

Eesti kergejõustikust 2016. aastal



Saavutusspordi juht
Marko Aleksejev

10 aasta top 10 100m



M 100m						N 100m					
2012		vanus	2016		vanus	2012		vanus	2016		vanus
10,19	5.	24	10,30	1.	28	11,91		22	11,36		29
10,43	U23	20	10,52		22	12,02	U23	21	11,88		25
10,74	U20	20	10,57		25	12,21	U18	16	12,05	U23	22
10,75	U20	18	10,66	U23	24	12,23	U20	18	12,17	U23	20
10,82	U23	22	10,75		22	12,28	U23	20	12,23	U20	19
10,86	U20	18	10,78		23	12,34	U23	21	12,25	U16	15
10,86	U23	21	10,78	U20	18	12,42	U23	21	12,30		25
10,87	U23	21	10,81	U20	17	12,49	U23	19	12,31		24
10,93		22	10,83		23	12,49	U18	17	12,31		28
10,94	U20	18	10,87	U18	17	12,55	U20	19	12,40	U20	17
10,739		20,4	10,687		21,9	12,294		19,4	12,126		22,4

10 aasta 10 keskmine 200m



M 200m						N 200m					
2012	9.	vanus	2016	3.	vanus	2012	8.	vanus	2016	9.	vanus
20,82		24	20,83		28	24,10		22,00	24,04		28
21,46	U23	21	21,51		25	24,39		24,00	24,57		26
21,64	U23	20	21,54		24	24,55		24,00	24,97		25
21,72	U23	20	21,75	U18	17	24,98	U23	18,00	25,04		23
21,85	U20	18	21,98		24	25,07	U18	16,00	25,04		25
22,14		22	21,99		23	25,23		24,00	25,10	U18	17
22,26	U23	21	21,99	U20	17	25,24	U23	21,00	25,14	U18	16
22,31	U23	20	22,00	U20	18	25,27	U20	18,00	25,20		24
22,31	U23	21	22,06	U20	18	25,41	U23	20,00	25,34	U23	22
22,32	U23	22	22,08		23	25,68	U23	20,00	25,50	U16	13
21,883		20,9	21,773		21,7	24,992		20,700	24,994		21,9

10 aasta 10 keskmine 400m

M 400m						N 400m					
2012	8.	vanus	2016	1.	vanus	2012	9.	vanus	2016	7.	vanus
45,91		24,00	46,50		24	54,16		24,00	55,26		24
46,63	U23	20,00	47,62		25	55,72		24,00	55,91		24
48,55	U23	21,00	47,80		22	55,98	U23	20,00	55,99		28
49,11	U23	21,00	48,13	U23	21	56,04		24,00	56,92	U23	19
49,56		23,00	48,15		23	57,94	U20	18,00	57,02		25
49,60	U20	18,00	48,17	U20	18	57,95	U23	20,00	57,14	U18	16
49,62	U23	22,00	48,60		26	58,70	U20	18,00	57,80	U20	17
49,65	U20	18,00	48,62		24	58,80	U20	18,00	57,87	U18	17
49,80	U20	18,00	48,72		25	59,39	U20	17,00	58,65	U20	18
49,83	U18	17,00	48,99	U20	17	59,53	U20	19,00	58,66	U16	15
48,826		20,2	48,130		22,5	57,421		20,200	57,122		20,3

10 aasta 10 keskmine 110/100m tj

M 110m tj						N 100m tj					
2012	11.	vanus	2016	7.	vanus	2012	10.	vanus	2016	5.	vanus
14,56		23,00	14,24	U23	22	13,36		22,00	13,58		22
14,65		30,00	14,56	U23	22	14,27	U23	22,00	13,91		20
14,71	U23	26,00	14,61		23	14,30	U20	19,00	13,99		23
14,94	U18	20,00	14,71		32	14,44	U23	19,00	14,00	U23	32
15,10		17,00	14,73		34	14,56		26,00	14,07	U20	34
15,11		28,00	14,75	U20	17	14,62	U20	19,00	14,14		17
15,22	U20	18,00	14,76		27	14,89	U23	20,00	14,37	U23	27
15,24	U23	22,00	14,80		24	14,91	U23	19,00	14,39		24
15,25	U23	19,00	14,81		23	15,01	U18	16,00	14,44	U23	23
15,38	U23	20,00	15,01	U20	18	15,06	U20	18,00	14,66	U20	18
15,016		22,300	14,698		24,2	14,542		20	14,155		24

