

Sügisese kergejõustiku veerandi kokkuvõte (september – oktoober 2011)

Kergejõustiku ringi sihtgrupiks olid Rakke Gümnaasiumi õpilased, täpsemalt 1. - 3. kooliaste ehk 1. - 9. klassi õpilased.

Kergejõustiku ringi eesmärgid olid järgmised:

Esiteks, Rakke koolinoorte kehalise võimekuse, sportliku vormi ja arengutaseme edasi viimine.

Kuna kõneall olev kergejõustiku ring oli organiseeritud etappidest koosneva võistlusena, oli teiseks eesmärgiks sütitada lastes motivatsioon edukalt võistelda ja tekitada tahe endast igal etapil alati parim anda. Võistlustingimustes ja omavahelises konkurentsisis õpivad lapsed pingutama, kasvatatakse tahtejõudu, õpitakse kannatama ning raskustest hoolimata jätkama.

Nii mõnigi õpilane sai võimaluse arendada juba oma tugevaid alasid ja kehalisi võimekusi, ent oli ka neid õpilasi, kes käesoleva ringi tulemusena ilmutasid oma tugevamaid sportlike võimeid. Nii mõnelgi õpilasel sündis arvukalt uusi rekordeid. Kahjuks oli võrreldes eelmise aastaga palju neid, kes üldse ära kadusid. Kui eelmisel aastal käis läbi 49 erinevat last, siis sel aastal vaid 24. Positiivne on aga kindlasti see, et need kes käisid, käisid kohal enamasti üle 50 protsendi kordadest.

Ringi metoodika

Käesoleva, 2011. õ. - a. esimesel veerandil toimunud kergejõustiku ringi põhimõtte seisnes selles, et ringist osavõtavad õpilased tegid igal treeningkorral läbi kergejõustiku neljavõistluse (60 m, kaugushüpe, pallivise ja 500 m). Igal korral sai iga õpilane iga ala eest punkte, mis kokkuvõttes summeeriti. Punktiarvestus toimus kolmes vanusegrupis, 1. - 3. klass, 4. - 6. klass ja 7. - 9. klass, poisid ja tüdrukud eraldi arvestuses. Kuues arvestuses selgusid 6 resultatiivsemat õpilast.

Statistika

Ringist võttis osa kokku 24 erinevat õpilast. Osalesid õpilased 1. - 9. klass. 24 – st õpilasest 8 käisid kohal alla 5 korra. Eriliselt väärtustaksin nende õpilaste aktiivsust, kes käisid kohal viis ja enam korda (üle 50%). Neid õpilasi oli sel aastal 16, see on õnneks veel enamus. Väärtus omaette sellise ringi kontekstis ja tulemuse huvides ongi püsivus, mitte „läbijooksmine“ ja ebaregulaarsus. Kõige rohkem õpilasi oli korraga treeningul 16, kõige vähem oli korraga kohal 10 õpilast. Õpilaste keskmine arv treeningul 10 korra kohta 14 õpilast treeningul.

Kindlasti sooviksin tõsisemalt tunnustada vanusegruppide võitjaid:

Robert Sepa (3. klass), Raili Urva (2. klass), Kerli Karuks (6. klass), Marek Kilm (6. klass), Klaarika Salus (9. klass) ja Areli Õun (7. klass).

Etappide arvu järgi reastades osalesid kergejõustiku neljavõistlusel järgmised õpilased:

Kerli Karuks – 10 etappi
Ronald Ruckenberg – 10 etappi
Marek Kilm – 10 etappi
Joonas Tiho - 9 etappi
Robert Sepa – 9 etappi
Aksa Õun – 9 etappi
Areli Õun – 9 etappi
Liisbeth Voog - 7 etappi
Merit Birnbaum – 7 etappi
Klaarika Salus – 6 etappi
Kristiina Samet – 6 etappi
Raili Urva – 6 etappi
Markus Ambos – 6 etappi
Maris Pohlak – 5 etappi
Helina Harend – 5 etappi
Kärol Vettik – 5 etappi
Carolin Ambos – 4 etappi
Simo Harend – 4 etappi
Kerli Timusk – 3 etappi
Siim Vunder – 2 etappi
Gevyn Nittim – 2 etappi

Kristofer Potman – 2 etappi
Sandro Saare – 1 etapp
Steven Põldmaa – 1 etapp

Kiiduväärt on kindlasti kõik, kes suutsid kohale tulla vähemalt viiel korral.

Treeningud toimusid esmaspäeviti ja neljapäeviti, algusega kell 17.00, kestuseks oli keskmiselt 1 - 1.5 tundi, toimus 10 treeningkorda (etappi), kokku oli tegevust 10 - 13.5 astronoomilist tundi. Ringi viis läbi õpetaja Janar Rückenbergr.

