

Eesti Poksiliidu juhatuse koosoleku protokoll nr J-3/07/2015

3.07.2015

Toimumise koht: Vabaduse väljak 7-603 (Tallinna Linnavalitsus), Tallinn

Algus kell 12.00 lõpp 13.00

Juhatas: Kalle Klandorf, EPL president

Protokollis: Jelena Kalbina, EPL peasekretär

JUHATUSE KOOSOLEKU PÄEVAKORD:

- 1. EPL peatreeneri aruanne Euroopa Mängudest**
- 2. Kandidaadid AIBA juunioride MM-tele ja täiskasvanute EUBC Euroopa MV-tele**
- 3. Eesti poksikoondise treening- ja võistlusplaan 2015**
- 4. Ettevalmistus Euroopa meistrivõistlusteks Samokov, Bulgaaria 6.-15.8.2015**
- 5. Treeninglaagrid Eestis ja Inglismaal**
- 6. Muud küsimused**
 - a. Turniir Brandenburg Cup, Saksamaa**

1. Ülevaade Euroopa Mängudest, Bakuu

Peatreeneri aruanne

Euroopa mängud, Bakuu 13.-29.6.2015

Poksitiimi osalejad: -69 kg Andrei Hartshenko, -81 kg Ainar Karlson, -91 kg Rain Karlson. Treenerid Ervin Kade ja Aleksandr Jegorov.

Loosimine 15.6.2015 Andrei Hartshenko – Abbas Baraoui GER 21.6., Ainar Karlson – Bosko Draskovic MNE 17.6., Rain Karlson – Bahram Muzaffer TUR.

- -69 kg Andrei Hartshenko sai loosiga teise ringi, kuid kaotas seal sakslasele Abbas Baraouile selgelt. Kogu matsh toimus peamiselt pooldistantsil lööke vahetades, kus füüsiliselt tugevam Baraoui Hartshenko taganema sundis ning aktiivse poksiga selge võidu võttis. Andrei arvamusel närveeris ta liiga palju enne matshi ja mõte ei liikunud ringis.
-81 kg esimeses ringis läks Ainar Karlson kokku samuti kogenud poksija Bosco Draskoviciga Montenegrost. Teises raundis sai Draskovic kulmuhaava, mille järel ringikohtunik otsustas kohtumise lõpetada ning määruste kohaselt tuleb siin võitja selgitamiseks lugeda punktid. Esimese raundi 2-1 võitnud Draskovic tunnistati seega matshi võitjaks. Teist raundi Ainar küll alustas paremini, kuid see sai juba kiiresti otsa ning praktiliselt anti tulemus esimese raundi põhjal. Ainarile sai saatuslikuks esimese raundi läbi lastud paar-kolm paremat otselööki. Draskovic olenemata kulmuhaavast osales järgmise ringi matshis, kuid kaotas selle omakorda Saksamaad esindavale Igor Tezievile. Ainari sõnul tõstis matshi eel närvipinget EOK presidendi viibimine kohapeal. Enne matshi sai Ainarile seatud eesmärk jälgida eriti täpselt vastase paremat kätt ja selle vastu korralik kaitse vasakuga sisse seada.
-91 kg Sai Rain Karlsoni turniir läbi juba esimesel võistluspäeval. Türklane Bahram Muzaffer osutus Eesti parimast poksijast punktidega 2-1 paremaks. Teravalt alustanud türklane sai selge esimese raundi võidu, samas Rain ei olnud valmis veel matshi alustama. Teine raund oli juba tasavägine ning viimase võitis Rain juba selgete tabamustega. Puudu jäi löögitäpsusest ja aktiivsusest nii rünnakul kui vasturünnakul, puudu jäi liikumisest omal löögidistantsil. Järgmises matshis võitis türklane juba lihtsamalt Valgevenelase Charnabayevi ning kaotas medalimatshis napilt horvaadile.

Ülejäänud turniiri ajal tegime koos treener Aleksandr Jegoroviga võistluste analüüsi. Selgitasime edu saatnud poksijate võistlustegevuse karakteristikuid. Samuti konsulteerisime teiste tipp-treeneritega ning küsisime arvamust meie poksijate esinemise kohta erinevatelt poksijatelt. Lõpuks selgitasime vestluse käigus Eesti poksijate enda tundeid psühholoogilise seisundi kohta enne võistlusi ning võistluste ajal. Saadud andmete põhjal järeldasime:

- 1) Edukaks osutusid parema löögitäpsusega poksijad, kes näitasid üles aktiivset poksi nii rünnakul kui vasturünnakul.
- 2) Tehniline efektiivsus:
 - a) kiire manööverdamine kaugdistantsil. → vastasel ei ole võimalik lööke sooritada, valitakse õige distants enda löögi sooritamisel, löögid kohtunikele paremini näha
 - b) kiired löögid eeskäega. → kontroll vastase üle, kaitse avamine
 - c) mitmekülgne löögitehnika. → tehniline ilu, suurem löögiväli, aukude ära kasutamine kaitstes
 - d) kaitsed kereliigutustega – põiked, sukeldused. → vastane kaotab mööda löömisel tasakaalu, alandab vastase löögitäpsust, väiksem oht kulmuvigastusteks

e) kiired löögiseeriad pooldistantsil. → aktiivsuse tõstmine

3) Muud tegijad:

- a) Psühholoogiline häälestatus: puudus tulemusele orienteeritud esinemine. Sportlased kogesid pingeid enne võistlusi, kuna Eesti tiimi liikmed olid võistluspaigas. Eneseusk enne matshi oli liiga madal.
- b) Vennad Karlsonid olid ühed kogenuimad oma kehakaaludes ning Rainile trehvas hea alagrupp medali võitmiseks. Siiski ei olnud medalivõit piisavalt tugev motivaator enda 100%seks realiseerimiseks. Liigne „ülekuldamine“ on näha negatiivsena sportlase suhtumises ning sportlikus vaimus.
- c) GeeBee turniiril näidatud supervormist oli järel vaid vari. Kindlasti on pikkadel turniiridel tema puhul segavaks teguriks pere juurest eemal olemine.
- d) Andrei Hartšenko oli veel kollanokk suurturniiridel. Näha oli kogenematust. Tema esinemist mõjutas pikk ootamine enne matshi. Tal oli raskusi võistkonda ning keskkonda sulandumisega.

Raini matsh Euroopa mängudel: <http://sport.err.ee/v/poks/047cd309-2214-46b6-a5a7-a4a0a95f072f>

2. Kandidaadid AIBA Maailmameistrivõistlustele ja Euroopa MV-tele

- a. EUBC täiskasvanute Euroopa Meistrivõistlused toimuvad Samokovi linnas Bulgaarias 5.-16.08.2015

OTSUS:

Kinnitada EUBC täiskasvanute Euroopa MV-tele lähetatavat koondist järgmises koosseisus:

Kirill Serikov (kuni 49kg), Maksim Vilde (kuni 64kg), Ainar Karlson (kuni 81kg) ja Rain Karlson (kuni 91kg); treener AIBA* Aleksandr Jegorov.**

- b. AIBA juunioride Maailmameistrivõistlused toimuvad Peterburis, Venemaal 2.-13.09.2015

OTSUS:

Kinnitada AIBA juunioride Maailmameistrivõistlustele lähetatavat koondist järgmises koosseisus:

Valeri Tšernoglavski (kuni 48kg), Rekardo Bresovski (kuni 50kg), Pavel Kamanin (kuni 57kg), Andrei Mišalagin (kuni 60kg), Andrei Bilovol (kuni 70kg), Eduard Piirisild (kuni 75kg), Richard Ets (kuni 80kg) ning Denis Laidoner (üle 80kg); treener AIBA* Gennadi Tolmatsov.**

3. Eesti poksikoondise treening- ja võistlusplaan 2015

EPL peatreener tutvustas juhatusele eesti poksikoondise treening- ja võistlusplaani 2015.aastaks.

Eesti poksikoondise treening- ja võistlusplaan 2015
--

ÜLESANDED

Käesoleva Eesti poksikoondise treening- ja võistlushooaja ülesanne on ettevalmistus järgmistele rahvusvahelistele tiitlivõistlustele ja turniirile:

1. WSB profiliiga: Ainar Karlson ja Rain Karlson
2. Euroopa mängud 16.-27.6.2015
3. Euroopa meistrivõistlused U40 Sofia, Bulgaaria
4. Maailmameistrivõistlused U40 Doha, Qatar
5. Sõjaväelaste maailmamängud U40 Mungyeong, Lõuna-Korea
6. Euroopa MV U19, Kolobzerg, Poola
7. Maailma MV U17, St.Peterburg, Venemaa
8. Euroopa MV U17, Lvov, Ukraina

KOONDISTE KOOSSEIS ja OLÜMPIAKANDIDAADID

Alates 2007.a. kehtib Eesti Poksiliidu juhatuse otsusega 11.12.2006 Eesti poksikoondisse arvestamise kord ja tingimused, mille kohaselt nimetatud koondisesse või reservidesse arvestamise aluseks on võistlustulemused Eesti meistrivõistlustel, rahvusvahelistel võistlustel, poksija tervislik seisund ja peatreeneri kirjalik taotlus poksija lubamiseks rahvusvahelistele tiitlivõistlustele. **Kandidaadid esitab peatreener ja kinnitab EPL juhatus. Klubide treenerid peavad tiitlivõistluste kandidaadid esitama peale Eesti meistrivõistluste toimumist vastavates vanuseklassides.** Poksijad peavad võistlusteks valmistumisel osalema treeningkogunemistel vastavalt peatreeneri esildisele.