10 aasta 10 keskmine 400m tj



M 400m tj						N 400m tj					
2012	2.	vanus	2016	1.	vanus	2012	11.	vanus	2016	1.	vanus
49,54	U23	20,00	48,40		24	62,18		24,00	60,08		24
52,00		25,00	49,65		26	63,09	U20	18,00	60,30		28
53,13		23,00	50,92		24	63,92		31,00	61,63	U23	19
53,35	U23	22,00	52,63		29	64,43	U20	18,00	62,15		25
53,73	U23	21,00	53,05	U23	21	65,62	U18	16,00	62,42		35
54,17	U23	22,00	54,07	U20	18	65,64	U20	17,00	62,77	U18	16
54,22		23,00	55,00	U23	22	65,83	U20	18,00	63,97	U20	19
55,19	U23	20,00	55,89	U20	18	69,00	U16	15,00	64,41	U20	19
55,27	U20	18,00	56,14	U18	17	69,64	U20	18,00	64,57	U23	22
56,46	U20	18,00	56,45		25	70,67	U18	16,00	65,25	U23	20
53,706		21,2	53,220		22,4	66,002		19,1	62,755		22,7

Top 10 keskmine vanusegrupp sprint

top 10 mehed keskmine vanus

	2012	2016
100m	20,4	21,9
200m	20,9	21,7
400m	20,2	22,5
110m tj	22,3	24,2
400m tj	21,2	22,4
	21	22,54

top 10 naised keskmine vanus

	2012	2016
100m	19,4	22,4
200m	20,7	21,9
400m	20,2	20,3
100m tj	20	24
400m tj	19,1	22,7
	19,88	22,26

10 aasta 10 keskmine 800m



M 800m					N 800m						
2012	5.	vanus	2016	4.	vanus	2012	11.	vanus	2016	9.	vanus
1.49,53		26	1.50,44		26	2.11,66		24	2.03,26		28
1.50,32		22	1.50,92		22	2.13,52	U23	20	2.08,55		23
1.51,53	U23	22	1.51,28		25	2.14,28	U23	19	2.10,01	U20	24
1.52,40		22	1.51,41	U23	19	2.15,57		22	2.14,57	U20	18
1.54,32		26	1.51,88		25	2.15,66	U18	17	2.17,28		19
1.54,75	U20	18	1.52,32		26	2.17,78	U20	17	2.18,29		23
1.54,75	U23	20	1.52,77		23	2.20,53	U20	17	2.18,98		31
1.54,93	U23	21	1.53,66	U20	17	2.21,11	U20	19	2.20,32	U18	17
1.55,10	U23	20	1.54,12	U23	21	2.21,33	U20	18	2.20,99	U23	20
1.55,30	U20	18	1.55,19		25	2.21,69	U20	19	2.22,11		26
1.53,293		21,5	1.52,399		22,9	2.17,313		19,2	2.15,436		22,9

