

Suusatajate keeruline teekond PyeongChang'i



Ettevalmistus 2017/2018

- **18 laagrit:**
- 9 laagrit Eestis
- 9 välislaagrit
- **152 laagripäeva:**
- 54 p. Eestis
- 98 p. Välislaagrid
- 79 päeva mägedes
- 73 päeva meretasapinnal



Laagrid Eestis

- Otepää (2x mai)
- Otepää (2x juuni)
- Haanja (1x juuli)
- Otepää (1x juuli)
- Otepää (1x august)
- Otepää (1x september)
- Otepää (1x oktoober)



Välislaagrid

- Sognefjellet NOR (juunis, 1400m lumel)
- Livigno ITA (august, mäestik 1800m, mitte lumel)
- Ramsau AUT (september, lumel 2700m ja elamine 1100m)
- Mallorca (oktoober, soe kliima)
- Val Senales ITA (oktoober, lumel 3000m, elamine 2000m)
- Muonio FIN (november, lumelaager)
- Livigno ITA (detsember, 1800m lumel)
- Lahti FIN (jaanuar, lumel, kuna Eestis lund polnud)
- Seiser Alm ITA (OM eelne laager 1900m)



Ettevalmistuse plussid

- Kõik plaanitud laagrid said tehtud.
- Team Haanja toetusel olid tagatud vajalikud taustajõud kogu hooaja vältel.
- Suuri vigastusi ja haigusi ettevalmistusperioodil ei esinenud.
- MK –sarjas tegid kohe hooaja algul head stardid Marko, Karel ning Raido, see andis kindluse, et liigume õiges suunas.



Ettevalmistuse miinused

- Ettevalmistust häiris vaidlus ESL-i ja EOK-ga; (kuidas saada kätte EOK ettevalmistusrahad ning lepingutüli alaliidu ja sportlaste vahel).
- Lisavahendite leidmine keset ettevalmistust, kuna EOK ettevalmistusrahad peatati.
- Sellega seoses ei saanud sportlased ja treener tegeleda oma põhitööga ehk **TREENIMISEGA**.
- Raido ja Anette haigestumised. Raido haigestus detsembri lõpus kopsupõletikku ning Anette haigestus olümpial.



Marko vahetu ettevalmistus

- Ettevalmistuslaager kestis 01-07.01 Lahtis ning 09.01-03.02 Seiser Alm
- Treeningandmed:
- Tunnid kokku-63:25
- Jooks-2:50
- Jõud-4:35 (basic 40min, põhijõud 2h55, kiirusjõud 1h)
- EV-3:18
SV-0:10
- Suusk F-22:55
Suusk cl-22:30



Marko OM-I kuni põhistardini

- 3. veb- reisin koju (Seiser Alm-Eesti)
- 4. veb-Suusatan uisku tunni
- 5. veb- jooks 0:30 + jõusaal 0:45. Pärast lõdvestuseks massaaž
- 6. veb- jalutan hommikul, pärastlõunal alustan reisi OM'ile
- 7. veb- õhtul tekib aeg 0:30 jooksuks ning lõdvestavaks massaažiks
- 8. veb- 1h kergelt CL ning õhtul jalajõud; äratamaks jalad ellu
- 9. veb- 1:10h CL
- 10. veb- Hommikul jooks ning jõusaal 0:45h. Pärastlõunal lõigud 1xSprindiring 2xpoolik sprindiring ning peale 2x 30-40sek. (harjutasime üleminekut ning kurve). Õhtul massaaž
- 11. veb-CL 0:50h harjumine võistlusajaga-6xCrp
- 12. veb-Suusatest/soojendustreening 1:05h 2xpoolik ring ning 3xCrp
- 13. veb-Hommikul 0:30 jooks+ plahvatuslikud harjutused. Õhtul OM sprint.



