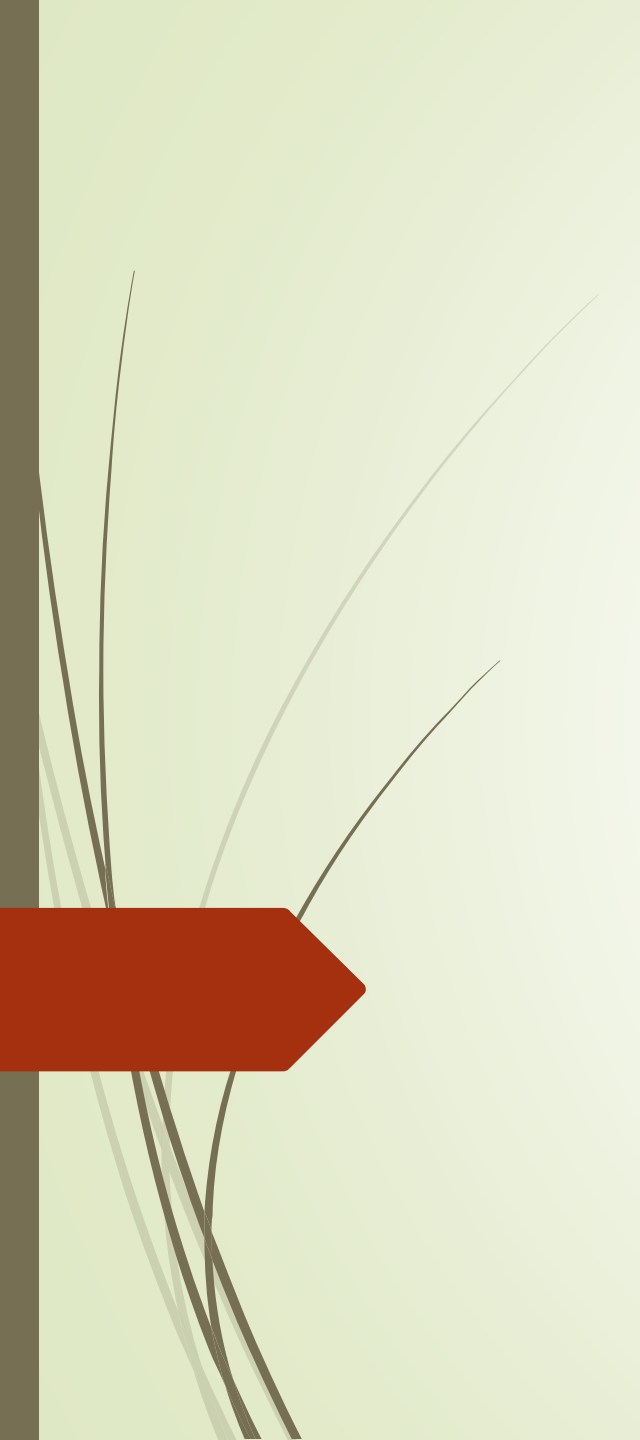
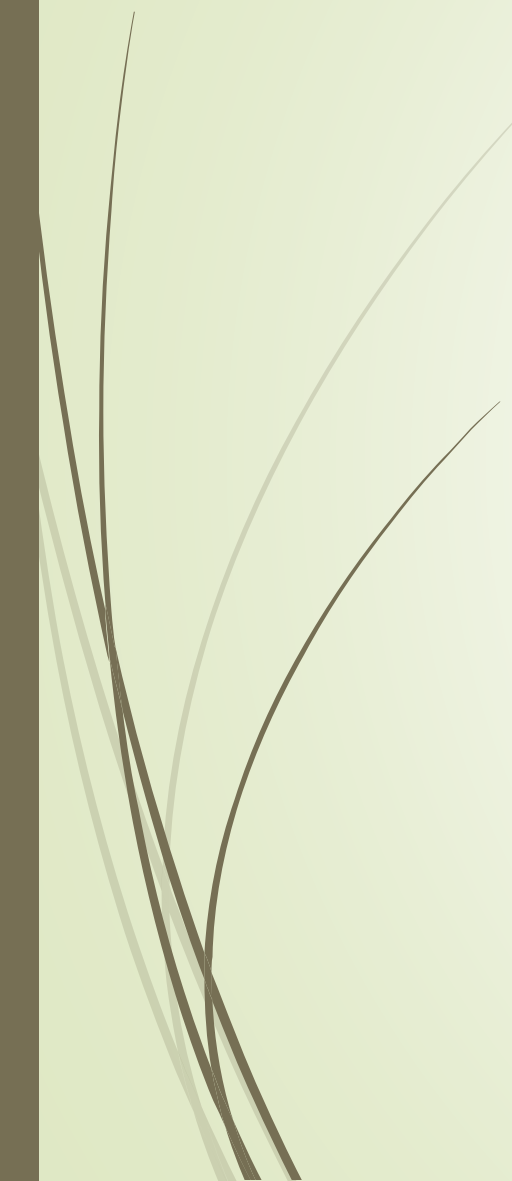