10 aasta 10 keskmine 1500m



M 1500m					N 1500m						
2012	2.	vanus	2016	5.	vanus	2012	1.	vanus	2016	8.	vanus
3.43,07		26	3.41,05		22	4.30,70		29	4.11,44		28
3.44,05		26	3.44,41		25	4.32,32		24	4.29,75		23
3.44,61	U23	21	3.48,27		26	4.32,62	U23	22	4.45,47	U23	21
3.45,52		22	3.48,30		25	4.35,41		22	4.47,11	U20	18
3.47,21	U23	21	3.52,69		23	4.39,48	U23	19	4.48,60		32
3.52,33	U23	22	3.53,72	U20	17	4.40,83		23	4.48,86	U20	18
3.52,95	U20	18	3.59,42	U23	20	4.44,80	U20	19	4.49,30		31
3.56,49	U23	20	3.59,66		27	4.45,09	U20	18	4.53,97	U20	17
3.57,74	U20	18	3.59,91	U23	22	4.47,86		29	4.55,67		22
4.01,23		23	4.00,23		27	4.49,08	U18	17	4.55,79		31
3.50,520		21,7	3.52,766		23,4	4.39,819		22,2	4.44,596		24,1

10 aasta 10 keskmine 5000/3000m

M 5000m						N 3000m					
2012	6.	vanus	2016	10.	vanus	2012	6.	vanus	2016	7.	vanus
13.51,29		26	14.54,23		26	10.01,0		23	09.23,68		28
14.17,26	U23	21	14.56,17		27	10.18,3		28	10.05,02		23
14.18,90		31	14.59,26		26	10.22,06	U20	19	10.10,90	U23	21
14.19,97		25	15.02,88		26	10.29,1		24	10.23,83		31
14.42,6		28	15.04,89		23	10.37,5	U23	22	10.49,8		32
15.14,15		26	15.06,48	U23	22	10.38,99	U20	19	10.57,89	U23	19
15.16,69		23	15.06,71		27	10.44,59	U23	22	11.12,92		31
15.31,78		23	15.11,74		27	10.54,37	U20	18	11.16,02	U18	17
15.33,77		27	15.12,90		31	11.00,61	U23	20	11.19,89	U18	17
15.39,7		22	15.17,81		25	11.04,99	U20	18	11.24,58	U18	16
14.52,611		25,2	15.05,307		26	10.37,151		21,3	10.42,453		23,5

10 aasta 10 keskmine 10000m ja 3000m tak

M 10000m					
2012	4.	vanus	2016	11.	vanus
29.53,07		25	31.36,08		26
30.25,10		31	31.53,16		31
30.48,44		28	32.18,93		27
31.13,36	U20	19	32.35,12		23
32.08,45		31	33.13,56		31
32.57,01		23	33.38,10	h	33
33.02,67		23	33.43,45		30
33.11,91		26	33.45,54		31
33.32,4		23	34.19,48		27
33.33,36		27	34.29,72		38
32.06,694		25,6	33.09,314		29,7

M 3000m tak					
2012	3.	vanus	2016	6.	vanus
8.36,10	U23	21	8.33,75		25
9.07,08	U23	21	9.20,78	U23	22
9.22,50		28	9.22,46	U20	17
9.24,52		23	9.38,93		26
9.26,03		31	9.44,91	U23	20
9.42,65	U20	19	9.59,87		25
9.58,92	U23	33	10.02,60	h	35
10.05,01	U20	18	10.11,80	U23	20
10.10,2	U20	19	10.19,47	U20	19
10.27,3		23	10.22,60	U23	17
9.38,391		23,6	9.45,717		22,6

Top 10 keskmine vanusegrupp kestvus

top 10 keskmine vanus mehed		
	2012	2016
800m	21,5	22,9
1500m	21,7	23,4
5000m	25,2	26
10000m	25,6	29,7
3000mtak	23,6	22,6
	23,52	24,92

top 10 keskmine vanus naised		
	2012	2016
800m	19,2	22,9
1500m	22,2	24,1
3000m	21,3	23,5
	20,9	23,5

