

## Noortelaagri kokkuvõte

Kestvusjooksu noortekoondise kevadine laager toimus 9.-14. aprillini Jõulumäel. Mullune samalaadne laager, mis toimus üle pika vaheaja, kinnitas sellise laagri vajalikkust ja eesmärk on edaspidi ideaalis teha hooajal 2 laagrit – kevadel ja sügisel. Osales 22 noort vanuses 15-19 eluaastat (vanuseklassid U16-U20).

Laagri vastutavaks treeneriks oli Erik Horn (Rapla JK), treeningud viisid lisaks läbi Risto Ütsmüts (Rapla JK) ja Toomas Tarm (Sparta). Treeniti kaks korda päevas, hommikusele põhitreeningule järgnes õhtune taastav treening erinevates vormides. Lisaks toimusid mõned teooriatunnid, mille teemadeks olid jooksutreeningu alused, võimete arendamine noorteklassis, toitumine (lektor Kerstin Joandi). Külalisena käis esinemas Meelis Atonen. Toimus ka kaks mälumängu. Oluliseks osaks oli iga osaleja enda ja oma sportlike saavutuste ja eesmärkide lühitutvustus. Reede hommikuse ÜKE-treeningu raames korrastasime ka Jõulumäe jooksuradasid langenud puudest ja okstest.

Mõned tähelepanekud laagrist:

### Positiivset:

- Noorte huvi ja motiveeritus, laagri hea distsipliin
- Nn. toetavaid harjutusi (jooksuharjutused, kerelihaste ÜKE) osatakse, st. kasutatakse treeningus

### Mida oleks vaja arendada:

- Paljudel on baasettevalmistus nõrgavõitu, vähe on tehtud erialast tööd
- Umbes pooltel ei ole treeningpäevikut. Sellises vanuses ja tasemel peaks kõikidel olema mingis vormis treeningpäevik või ülevaade oma treeningtegevusest
- Samuti ei tea mitmed oma põhilisi näitajaid, mis peaksid olema sel tasemel elementaarsed (rahuoleku pulss, maksimaalne pulss, jooksukilometraaz)

Laagris pöörasime nendele asjadele tähelepanu, aga kuu päevaga ei tee kestvusjalal imet. Nende aspektide järeleaitamisega peaks tegelema igapäevaselt ja pidevalt. Vastasel juhul on meil väga raske konkureerida naabritega Baltimaadest, rääkimata Euroopast.

Laagri treenerid