Kandidaadid:

Vanuseklass	Võistlused	Kvalifikatsiooniturniirid	Kehakaalud	Kandidaadid
U40 1997-1975 Sündinud Vanuse järgi	Euroopa meistrivõistlused Euroopa mängud ja Sõjaväelaste maailma mängud	AIBA ja EUBC kalendriturniirid WSB liiga Eesti meistrivõistlused	+91 kg, -91 kg, -81 kg, -75 kg, -69 kg, -49 kg	Andrei Bokan, , Rain Karlson, Ainar Karlson, Kaupo Arro, Andrei Hartšenko, Maksim Vilde, Kirill Serikov
U19 1997-1998 sündinud	Euroopa meistrivõistlused	EUBC kalendriturniirid ja teised rahvusvahelised turniirid Eesti meistrivõistlused	+91 kg, -91 kg, -69 kg, -64 kg, -60 kg	Jaroslav Kornilov, Vjatseslav Gorbatsov, Raiki Kinsigo, Allan Nikitin, Daniel Tedrema, Vlad Romanjuk
U17 1999- 2000 sündinud	Euroopa meistrivõistlused Maailmameistrivõistlused	Rahvusvahelised turniirid ja Eesti meistrivõistlused	-57 kg, -70 kg, -75 kg, -80 kg, +80 kg	Pavel Kamanin, Andrei Bilovol, Eduard Piirisild, Richard Ets, Denis Laidoner

TREENING- JA VÕISTLUSPLAAN

Nr	Treeninglaager/ Vanuseklass	Kuupäev Riik/Linn	Finantseerimine	Osavõtjad
1.	Treeninglaager Sisekaitseakadeemias	13.-15.2.2015 Tallinn, Eesti	MTÜ Kindel käsi Eesti Poksiliit Klubid	U40, U19
2.	Treeninglaager Wiru treening	16.-20.2.2015 Tallinn, Eesti	MTÜ Kindel käsi Eesti Poksiliit Klubid	U40, U19 AIBA 1* treenerid
3.	Treeninglaager	5.-12. 3.2015 Tallinn	MTÜ Kindel käsi Eesti Poksiliit Klubid	U40, U19 Koondise kandidaadid
4.	Treeninglaager	1.-5.6.2015 Helsinki	Eesti Poksiliit Klubid	Euroopa mängude ja EM kandidaadid
5.	Treeninglaager	5.-10.6.2015 Tartu	Eesti Poksiliit Klubid	Euroopa mängude ja EM kandidaadid
6.	Treeninglaager	20.-26.7.2015 Sheffield	Eesti Poksiliit Klubid	U17, U19, U40 kandidaadid
7.	Treeninglaager	26.7.-02.8.2015 Otepää	Eesti Poksiliit Klubid	U17, U19, U40 kandidaadid

Koondislaste treening- ja võistlusplaanis osalemine ei ole ette kindlaks määratud vaid sõltub konkreetse koondislase edukusest treening- ja võistlusplaani täitmisel. Treeninglaagrist või turniirist osavõtjate koondislaste lõplik nimekiri koostatakse peatreeneri poolt ja edastatakse koondislastele hiljemalt üks nädal enne ürituse algust.

TÄIENDAVAD MEETMED

Käesoleva ettevalmistusplaani täitmiseks ning täiskasvanute- ja järelkasvu koondiste liikmetele heade, ühtlasi ka järjepidevate treeningtingimuste loomiseks rakendatakse Eesti Poksiliidu poolt rida täiendavaid meetmeid, sh lisafinantseerimise taotlemine Eesti Kultuurkapitali ja Hasartmängude Nõukogu fondidest. Lisaks ajateenistusse kutse saanud poksijatele eri-sportdirežiimi taotlemine.

Eesti Olümpiakomitee finantseerib osaliselt Kaupo Arro, Ainar Karlsoni ja Rain Karlsoni ettevalmistamist 2016.a. OM valikturniiridele isikliku treeningplaani alusel, mille töötab välja peatreener ja kinnitab Eesti Poksiliidu president. Eesti Olümpiakomitee finantseerib osalemist Euroopa mängudel, kus osalevad Eestist mehed U40 vanuseklassis -69 kg Andrei Hartšenko, -75 kg Kaupo Arro, -81 kg Ainar Karlson, -91 kg Rain Karlson.