10 aasta 10 keskmise kõrgushüpe



M kõrgushüpe						N kõrgushüpe					
2012	9.	vanus	2016	4.	vanus	2012	7.	vanus	2016	9.	vanus
2,18		27,00	2,13		31	1,92		26,00	1,90		30
2,10	U23	20,00	2,13		26	1,92	U23	19,00	1,85		23
2,09		23,00	2,13		23	1,81		24,00	1,85		28
2,09	U23	22,00	2,11	U23	22	1,80	U23	22,00	1,80		26
2,09	U23	19,00	2,10		24	1,77	U23	22,00	1,75		26
2,06	U23	22,00	2,10	U20	18	1,77		22,00	1,74	U16	14
2,06	U23	20,00	2,09	U20	18	1,74	U20	19,00	1,74	U23	20
2,05		39,00	2,05		26	1,73		24,00	1,74	U18	16
2,02	U23	20,00	2,05		27	1,71	U23	21,00	1,72		23
2,00	U20	18,00	2,04		23	1,70	U23	19,00	1,71		23
2,074		23,000	2,093		23,8	1,787		21,8	1,780		22,9

10 aasta 10 keskmine teivashüpe

M teivashüpe						N teivashüpe					
2012	11.	vanus	2016	1.	vanus	2012	3.	vanus	2016	10.	vanus
5,05	U23	22,00	5,30		23	4,05	U18	15,00	3,90	U23	19
5,00		26,00	5,20	U20	18	4,01		25,00	3,82	U18	17
4,90		24,00	5,15	U20	17	3,81	U23	22,00	3,74	U23	21
4,90		23,00	5,10	U20	18	3,80	U23	21,00	3,20	U20	19
4,80	U23	20,00	5,00		23	3,60	U18	17,00	3,20	U16	15
4,75	U23	19,00	4,95		22	3,35	U18	17,00	3,20	U23	21
4,60		23,00	4,95		26	3,15	U14	13,00	3,20		25
4,55		22,00	4,90	U23	22	3,10	U20	18,00	3,10	U20	19
4,53	U23	19,00	4,80		32	3,10		29,00	3,00	U18	17
4,50	U20	19,00	4,80	U23	20	3,05	U23	19,00	3,00	U18	17
4,758		21,7	5,015		22,1	3,502		19,6	3,336		19

10 aasta 10 keskmine kaugushüpe

M kaugushüpe						N kaugushüpe					
2012	2.	vanus	2016	10.	vanus	2012	7.	vanus	2016	6.	vanus
7,69	U23	21,00	7,72		23	6,30		22,00	6,71		29
7,65		23,00	7,49	U20	17	6,22	U20	19,00	6,33		21
7,61	U23	19,00	7,42		22	6,06	U23	20,00	6,22		26
7,61	U23	22,00	7,42	U23	22	6,06	U18	17,00	6,11	U23	19
7,58	U23	20,00	7,42	U20	18	5,99	U20	18,00	5,99	U20	25
7,58	U23	22,00	7,41		26	5,96	U20	19,00	5,97		23
7,44	U23	19,00	7,37		25	5,95	U23	21,00	5,92	U23	19
7,40	U23	19,00	7,36		27	5,95	U18	16,00	5,92		16
7,39	U20	18,00	7,36		23	5,93	U23	21,00	5,81	U20	15
7,33		27,00	7,27	U18	16	5,88		28,00	5,80		15
7,528		21	7,424		21,9	6,030		20,100	6,078		20,8

10 aasta 10 keskmine kolmikhüpe



M kolmikhüpe						N kolmikhüpe					
2012	2.		2016	11.	vanus	2012	7.		2016	9.	vanus
16,67	U23	21,00	16,11		25	12,96	U23	22,00	13,51		25
16,44		31,00	15,52		35	12,90		28,00	12,93	U23	21
15,86		33,00	15,49	U23	22	12,88	U23	20,00	12,35	U20	19
15,64		23,00	15,10	U20	18	12,77	U23	21,00	12,16	U23	22
15,25	U20	32,00	14,93	U20	18	12,62	U20	19,00	12,11	U23	20
15,22	U20	18,00	14,38		36	12,38		26,00	11,98	U18	17
14,85		19,00	13,94	U23	20	12,33	U23	21,00	11,79	U18	17
14,83		24,00	13,91	U20	19	12,22	U18	16,00	11,70	U16	15
14,33	U23	20,00	13,85	U20	19	12,19	U20	21,00	11,60	U20	17
14,20	U20	18,00	13,30	U23	20	11,98	U23	22,00	11,35	U18	17
15,329		23,9	14,653		23,2	12,523		21,6	12,148		19