Tulemused:

Poisid 1. - 3. klass	Klass	Punktid kokku	Koht
Robert Sepa	3	1301	I
Ronald Rückenbergr	2	988	II
Markus Ambos	2	326	III
Simo Harend	2	168	IV
Steven Põldmaa	1	69	V
Kristofer Potman	2	68	VI
Tüdrukud 1. - 3. klass	Klass	Punktid kokku	Koht
Raili Urva	2	237	I
Carolin Ambos	1	45	II
Poisid 4. - 6. klass	Klass	Punktid kokku	Koht
Marek Kilm	6	828	I
Joonas Tiho	5	774	II
Siim Vunder	5	114	III
Sandro Saare	4	113	IV
Tüdrukud 4. - 6. klass	Klass	Punktid kokku	Koht
Kerli Karuks	6	1429	I
Aksa Õun	5	693	II
Merit Birnbaum	5	372	III
Helina Harend	6	343	IV
Lisbeth Voog	5	339	V
Poisid 7. - 9. klass	Klass	Punktid kokku	Koht
Aveli Õun	7	1140	I
Gevyn Nittim	8	181	II
Tüdrukud 7. - 9. klass	Klass	Punktid kokku	Koht
Klaarika Salus	9	865	I
Kristiina Samet	9	744	II
Kärol Vettik	8	630	III
Ketlin Timusk	8	489	IV
Maris Pohlak	7	304	V

KOMMENTAAR:

Kes tahab see teeb...

Tahan rääkida sellest, et ringide käidavus meie koolilaste seas on tegelikult masendav. Näen meie kooliõpilaste seas äärmiselt kaootilist ja leiget ringide külastatavust või hoopis selle puudumist. **Ma ei sooviks kuulda enam ühtegi juttu sellest, et Rakke lastel pole kuskil käia, puudub võimalus midagi teha, ennast proovile panna või midagi harrastada. Päris tõsiselt, need klišeed sellest, et puudub võimalus „midagi teha“ pahandavad mind korralikult.** Meil oli sügisene kergejõustiku neljavõistluse etappide sari, mis saaks veel motiveerivam olla, käige lihtsalt tennis ja teile pannakse medalid ka selle eest kaela. Kui eelmisel aastal oli selles ringis 49 erinevat last, siis sel aastal oli vaid 24 erinevat õpilast. Masendav kukkumine, tervelt poole võrra.

Meil on väga asjalikud Gennadi enesekaitse treeningud, mis on tühjaks jooksnud. Heino Tasa tegeleb neljal korral nädalas korvpalliga. Teisipäeviti ja reedeti on Koeru treenerite poolt läbiviidavad maadlustreeningud, mis on kahel korral juba toimunud, ilma ühegi lapseta. Reedeti on aeroobika. Vanemad poisid saavad käia jõusaalis. Noorte kestvustreeningutega tegeleb Maris Kaarjärvi. Enno majandab rattahuvilistega. Minu kergejõustiku trennide asemel hakkab 2. – 5. klassi väikeste poiste pallimängu treening, kuhu ma pole saanud hetkel ühtegi sooviavaldust, peale Lahu kooli Markus Ambos'e ja oma poja Ronald'i.

Miks pole spordivallas järelkasvu, võiks olla selline ring, võiks olla selline trenn...rahvas, jätkem need rumalad jutud. Kes tahab, see teeb, kes soovib, sel on võimalus. Võimalusi on meie lastel rohkem kui küllalt. Paljude jaoks on ilmselt põhiprobleemiks see, et ei saada aru, et selleks, et midagi saada, selleks tuleb ka anda. Mulle on nüüdseks selgeks saanud, et ükskõik, mida sa siin teed, kuskile ei jääda käima või on see käidavus äärmiselt leige, see on fakt!!! See puudutab nii osalemist kohalikel valla võistlustel, aga ka laste ja täiskasvanute ringe.

Selleks, et rahvastepallis ründavate pallide eest ära põigelda, tuleb jalad tööle panna ja pingutada, mis ei pruugi üldse kerge olla. Selleks, et palli korralikult visata, põrgatada, püüda, seda paigalt, liikumiselt ja mänguolukorras, selleks tuleb tohutut tööd teha. Et tekiks võime pingutada, võime koormust taluda, nii vaimselt kui füüsiliselt, selleks tuleb panustada rohkem kui 5 trenni aastas, üks veerand või poolaasta tennis käimist. Regulaarsed trennid ongi selleks, et tekiks mingi tase, jõuaks midagi teha, oskaks mängida ja saaks hiljem seda mängu ka nautida. Ei ole võimalik sõnu kirjutada, kui tähestik pole peas. Ei ole võimalik korvpalli mängida, kui ei mõisteta palli põrgatada, ei saa vastupidavust juurde, kui kohe, kui hingamine kiireneb koormus katkestatakse. **Paljude jaoks on ilmselt valus avastus, et 3- 4 korruga ei tulegi veel midagi???** Tuleb ju higistada, hingeldada, jalad muutuvad veel kangeks jne.

Kõik saab alguse kodust ning selge on see, et kui tagant tõuge puudub, siis nad (meie lapsed) ei viitsigi pikemat aega kuskil käia. Kindlasti tekib minu kirjutise peale terve plejaad neid, kes viitavad sellele, et „ei saa ju kohustada“, „laps otsustab ise“, „peab olema valikuvõimalus“, „ei ole ju mõtet ka sundida“. **Tõsi, ei saagi kohustada**, kuid siis pole mõtet ka „nutta“, et meie lapsed on nii kehvad, meil puudub sportlik järelkasv või meil võiks olla selline või selline noortevõistkond. Põhjuseid tuleb hakata otsima koduseinte vahelt, mitte sellest, et puudub valikute võimalus midagi tõsisemalt harrastada!!!

Õpetaja Janar Rückenber