Kareli vahetu ettevalmistus Seiser Alm'is (ühe nädala näide)

- | | |
|---|---|
| • Hommik | õhtu |
| • E. CL suusk PV1 1.55 | jooks 30min, jõusaal 1.10 (basic, põhijõud) |
| • T. F suusk PV1 1.35 | |
| • K. F suusk 2.00, 10' ilma-kep.
12xKrP, 2xrusko (ev 9', sv 1') | CL suusk PV0 1.05, jooks 15min |
| • N. CL suusk, 6' paaris EV
1'30 ja 2' SV lõigud (paus 7min) | |
| • R. Seiser Alm–Seefeld
soojendustrenn F suusk 1.30
3xKrP, 2xrusko, 1 sp.ring EV/SV | Jooks ja venitused |
| • L. Seefeldi MK sprint | CL suusk PV0 0.50 |
| • P. Seefeldi MK 15km CL | F suusk PV0 1.00 |

Nädal kokku: treeningtunde-16.25, EV-1h03, SV- 28min, põhijõud- 0.40, basic- 0.30

Karel OM'il

- **Reis 03.02**
- **Stardid:**
- 11.02 Suusavahetus, koht 32.
- 13.02 Sprint CL, koht 52.
- 16.02 15km F, koht 22.
- 18.02 Teade 4x10km
- 21.02 Sprinditeade F
- **Aktiivsed tööd:**
- 06.02 tempotreening CL 40min EV/SV
- 09.02 F Lõigud 2', 2', 1', 30''EV/SV
- 15.02 F temposõit 3,75km EV/SV
- 20.02 Lühikesed lõigud 4x30-40sek SV
- **Treeningtunde 26h15, EV- 2h39, SV- 1h, basic- 20min, põhijõud 20', kiirusjõud 0.20**



Eesmärgid Om-il

- Iga sportlane saavutab hooaja parima koha OM-il
- Esikümne koht
- 3 meest TOP 20.
- Teated, koht TOP 10.



Tulemused

- Parim koht 17. Algo Kärp
- Kaks meest TOP 20.
Algo 17 ja Marko 18.
(Karel 22. napilt väljas)
- Teadetes ebaõnnestusime-
4x10km, koht 12.
Sprinditeade, koht 17.
- Kokkuvõttes on tulemused
rahuldavad ehk tegime oma ära,
aga I– le jäi täpp panemata.
- Treenerina jääb nii mõnigi
võistlus kripeldama. Edaspidi
tuleb teha paremini.



Meie sportlased OM'1

- Algo Kärp (17)
- Marko Kilp (18)
- Karel Tammjärv (22)
- Raido Ränkel (31)
- Andreas Veerpalu (38)
- Tatjana Mannima (28)
- Anette Veerpalu (haigestus)



Meie taustajõud

- **Hoole:**
- Raul Seema
- Meelis Aasla
- Asko Saarepuu
- **Füsio:**
- Kaire Leibak
- **Treener:**
- Anti Saarepuu
- **Meie väike team sai olümpial väga hästi hakkama, olime igati konkurentsisis, kuigi meie hoole oli esimene, kes läks metsa ja viimane kes staadionilt tuli.**
- **KUI VAID TAHAD, SIIS SAAD KA HAKKAMA!**



Mina treenerina, minu nägemus...

- Treenerina olen olen töötanud 2 aastat, juhendades parimaid Eesti suusatajaid.
- Parima kogemuse, kuidas olla treener, sain siiki sportlasena ning karjääri jooksul tegin koostööd väga paljude eri riikide treeneritega.
- Esimene olümpia treenerina andis mõista, et mul on veel palju õppida ning on kuhu pürgida.
- Võrreldes paljude teiste riikidega on Eestil pikk tee minna, et veel rohkem väärtustada meie sportlasi, treenereid ning taustajõude, kes esindavad meie riiki tiitlivõistlustel, et tagada elementaarsed tingimused nagu nt. haigekassa, töötasu jne.



Julge unistada suurelt! Kõigest hoolimata Olümpiale!