Top 10 keskmine vanusegrupp hüpped

top 10 keskmine vanus mehed

	2012	2016
kõrgus	23	23,8
teivas	21,7	22,1
kaugus	21	21,9
kolmik	23,9	23,2
	22,4	22,75

top 10 keskmine vanus naised

	2012	2016
kõrgus	21,8	22,9
teivas	19,6	19
kaugus	20,1	20,8
kolmik	21,6	19
	20,775	20,425

10 aasta 10 keskmine kuulitõuge

M kuulitõuge					N kuulitõuge						
2012	10.		2016	6.	vanus	2012	4.		2016	7.	vanus
20,04		30,00	19,82		34	15,22	U18	16	15,97	U23	20
17,90		29,00	19,78		33	15,06	U23	21	15,63		33
17,11		25,00	18,20	U23	21	14,95		29	13,61		26
17,03		23,00	16,85		34	14,39	U23	22	13,03	U20	26
16,53		30,00	16,64		39	13,69		25	13,02	U23	18
16,29		35,00	16,54	U20	19	13,55		23	12,99		20
15,76		27,00	16,25	U20	19	13,17	U23	20	12,92		23
15,74	U23	22,00	15,93		37	13,16	U20	19	12,77		26
15,43		33,00	15,87	U23	21	13,05	U18	16	12,37	U23	20
15,02		42,00	15,37		26	12,88		26	12,31		23
16,685		29,600	17,125		28,3	13,912		21,7	13,462		23,5

10 aasta 10 keskmine vasaraheide

M vasaraheide			N Vasaraheide								
2012	1.		2016	10.	vanus	2012	5.		2016	3.	vanus
67,88	U23	21	64,41		27	57,61		28,00	67,52	U23	19
65,76		23	62,19		37	56,28	U23	22,00	65,47		26
64,02		33	60,25		25	55,72	U23	20,00	59,15		24
61,65		27	58,70	U20	19	54,21	U20	18,00	54,36		27
59,93		34	53,63	U20	18	53,31	U23	22,00	53,14		22
57,46		49	52,88		23	49,04		23,00	52,24	U20	18
55,83		26	52,51		30	46,45		31,00	46,92	U20	15
52,38		25	49,81		23	46,45		25,00	45,95	U16	19
52,02		24	48,88	U23	21	46,38	U18	16,00	45,52	U16	14
51,77		30	48,61		39	45,30		27,00	45,22	U23	20
58,870		29,200	55,127		26,2	51,075		23,2	53,549		20,4

10 aasta 10 keskmise kettaheide

M kettaheide					N kettaheide						
2012	10.		2016	11.	vanus	2012	4.		2016	5.	vanus
68,03		33,00	66,61		27	53,02	U20	21,00	54,83		23
66,58		39,00	65,27		37	51,92		29,00	52,82		33
65,02		28,00	61,53		32	49,97		49,00	46,48		22
62,32		23,00	57,49		43	45,15	U18	16,00	45,63	U23	20
59,18	U23	22,00	56,48		26	44,48	U23	20,00	44,71	U20	18
51,12		23,00	54,73		27	43,82		23,00	42,03		24
50,46		29,00	49,98		23	43,60	U23	21,00	41,11	U23	21
49,50		30,00	49,84	U23	21	42,83	U20	18,00	40,85		26
48,69	U23	21,00	49,24		32	41,90	U23	20,00	40,78	U20	18
48,43		27,00	49,16		39	41,10		50,00	40,53		27
56,933		27,5	56,033		30,7	45,779		26,7	44,977		23,2

