

Peaaegu olümpiaettevalmistus

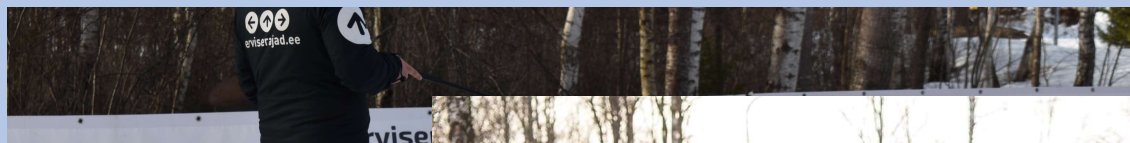
Eno Vahtra

6.05.2022

Tartu

EOA täiskogul





LASKESUUSATAMINE 🏅



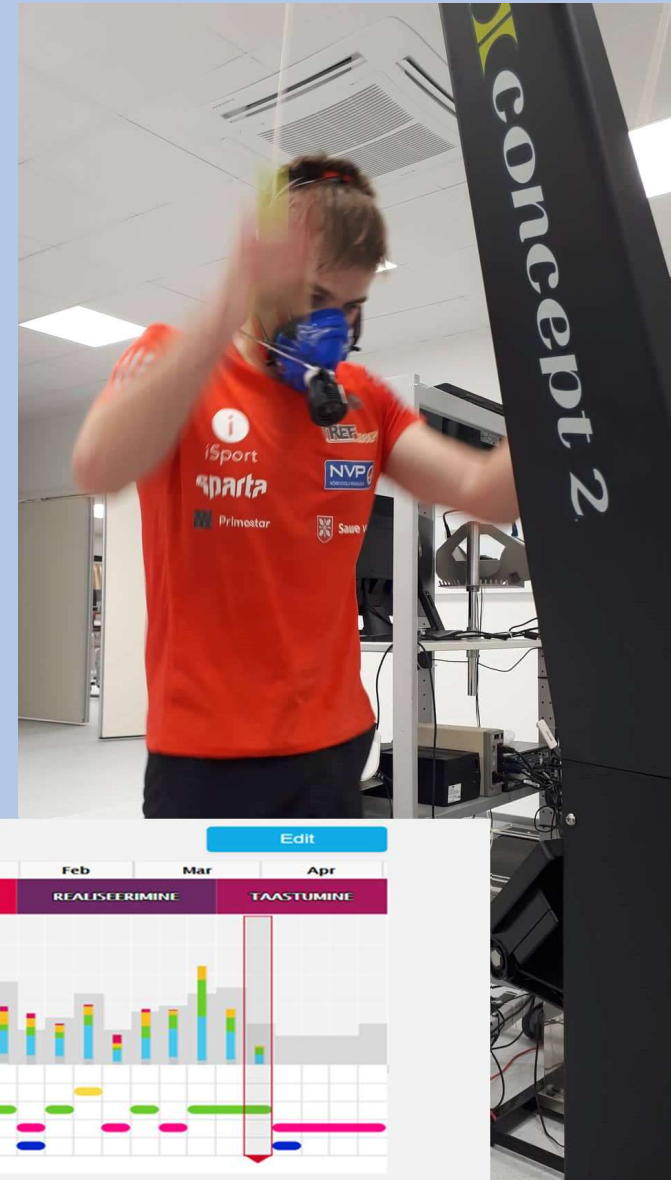
SPORTLANE



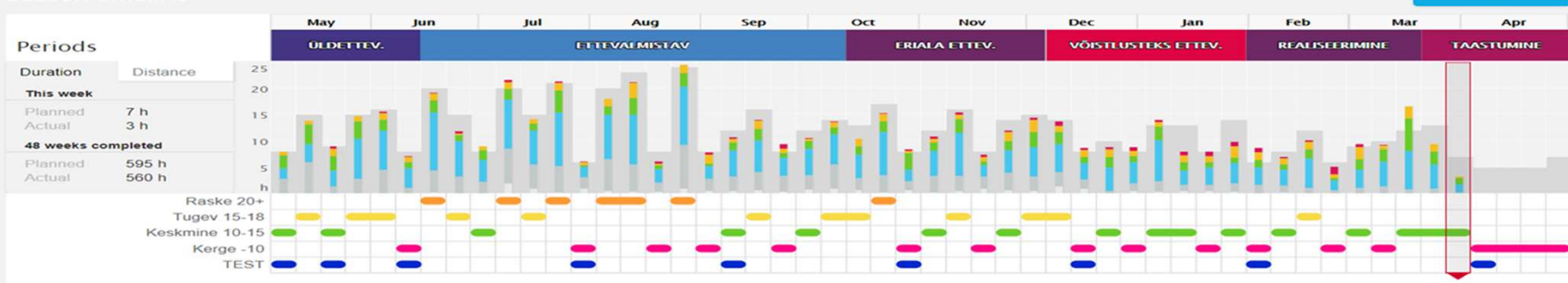
- Füsioloogiliste näitajate poolest konkurents
- Tervis olnud kehv viimastel aastatel
- Projekt Peking 2022
- Töö kõrvalt

ALGUS

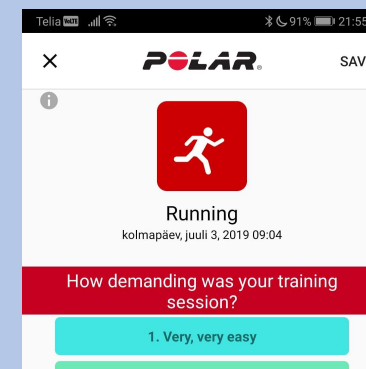
- Treeneri ja sportlase rollid
- Monitooring ja tagasiside
- Märts-Aprill 2021 alustab sissejuhatavate treeningutega
- 7.mai testis vorm kehv
- Edasi testist-testi treeningust-treeningule sooritusvõime ja vajalike parameetrite hoogne kasv



Season timeline



Abivahendid: online tarkvara, järjepidev testimine 6x ettevalmistus perioodil, koostöö

[illegible]

Tagasilöögid

- 2x haige (oktoober ja detsember; viirused)
- OM valiku normi ei õnnestunud kiiresti täita
- Suusapark
- EI kvalifitseerunud OMile
- Ettevalmistus õnnestus
- Vormiajastamine õnnestus



SPORTLASE MÕTTED

- Sportlane nautis seda hooaega rohkem, kui varem
- Baastase oli kesine, mistõttu algus oli raske
- Süsteemne tegevus motiveeris
- Edusammud motiveerisid
- Keeruline oli suvel tööd ja trenni ühildada-distsipliin
- Kodust oli november-jaanuar 2 päeva
- Püstitas mitmeid isiklikke rekordeid

Tänan kuulamast!