

Sport USA ülikoolides

Johannes Erm

Miks Mina USAsse läksin?

- Unistus
 - Vaheldus
 - Treeningrühm ja meeskond
 - Iseseisvus
 - Teadmatus
 - Eeskujud
-
- Treenerid
 - Haridus
 - Võimalused



Võimalused

- Hariduse ja spordi sidumine
- Kõik vajalik on saadaval
- Stipendiumid
- Kulud on kaetud
- Mitmekesisus
- Kliima
- Maailmatasemel treening ja taastumis tingimused



Ohud

- Koduigatsus
- Treenerid on müügimehed
- Raske kooli valida
- Nõutakse palju
- Läbipõlemine
- Pikk hooaeg ja pidev võistlemine
- Kokku on 3 hooaega
- Ebasobiv treeningmetoodika

Kaasnevad Plussid

- Meeskond ja ühtsustunne
- Suhtlemine teiste spordialadega
- Rutiin ja rütm
- Uued lähenemised
- Abistavad ressursid
 - Kiropraktik
 - Füsioterapeut
 - Toitumisnõustaja
 - Spordipsühholoog
 - Abitreener
 - Manager

FIND YOUR GREATNESS
2021 GEORGIA TRACK & FIELD

COMMIT TO THE G

2021 SCHEDULE

DATE	EVENT	LOCATION	DATE	EVENT	LOCATION	DATE	EVENT	LOCATION	DATE	EVENT	LOCATION
JUN 11	ORANGE & PURPLE ELITE	CLEMSON, SC	FEB 24-25	ORANGE & PURPLE ELITE	CLEMSON, SC	MAR 20-21	ORANGE & PURPLE ELITE	CLEMSON, SC	APR 27-28	ORANGE & PURPLE ELITE	CLEMSON, SC
JUN 24-25	BOB FOLLOCK INVITATIONAL	CLEMSON, SC	MAR 26-29	BOB FOLLOCK INVITATIONAL	CLEMSON, SC	APR 27-28	BOB FOLLOCK INVITATIONAL	CLEMSON, SC	APR 29-30	TRAVIS LAWRENCE MEMORIAL	ATLANTA, GA
JUN 26-28	BACKUS INVITATIONAL	PACHTVILLE, VA	MAR 26-29	BACKUS INVITATIONAL	PACHTVILLE, VA	APR 29-30	BOB FOLLOCK INVITATIONAL	CLEMSON, SC	MAY 1	BOB FOLLOCK INVITATIONAL	ATLANTA, GA
FEB 24-25	HOUSKY CLASSIC	SEATTLE, WA	MAR 26-29	HOUSKY CLASSIC	SEATTLE, WA	APR 29-30	HOUSKY CLASSIC	SEATTLE, WA	MAY 28-30	HOUSKY CLASSIC	SEATTLE, WA

Photo courtesy of W&A and J&J at Spinnaker Track. For more information, visit greatstateg.com

Piedmont

Treeningud

- Sügisesed trennid algavad Augustis
- Sügisel suurte gruppidega trennid
- Kava sätitakse kooli järgi
- Jõusaali rõhk
- Treeneril on palju õpilasi
- Peatreener suunab kogu kooli treeninguid
- Treeningulaan peab jälgima NCAA reegleid

NCAA Reeglid

- 20/8 reegel
- Hinnete reegel
- 4 välis- ja sisehooaja NCAA võistlemisõigust
- Treeneri lubatud treeningnädalate arv

Kooli valimine

- Kooli külastamine
- Kooli liiga/divisjon
- Haridus - õppesuund
- Kliima
- Treening tingimused
- Treeningrühm
- Treener ja ta nõuded



Mida vaja teada enne suurt muutust

- Ennast tunda füüsiliselt ja mentaalselt
- Oskust treeneriga suhelda ja kaasa mõelda
- Enda väärtusi ja eesmäärke

Miks mina tagasi Eestisse tulin

- Mulle väga meeldisid mu võimalused USAs aga...
- Treeneril oli liiga palju õpilasi
- Treeneri prioriteetid on ülikooli suunas
- Igatsesin treeninglaagreid
- Vajasin muutuseid
- Kodumaaarmastus



Q&A