10 aasta 10 keskmine odavise

M odavise					N odavise				
2012	2.		2016	10. vanus	2012	8.		2016	1. vanus
82,10		28,00	85,04	26	56,17		23,00	63,65	24
80,75		22,00	84,47	26	53,37	U23	21,00	54,44	U20
78,82		35,00	83,09	32	47,20		22,00	53,07	U23
78,60		28,00	76,74	26	46,42	U20	19,00	51,11	U20
76,97	U23	22,00	71,73	33	45,96	U23	22,00	50,84	
74,90		26,00	70,38	39	44,80		25,00	50,60	21
74,74		29,00	69,70	28	44,70		33,00	50,02	U23
74,18	U23	22,00	69,15	24	44,15		23,00	47,52	U20
74,16		24,00	67,41	U23	22	43,68	U18	46,75	U23
72,97		31,00	64,20	23	43,28	U20	19,00	46,18	U20
76,819		26,7	74,191	27,9	46,973		22,4	51,418	21,4

Top 10 keskmine vanusegrupp heitel

Heited mehed keskm vanus	
2012	2016
29,6	28,3
29,2	26,2
27,5	30,7
26,7	27,9
28,25	28
28,25	28,275

Heited naised keskm vanus	
2012	2016
21,7	23,5
23,2	20,4
26,7	23,2
22,4	21,4
23,5	22,125

10 aasta 10 keskmine mitmevõistlus



M 10-võistlus						N 7-võistlus					
2012	11.		2016	1.	vanus	2012	10.		2016	8.	vanus
7662	U23	22	8315		23	6013		22	5777		26
7644		26	8108		22	5658	U23	22	5676	U20	23
7548	U23	19	7907	U23	22	5517	U20	19	5294	U20	19
7309	U23	22	7814		32	5196	U18	16	5261		20
7117		22	7762	U23	22	5147	U23	19	5099	U18	23
7032	U23	20	7593	U20	18	4303		26	5042	U20	17
7022		22	7439	U23	21	4268	U20	17	4959	U23	20
6727		23	7389		24	4220	U20	18	4786	U20	17
6599		23	7388	U23	22	4067	U20	18	4576	U20	19
5840		23	7214		26	3769	U16	15	4400	U23	19
7050,0		22,2	7692,9		23,2	4815,8		19,2	5087,0		20,3

Top 10 keskmise vanusegrupp mitmevõistlus

10-v keskmise vanus	
2012	2016
22,2	23,2

7-v keskmise vanus	
2012	2016
19,2	20,3

Top 10 vanusegrupide keskmine

Mehed keskm vanus	
2012	2016
kiirjooks	
21	22,54
kestvusjooks	
23,52	24,92
Hüpped	
22,4	22,75
Heited	
28,25	28,275
Mitmevõistlus	
22,2	23,2
keskm vanus kokku	
2012	2016
23,474	24,337

Naised keskm vanus	
2012	2016
kiirjooks	
19,88	22,26
kestvusjooks	
20,9	23,5
hüpped	
20,775	20,425
heited	
23,5	22,125
mitmevõistlus	
19,2	20,3
keskm vanus kokku	
2012	2016
20,851	21,722

Sportlaste tagasiside 2016



KÜSITLUSES VASTATI TEEMADEL:

- Eesmärgid ja täitumine 2013-2016
- 2016 hooaja ettevalmistuse algus
- Treeninglaagrite arv ja kestvus
- Treeninglaagrite vajadus ja erinevuse põhjused
- Sunnitud pausid treeningus rohkem, kui 4 järjestikust treeningpäeva
- Sunnitud treeningpauside kestvus
- Treeneri kaasatus
- Erialaspetsiifilise ettevalmistuse tugiteenuste tase ja kättesaadavus
- Kogemused hooajast 2016
- Eesmärgid 2017-2020