Ralf Tribuntsov

Teekond, mis õpetab

- 
- 
- Ralf 2015 VS 2026
 - Sprindimetoodika tänapäeva maailmas
 - Sprinditehnika detailide olulisus
 - Tuleviku plaanid



Elustiil

2015

- Väärtused ja hoiakud- Et asjad tuleksid võimalikult lihtsalt.
- FOMO.
- Seaduspärasused, mida iga indiviid on arendanud seoses igapäevase eluga.

2026

- Head asjad elus võtavad aega ja pingutust.
- Ma ei kahetse kui ma ütlen ei.
- Ma tahan iga päev olla parem versioon endast.



Toitumine

2015

- Sõin seda mida oli ja ette juhtus.

2026

- Doktor Professor Mihkel Zilmeri juhised.



Magamine

2015

- Kõik muu oli olulisem kui uni.

2026

- Uni on kõige olulisem taastumisvahend.

Taastumine

2015

- ▀ Kord nädalas sunniviisiline massaaž

2026

- ▀ Uni
- ▀ Toidu/vedelike tarbimine
- ▀ Massaažid
- ▀ LPG massaažid
- ▀ Floating
- ▀ Jäävannid
- ▀ Taastuvad trennid / venitused



Vabaaeg

2015

- ▶ Videomängud
- ▶ Peod

2026

- ▶ Pere ja lähedased
- ▶ Minimaliseerida ekraane
- ▶ Raamatud
- ▶ Aktiivne puhkus
- ▶ Vahel ikka videomängud

Sprindimetoodika tänapäeva maailmas



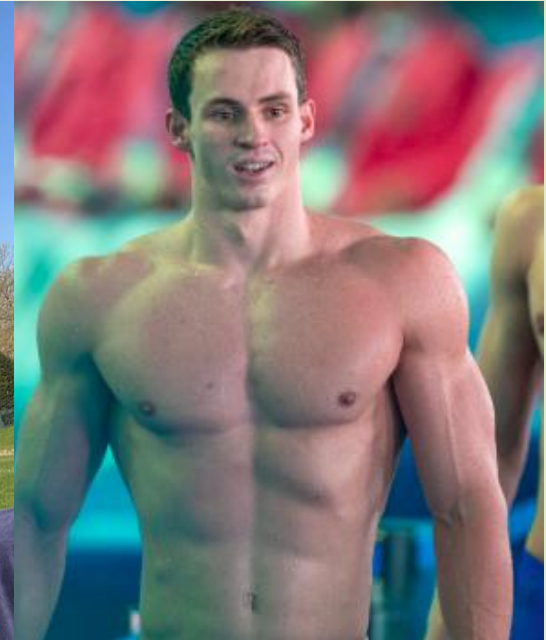
Minu esimesed kokkupuuted
supersprindiga.

- Vladimir Morozov
- Anthony Ervin
- Dylan Carter
- Dexter Browne



Supersprindimetoodika täna

- Cameron McEvoy
- Benjamin Proud
- 50-sed olümpiale
- Üksi nokitsejad





Sprinditehnika detailide olulisus

- Detailid loevad !
 - Vesi on 800x tihedam kui õhk.
- Keskelt tugev või nõrk
- Vee peal või sügaval vees
- Puhas tõmme või mulle täis tõmme
- Võime säilitada rahu
- Mikropaus

Race	Position	Race Time	Reaction Time
Tribuntsov Ralf, Prelims - 50 Bk (50 m) [ECH Paris 2026]	12	00:24,66	0,62
Tribuntsov Ralf, Prelims - 50 Bk (50 m) [WCH Singapore 2025]	17	00:24,90	0,57
Tribuntsov Ralf, Semifinal - 50 Bk (50 m) [ECH Belgrade 2024]	5	00:24,89	0,61