ETTEVALMISTUSPLAANI FINANTSEERIMINE ning POKSIJATE ja KLUBIDEPOLSED KOHUSTUSED

Eesti täiskasvanute ja järelkasvu koondiste liikmete treeningtöö finantseerimise aluseks on Eesti Poksiliidu, poksija ja tema koduklubi vahel sõlmitud leping. Leping reguleerib Eesti Poksiliidu, poksija tema koduklubi kohustused, treening- ja võistlusprotsessi, täiendava erialase koolituse, meditsiinilise teenindamise, antidopingu vastase tegevuse, suhtekorralduse, Eesti Poksiliidu treeningvarustuse ja võistlusvormi kasutamise. Koondise liikmete ja nende koduklubide Leping tingimuste täitmine ning treeningudistsipliini hoidmine on aluseks:

1. koondislase finantseerimiseks;
2. koondislase rahvusvahelistel tiitlivõistlustel osavõtuga seotud kulutuste kompenseerimiseks.

Käesoleva ettevalmistusplaaniga ettenähtud treeningkogunemistest osavõtt finantseeritakse Eesti Poksiliidu poolt. Koondiste liikmete osavõtu Euroopa ja Maailma tiitlivõistlustest finantseerivad poksijate koduklubid. Kulutused kompenseeritakse Eesti Poksiliidu poolt vastavalt Eesti Poksiliidu juhatuse 02.07.2001 kinnitatud „Rahvusvahelistel tiitlivõistlustel võitude eest premeerimise juhendile“. Poksijate koduklubid tasuvad täiskasvanute koondise liikmete spordikindlustuse eest ning täiskasvanute- ja järelkasvu koondiste liikmete sõidukulud Eesti piirides (treeningkogunemise läbiviimise kohta ja tagasi).

Käesoleva treeningplaani mittetäitmine või treeningudistsipliini rikkumine on aluseks poksija ettevalmistusprogrammist väljalülitamiseks ning poksija ja tema koduklubi finantseerimise peatamiseks.

Plaani rikkumise eest ettevalmistusprogrammist väljalülitatud poksija asemele arvatakse koondise koosseisu uus poksija Eesti täiskasvanute- ja järelkasvu poksikoondiste reservist Eesti Poksiliidu peatreeneri kirjaliku esildise alusel.

Käesolevasse ettevalmistusprogrammi lülitatud poksijate koduklubid on kohustatud edastama poksijale vajalikku infot treeningkogunemiste ja võistluste kohta ning tagama sportlase osavõtu nendest. Koduklubid on kohustatud viivitamatult informeerima Eesti Poksiliitu muudatustest poksija kohta eelnevalt esitatud andmete muutumise korral, nagu näiteks poksija kutsumine ajateenistusse, osavõtt õppetööst jne. Klubipoolsete kohustuste mittetäitmine on aluseks kohustusi rikkuva poksija ettevalmistusprogrammist välja lülitamiseks.

Koostajad:

Ervin Kade
Eesti Poksiliidu peatreener

OTSUS: Kinnitada Eesti poksikoondise treening- ja võistlusplaan 2015.

4. Ettevalmistus Euroopa meistrivõistlusteks Samokov, Bulgaaria 6.-15.8.2015

Poksijad: 49 kg Kirill Serikov, 64 kg Maksim Vilde, 81 kg Ainar Karlson, 91 kg Rain Karlson, +91 Andrei Bokan (kui saab loa). Treener: Aleksandr Jegorov, võimalusel 2 treener.

Auhinnalise koha saavutamiseks tuleb võita vähemalt 2 matši.

Võistlusteks lähetatakse poksijad, kes on näidanud häid resultate rahvusvahelistel turniiridel ja tiitlivõistlustel. Euroopa meistrivõistlustele lähetatavate poksijate osas otsustab Eesti Poksiliidu juhatuse peatreeneri ettepanekul. Ettevalmistuse etappidesse kaasatakse kehakaalude Eesti parimad poksijad täiskasvanute ja juunioride klassis, kes valmistuvad sügisesteks tiitlivõistlusteks.

Ettevalmistus periood on kahe etapiline kestab kuus nädalat. Ettevalmistuse jagunevad etappide kaupa kolme treeningtsükklisse.

I Etapp. Üldine ettevalmistus.