Eesmärgid ja täitumine 2013-2016



hooaeg	EESMÄRGID JA TÄITMUMINE 2013-2017																		keskmir
	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	S17	S18	
2013	3	4	3	2	1	3	3	3	3	4		2	2		2	3		1	2,6
2014	2	2	3	2	1	1	2	3	3	4		2	3	3	3	2	4	1	2,4118
2015	1	2	2	3	2	1	1	3	1	4		2	3	3	1	2	4	1	2,1176
2016	1	1	2	1	3	1	1	2	3	1		4	2	2	1	3	2	2	1,8824

- 1 – selgelt alla ootuste
- 2 - natuke alla ootuste
- 3 – eesmärgid täitusid
- 4 – üle ootuste

2016 hooaja ettevalmistuse algus



algus 11.15 09.15 10.15 03.16 10.15 09.15 10.15 12.15 11.15 03.16 10.15 08.15 08.15 12.15 09.15 09.15 08.15

Treeninglaagrite arv ja kestvus

	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	S17	S18	keskm.
tr laagrid	1	0	2	2	1	0	3	2	3	1	3	3	2	3	0	0	3	0	0,2222
kestvus (n)	2	0	2	5	22	0	5	5	6	2	3	6	2	6	0	0	3	0	3,8333
vajadus	x	0	3	3	3	3	4	x	3	2			3	3		2	4	0	1,8333

Sunnitud pausid treeningus rohekm kui 4 järjestikust tr päeva



	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	S17	S18	keskm.
pausid 4+	1	0	1	1	2	1	0	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	3	1,1667
kestvus (p)	60				87	7	0	80	90	75	8	4	10	4	60	5	10	80	28,889

Füsioteenuse kasutamine vs vajadus

KASUTATUD FÜSIOTEENUS (kuus)										
0	1	2	3	4	5	6	8	16	48	
5	0	0	2	1	1	4	2	1	1	

FÜSIOTEENUSE VAJADUS (kuus)										
0	1	2	3	4	5	6	8	10	48	
1	0	1	1	1	2	3	2	3	2	

MAHT VS VAJADUS (kuus)				
0%	25%	50%	75%	100%
4	0	2	4	7

PÕHJUS		
RAHA		
OK		
RAHA		
RAHA		
RAHA	FÜSIODE hõivatus	
RAHA		
RAHA		
RAHA		
Raha ja kättesaadavus		
raha ja kättesaamatus		
RAHA		
pole vaja		

Treeneri kaasatus

TREENERI KAASATUS					VAJADUS	
25%	50%	75%	100%			
			1			
			1			
1					50	
	1				90	Raha ja aeg
	1				75	raha ja aeg
			1		100	
		1				
	1					raha ja aeg
			1			ok
			1			
		1			90	raha ja aeg
			1		100	ok
	1				40	aeg
			1			
			1			
			1		100	ok
1	4	2	9			

Erialaspetsiifilise ettevalmistuse tugiteenuste kätesaadavus ja tase



materjalide saadav				treener kval&saadav				füüsio kval&saadav				Sportmed kval&saadav				taustaj tase&saadav			
1-3	4-6	7-8	9-10	1-3	4-6	7-8	9-10	1-3	4-6	7-8	9-10	1-3	4-6	7-8	9-10	1-3	4-6	7-8	9-10
3	6	9	1	5	11	2	4	8	3	3	8	6	2	3	6	3			

Eesmärgid 2017-2020



2017	2018	2019	2020
U23 EM medal	EM- finaal	osaleda MM	osaleda OM
tervis/võit	tervis/võit	tervis/võit	tervis/võit
top 6	medal	top 6	medal
PB/MM	EM	MM	OM
MM 24	EM 6	MM finaal	OM finaal
MVEM/MM	EM/MVEM	MVEM/MM	EM/OM
MM 24	EM 3.	ei osale	ei osale
MM/Võistelda palju	EM	OM norm	OM PB
PB	EM kõrge koht	MM hästi	OM hästi
MM	EM 8	MM	OM 8
MM MEDAL	EM MEDAL	ei planeeri	ei planeeri
ER, BP, MM 20	EM	ER	OM
VEM ja PB	PB ja EM		
PB	EM hästi		OM hästi
EM medal/MM 8	medalikonkurents	medalikonkurents	medalikonkurents
MM 16	EM 3.	MM 8	OM 3
MM	EM	SISE EM	OM