Measure	15	25	35	45	50
1 Split Time					
TribR [Pr, Pari 26]		11,14			13,52
TribR [Pr, Sing 25]		11,36			13,54
TribR [SF, Belg 24]		11,24			13,65
2 Section Time					
TribR [Pr, Pari 26]	5,82	5,32	5,34	5,54	2,64
TribR [Pr, Sing 25]	5,98	5,38	5,34	5,52	2,68
TribR [SF, Belg 24]	6,00	5,24	5,40	5,46	2,79
3 Speed					
TribR [Pr, Pari 26]	2,58	1,88	1,87	1,81	1,89
TribR [Pr, Sing 25]	2,51	1,86	1,87	1,81	1,87
TribR [SF, Belg 24]	2,50	1,91	1,85	1,83	1,79
4 Stroke rate					
TribR [Pr, Pari 26]		54,55	54,95	53,38	51,28
TribR [Pr, Sing 25]		57,88	55,35	52,45	49,59
TribR [SF, Belg 24]		57,25	55,56	52,45	51,72
5 Stroke length					
TribR [Pr, Pari 26]		2,07	2,04	2,03	2,22
TribR [Pr, Sing 25]		1,93	2,03	2,07	2,26
TribR [SF, Belg 24]		2,00	2,00	2,10	2,08
6 Strokes					
TribR [Pr, Pari 26]	17,00				
TribR [Pr, Sing 25]	18,00				
TribR [SF, Belg 24]	17,50				
7 Kicks					
TribR [Pr, Pari 26]	10,00				
TribR [Pr, Sing 25]					
TribR [SF, Belg 24]	10,00				
8 Breakout length					
TribR [Pr, Pari 26]	14,81				
TribR [Pr, Sing 25]	12,73				
TribR [SF, Belg 24]	13,82				
9 Breakout speed					
TribR [Pr, Pari 26]	2,59				
TribR [Pr, Sing 25]	2,67				
TribR [SF, Belg 24]	2,57				

Profile



Treeningvahendid

Kiiruse jaoks

- Lestad
- T-Apex
- Võistluspüksid

Jõu ja tunnetuse jaoks

- Sokid
- Labidad
- T-Apex



Treeningkeskkond

- Treeningkaaslane
- Treener

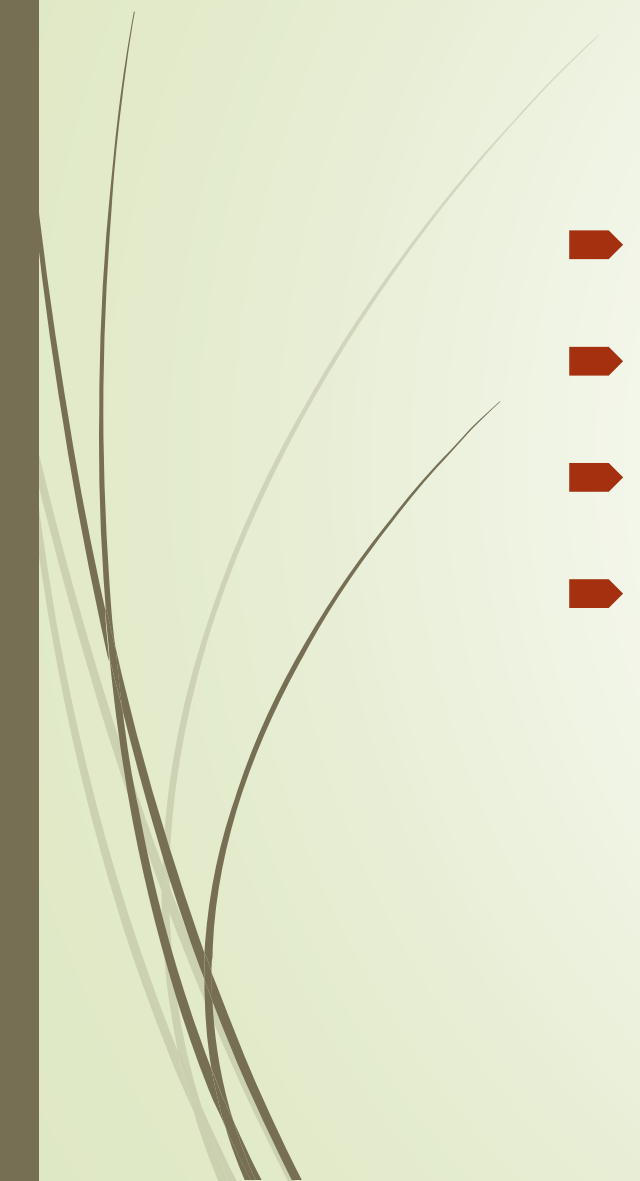
Treeningbaas

- Saalid
- Saunad
- Jäävann
- Magamiseks tuba





Supersprindi info küllus

- Info filtreerimine
 - Ise nokitsemine
 - Katseeksitusmeetod
 - Ei karda vigu teha
- 



