

Noortelaagri kokkuvõte

Kestvusjooksu noortekoondise kevadine laager toimus 20.-25. aprill 2018 a. Jõulumäel. Tegu oli üle pika aja pikema kui kolmepäevase laagriga, ehk sellisega, kus peatähelepanu just treeningutel. Osalejad olid vanuses 15-19 aastat, enamus kuulusid oma vanuseklassis Eesti esikolmikusse.

Laagri treeningud viisid läbi Erik Horn, Ille Kukk, Maile Mangusson, Risto Ütsmüts ja Toomas Tarm. Treeniti 2 korda päevas, hommikusele põhitreeningule järgned õhtune taastav treening erinevates vormides. Lisaks toimusid mõned teooriatunnid. Esinemas käis kaks külalist: Martin Mooses tutvustas oma tegemisi Aafrikas ja kokkupuuteid sealse (jooksu) kultuuriga, Enn Tasalain tutvustas Jõulumäe baasi ajalugu ja arengut.

Oluliseks osaks oli iga osaleja enda, oma sportlike saavutuste ja eesmärkide lühitutvustus.

Mõned tähelepanekud laagrist:

Positiivse poole pealt: kõik laagris osalenud noored olid innuga asja juures, kõiki tegevusi tehti huviga, keegi ei viilinud. Distsipliin oli hea- alati oldi õigel ajal kohal jne. Treeningu ajal tehti trenni ja vabal ajal puhati. Esmamulje järgi meeldis laager kõikidele: saadi uusi teadmisi, emotsioone ning praktilisi oskusi, mida rakendada oma igapäevastes treeningutes.

Natuke murelikuma poole pealt: paljude noorte baasettevalmistus jätab soovida. Enamus U18 ja U20 vanuseklassi noored ei ole füüsiliselt valmis selliseks treeninguks, mida see vanuseklass juba nõuab. Kas hilise alustamise või kehva baasi tõttu ei treenita nii palju ja selliste koormustega, nagu oleks vaja konkureerimiseks rahvusvahelisel tasemel. See kajastub ka võistlustulemustes, eriti tüdrukute osas. Julgemad ja teadlikumad peaks olema oma eesmärkide seadmises ja väljaütlemise, paljude puhul hakkas silma kõhklev hoiak oma sportliku tuleviku suhtes. Kõik U18 ja U20 vanuseklasside paremad ei olnud küll laagris kohal, aga kardetavalt see üldpilti väga ei oleks muutnud.

Ühiselt tõdeti, et selline laager on vajalik ja peaks muutuma traditsiooniliseks, ideaalis 2 korda aastas kevadel ja sügisel nädalaajalisena. Et laager oleks maksimaalselt efektiivne ja kasulik, peaks osalema enamus meie tugevamatest noortest.

Tänud kõikidele osalejatele ning laagri läbiviimises osalenud treeneritele!

Toomas Tarm