

PROTOKOLL

Koht ja aeg: Zoomi veebikeskkond, 30.11.2023, 15:20-16:00

Osalesid: Kaidi Kivioja, Katrin Zaitseva, Johannes Sikk ja Kevin Vabaorg

Päevakord: Kadrina laagri kokkuvõte

Võtsime kokku enda korraldatud laagri 24.-26. novembril Kadrina Spordikeskuses. Laagrisse olid kutsutud 24 noorsportlast erinevatest klubidest. Kutsutud sportlased olid Eesti koondise liikmed noorte ja/või juunioride Euroopa meistrivõistlustel, Eesti triatloni karikasarja esikolmikus või Eesti meistrivõistluste poodiumil.

Laagri põhieesmärgik oli üksteist paremini tundma õppida, saada uusi ja kasulikke teadmisi ja teha ka koos trenni. Esimese päeva õhtul tegime kõik koos 10- kilomeetrise jooksu ja peale õhtusööke mängisime tutvumismänge. Teine päev algas ühise ujumistreeninguga, mida viisid läbi Katrin Zaitseva ja Kevin Vabaorg. Päeva esimese loengu viis läbi Sirlet Juus, kes tutvustas noortele alaliidu tegevust ja andis neile olulist infot seoses võistlustele registreerimisega ja välisvõistlustel koondise esindamisega.

Sellele järgnes väga kasulik ettekanne Kati ja Eero Raudsepa poolt, kes rääkisid kõigest, mis seostub välisvõistlustel käimisega ja World Triathloni võistlustel startimisega ja võistlusreeglitega.

Päeva teiseks trenniks oli jooksutrenn Liina Tšernovi juhendamisel Kadrina staadionil. Päeva lõpetas kiropraktik Renita Rasmann, kes tegi väga asjatundliku ettekande kiropraktikast ja triatleetide vigastustest ja nende ennetamise harjutustest.

Viimane päev algas taas ujumistreeninguga, mis oli seekord rohkem triatlonispetsiifiline. Võtsime basseinist välja ujumisrajad ja harjutasime ümber poide ja grupis ujumist.

Päeva esimese loengu viis läbi rattamehhaanik Timmo Tiituse. Ta andis nõuandeid, kuidas oma ratta eluiga pikendada ja paljud noored said harjutada rattarehvi vahetamist.

Laagri lõpetas Ergo Kuke ettekanne sponsorsuhete loomisest ja nende hoidmisest. Ta andis noortele mõtlemisainet, kuidas luua oma brändi ja, millele rõhku panna sponsoritele lähenedes.

Noorte tagasiside:

- Laagriga jäädi rahule ja tahetakse, et me selliseid laagreid veel korraldaks.
- Laager võiks olla pikem, vähemalt 5-7 päeva.
- Rohkem ja raskemaid trenne (suvel bricke ehk alavahetuse trenne).
- Tahetakse ÜKE trenne ja õhtuti venitamist.
- Loengud: toitumise teemal, taastumise teemal.

Järgmise laagri plaan

Kuna kevadel ja suvel on kõigil juba omad laagrid ja palju võistlemist, on ilmselt raske sinna mahutada veel ühte laagrit. Võimalik, et jätkame oma laagri korraldamist ikkagi sarnasel ajal, ehk hooaja lõpus, aga järgmisel korral teeks selle pikemaks.

Kevadel või suvel äkki taaselustada koondise päeva moodi lahendus, kus teha koos ühistrenni ja/või loenguid.

Protokollis: Kaidi Kivioja