Tuleviku plaanid

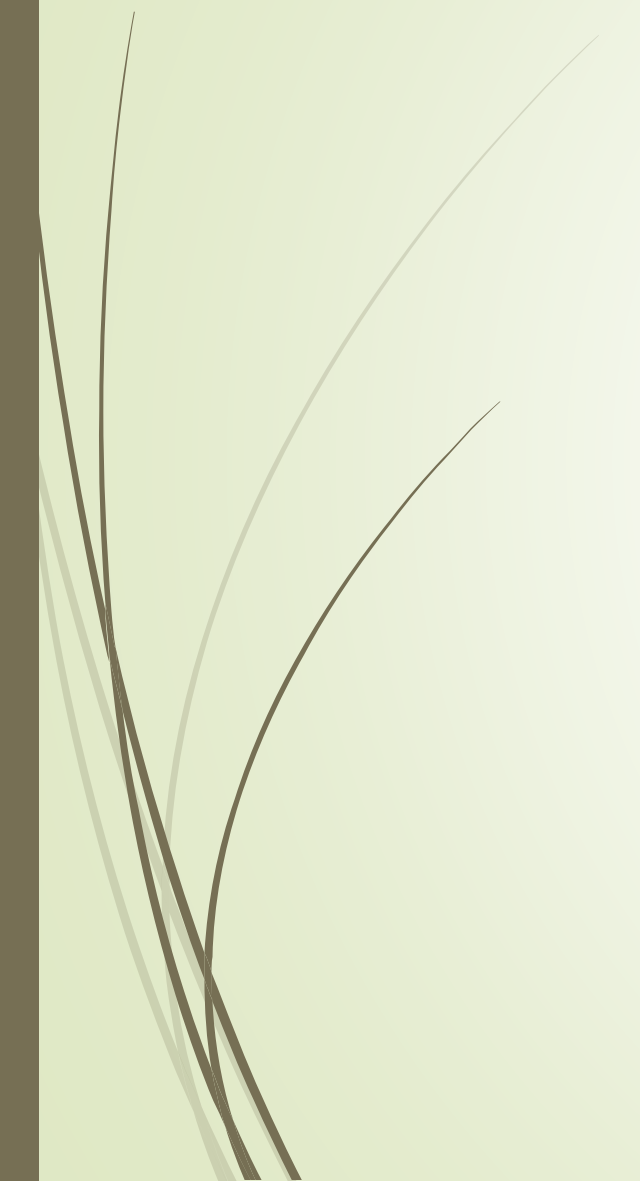
➡ Lühiraja hooaeg

MK-d ja MM

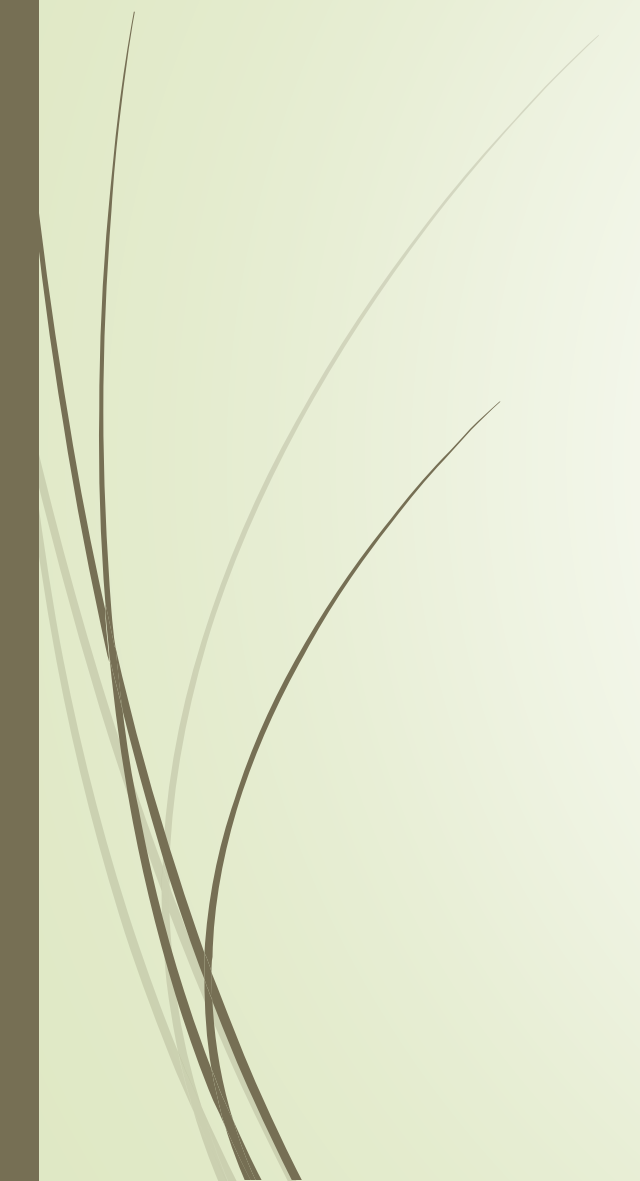
➡ Pikaraja hooaeg 2027

MK-d ja MM

➡ 2028 Olümpia



Küsimusi?



Aitäh kuulamast!