1. Kehaline ettevalmistus
Põhirõhk aeroobse vastupidavuse, jõuvastupidavuse ja kiiruse arendamisele. Ringtreening väikeste lisaraskustega kasutades erialaseid harjutusi. Kestusmeetod. Maht suur, intensiivsus väike.
2. Tehniline ettevalmistus. Lapad, varjupoks hantlitega ning imiteerivad harjutused. Kodune ettevalmistus. Treeningute arv 12, millest 4 vastupidavuse, 3 kiiruse ja 5 tehnika arendamisele.
Progressiivne koormuse kasv. Mahu ja intensiivsuse tõusuga teisel nädalal.

Luu eeldused kõrgema intensiivsusega erialaseks tööks hapnikutranspordi mehhanismi arendamise kaudu ja ATP resünteetimehhanismide arendamise kaudu lihasraku tasandil.

Tehnilised oskused jalgade töös kiireks hüplemisliikumiseks nii kaitses kui rünnakul, kaitsetöös kerepõiked. Kiired löögikombinatsioonid ning eeskäe töö.

II Etapp. Spetsiaalne ettevalmistus.

3. Tehniline ettevalmistus
Põhirõhk seeriade ja kombinatsioonide viimistlemisele partneriga treeningus. Laiaulatuslik poksivahendite kasutamine tehnilise ettevalmistuse suunitlusega erinevatel distantsidel.
Taktikaline ettevalmistus.
Oskus poksida erinevatel distantsidel ning erinevat stiili vastastega. Põhirõhk taktikalisele ettevalmistusele partneriga treeningul ning sparringute ja vabavõitluse vormis.
4. Kehaline ettevalmistus.
Spetsiaalsete omaduste nagu erialase kiiruse arendamine ning anaeroobse laktaatse mehhanismi treenimisele spetsiaalettevalmistavate harjutustega partneriga treeningus. Maht keskmine, intensiivsus submaksimaalne ja maksimaalne. Treeningute arv nädalas 10, mahu ja intensiivsuse kasvuga 20.-25.7. Treeninglaagris. 6 poksitreeningut, 4 kehalise ettevalmistuse treeningut.
Viimasel nädalal treeninglaager Otepääl. Maht keskmine intensiivsus maksimaalne. Psühholoogiline ettevalmistus: orienteerumine võistlustele, keskendumisvõime, võidutahe.

Registreerimine võistlustele AIBA database'i kaudu 18.juuliks. Database'i on vaja lisada poksijate meditsiiniline sertifikaat, mis ei tohi olla vanem kui 3 kuud.

OTSUS: Informatsioon võeti teadmiseks

5. Treeninglaagrid

- a) Peatreener Ervin Kade koostöös EPL peasekretäriaga valmistab ette treeninglaagri Otepääl, kus samal ajal toimub ka treenerite koolitus. Treeninglaager ja koolitus on kavandatud läbi viia 27.07-1.08.2015.

OTSUS:

- 1. Peatreeneril valmistada ette ja viia läbi poksitreenerite kutsekoolitus ja sportlaste treeninglaager Otepääl;**

2. Peasekretäri edastada informatsioon klubidele, registreerida osavõtjad, korraldada inimeste majutust ja toitlustust laagri ajal;

b). Inglismaal Sheffield'is toimub 19.-25.07.2015 poksijate treeninglaager

OTSUS:

1. Treeninglaagrisse lähetada järgmisi poksijaid: Rain Karlson, Ainar Karlson, Kirill Serikov, Maksim Vilde, Andrei Bokan ja treener Viktor Sigajev.

6. Muud küsimused

a. Turniir Brandenburg Cup, Saksamaal

Saksamaal, linnas Frankfurt (Oder) toimub 9.-13.09.2015 kahekümnes noorte rahvusvaheline turniir „Brandenburg Cup-2015“, kus võtavad osa poksijad sünd.01.01.1997-31.12.1998 ja võistlevad kümnes kehakaalukategoorias 49, 52, 56, 60, 64, 69, 75, 81, 91, 91+kg.

OTSUS: Kinnitada Brandenburg Cup turniirile lähetatav koondis järgmises koosseisus: Daniel Tedrema 69kg, Vlad Romanjuk 64kg, Ervin Larka 75kg, Vjatšeslav Gorbatšov 91, Jaroslav Kornilov 91+, treener AIBA* Jevgeni Golovatš ja kohtunik AIBA* Jakov Peterson.

Kalle Klandorf

Jelena Kalbina

(allkirjastatud digitaalselt)

(allkirjastatud digitaalselt)

EPL juhatuse koosseis juhataja
3.07.2015

EPL juhatuse koosseis protokollija
3.07.2015