

Kestvusjooksu treeningkogunemine Jõulumäel 22.-24.novembril.

Nädalavahetusel toimus Eesti Kergejõustikuliidu kesk – ja pikamaajooksu alarühma treeningkogunemine Pärnumaal Jõulumäe Spordikeskuses. Kolm päeva möödusid sisutihedalt. Kohal oli 65 jooksjat-treenerit. Kõik paremad ei saanud erinevatel põhjustel osaleda (treeninglaager, sõjaväeteenistus vms.), kuid sel aastal kutsusime senisest enam noorjooksjaid, kelle osavõtt oli üsna aktiivne. Esmakordselt hõlmasime ka B-vanuseklassi noorjooksjad ning rõõmustas, et laagris osales varasemast rohkem noortetreenerid.

Reede pealelõuna algas Harry Lembergi esinemisega, kes algul rääkis mäestikutreeningu kasulikkusest, ohtudest ja põhimõtetest ning seejärel tegi kokkuvõtte enda juhendatavate jooksjate hooajast. Seejärel toimunud treeningul sooritati erinevaid jooksu- ja hüppeharjutusi. Treeningu viis läbi Maile Mangusson ning erinevaid harjutusi näitasid ka teised treenerid. Jooksu- ja hüppeharjutuste mõiste alla kuulub erinevaid variante ning antud treening aitas loodetavalt kõikidel laiendada ja rikastada harjutuste valikut. Erinevad jooksu-hüppeharjutused peaksid kuuluma kõikide jooksjate programmi, eriti ettevalmistaval perioodil. Treening algas ja lõppes kerge jooksuga Jõulumäe valgustatud krossirajal. Peale õhtusööki toimus treenerite vabas vormis vestlusring.

Laupäeva hommikul oli esinejaid neli. Kõigepealt andis Janek Oblikas ülevaate portaalist Marathon100.com ning tutvustas uut käivituvat jooksukalendrit; sellele järgnes Toomas Tarmi kokkuvõtte hooajast ning Einar Kaigase esitlus Ilja Nikolajevi treeningutest.

Loengute teise poole sisustas spordifüsioterapeut Tauno Koovit aktuaalsel teemal spordivigastuste põhjustest ning nende ennetamisest. Lisaks teooriale näitas ta praktikas ette mitmeid jõu- ja venitusharjutusi, mis peaksid vigastusohtu minimeerima.

Praktiliseks treeninguks oli fartlek Jõulumäe profiililt nõudlikul 2km krossirajal, mida läbiti sõltuvalt jooksja vanusest ja ettevalmistusest 5-10 ringi.

Pealelõunal andsid oma õpilaste hooajast ning treeneritöö põhimõtetest ülevaate treenerid Ergo Kilki, Peeter Pihelgas ja Urmas Randma. Seejärel esines toitumisteemalise ettekandega Kadi Helme, kelle loengu peamine teema oli toitumise tasakaal, rasvade tähtsus toidusedelis ning Omega rasvhapete vajalikkus organismile.

Praktilises tunnis viis Evelin Talts läbi kerge jõutreeningu kompleksi, tutvustades mitmeid uusi harjutusi.

Õhtul oli külas endine tippjooksja Toomas Turb, kes poolteise tunni jooksul rääkis huvitavalt oma sportlasteest ning sportimistingimustest ja elu-olust ENSVs. Õhtu lõpetuseks vaatasime amatöörvideot Keenia treeninglaagrist.

Pühapäeval tegi Ahto Tatter kokkuvõtte kestvusjooksualasest konverentsist Inglismaal Nottinghamis. Oma ettekandes keskendus Ahto peamiselt poola keskmaajooksu Marcel Lewandowski ning briti treeneri Simon Poole ettekannetes esiletoodule.

Laagri lõpetas pikk jooksuots Jõulumäe väga mitmekesise profiiliga maastikuradadel, noorematel oli jooksu pikkus kuni 15 ja meestel 25km.

Jõulumäe laagriga võib koduse jooksuhooaja lõppenuks lugeda ja enamik jooksjaid on alustanud juba ettevalmistusega järgmiseks hooajaks. Küll jätkub veel rahvusvaheline jooksuhooaeg. Nädala pärast stardivad õed Luigid Shangai maratonil ning 2 nädala pärast 8 meie jooksjat murdmaajooksu EMil.