Tippude soovitused

Julge enne tähtsat võistlust puhata



Harjuta trennis läbi kõikvõimalikud võistlusolukorrad

Alati ei lähe nii nagu oled uskunud ja oodanud.

Kunagi ära anna alla, rasked hetked tekivad pea igal sportlasel.

Iga kogemus on väärt millest midagi õppida.

Ei tohi pead longu lasta kui ettevalmistus ei ole olnud selline nagu soovid vaid võtta maksimum antud olukorrast ja leida rõõmu rohkem protsessist kui lõpptulemusest.

Kasuta välislaagriks paiku, mida kasutavad ka teised sinu ala maailma parimad, et näha natukenegi kõrvalt kuidas nemad treenivad või küsi luba koos nendega treenida (Flagstaff kus mina treenisin viibis kokku vahepeal u 150 tippjooksjat)

Tippude soovitused



Õppisin, et kõik on võimalik, aga tuleb olla ettevaatlik muutuste suhtes hooaja jooksul.

Samas tunnen, et tuleb enda jaoks selgeks teha mis on tähtis ja siiski järgida seda teed, kuigi see võib mingis mõttes augu vormile ja spordile sisse jätta. Aga edasi tuleb minna spordiga ja elada elu, mis ka endale rõõmu pakub

Tahaks jagada seda, et kergejõustik kuigi enamuses individuaalne ala, tuleks ikkagi jõuda sellisele tasemele, et kui kogu tiim on asjas ühtselt sees, tulevad ka individuaalsed tulemused palju paremad ja endale kohasemad, ning ehk palju rohkem üllatusi.

Tuleb püstitada piisavalt kõrge eesmärk ja sihikindlalt selle nimel tööd teha

Jälgi oma keha, et mitte teha treeningutes vigu ja tuleb osata ka puhata

Mitte mõelda üle tiitlivõistlustel, jääda rahulikuks.

Tippude soovitused

Ära anna alla



Kuula keha

Alati tuleb võistlusel realiseerida ennast maksimaalselt, vaatamata sellele, kui sind midagi segab ja häirib.

Koondis alati alati kokku hoida.

Motiveerima ja toetamine

Tuleb koondada enda ümber need inimesed, kes oskavad Sulle positiivseid tundeid ja mõtteid tekitada.

Võistlustel tuleb keskenduda oma hetkesooritusele, mitte ideaaltulemusele

Tiitlivõistlused erinevad muudest võistlustest eelkõige meedia tähelepanu tõttu, muus osas enamvähem sama.

Tippude soovitusi



Peamine on olla terve ja hoiduda vigastustest, sest ainult nii on võimalik saavutada maksimaalne tulemus.

Hoida pea võistluste eel puhas

Ära hoia mingist eesmärgist kramplikult kinni, naudi protsessi kui tervikut

ära lase kõrvale ega kuula inimesi kes vinguvad...

ära tee suuri muutusi enne tähtsat hooaega ega katseta uute treeningutega..

keskendu olulisele ja julge puhata kui selleks on vajadust

Mida rohkem mõelda resultaadile seda suurem on ebaõnnestumise tõenäosus. Eesmärgiks olgu võimalikult ideaalne tehniline sooritus.

Isegi siis kui otseselt mingi vigastus ei häiri, tuleb käia preventatiivse eesmärgiga füsioterapeudi juures.

Never give up

Dream big

Tänaan!

Eesti Kergejõustikuliit

