteks. Suurem klubi suudaks ehk võistkonna välja panna. Samuti võiks katsetada 2014.a taas Ekideni korraldamisega kevadel.
- Kas on võimalik luua mingi meede toetamiseks kohalikke (maakonna) klubisid noorte krossijooksusarja läbiviimisel. Elvas käivitati see sel sügisel omal initsiatiivil. 4-5 aktiivsemas maakonnas peaks tegema ettepaneku klubidele korraldada sarnane sari ning seda vajadusel veidi toetama
- Lisaks välislaagritele tahaks korraldada 2-3 x aastas Eesti-sisese laagri (kestvus 1 nädal – 10 päeva) 10-15 osalejale. Praegu alarühma eelarves selleks vahendeid napib.
- Treenerite tasustamine-motiveerimine tegelemaks täiskasvanud jooksjatega- laiem teema

Täitmise kuupäev: 10.10.2012
Nimi/Allkiri. Toomas Tarm