



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

Kravanalys – i ett olympiskt medaljperspektiv



“Längd”



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

Övergripande innehåll

Beskrivning av den egna grenen	sid 3
Internationell omvärlds- & kapacitetsanalys	sid 6
Nyckelfaktorer/kvaliteter för framgång	sid 11
Uppföljningsprogram: tester & utvärdering; Hur? När?	sid 15
Nationell kapacitetsprofil; Individer & lag	sid 18
Framtida utveckling: Prognos & möjligheter 1-2 olympiader framåt	sid 23

Författare: Friidrott författarkollektiv

Datum: 2017-10-01

Bilder: DECA Sport

Layoutanpassning: Blyh Media



Syfte

Syftet med kravanalysarbetet är att beskriva förutsättningar och prestationsnivå för Sverige och toppnationerna/utövarna som försöker vinna olympisk medalj.

Denna kravanalys är ett levande dokument som bygger vidare på de två tidigare kravanalyserna från 1998 samt 2009.

De benämningar som nämns för olika egenskaper är hämtade från Friidrottens Allmänna Träninglära, ny version som publiceras 1 dec 2017.

1. Tävlingsystem, tävlingsform och tävlingsfrekvens idag och om 3-4 år

1.1 Tävlingsystem

Svenska Friidrottsförbundet är anslutet internationellt till Internationella Friidrottsförbundet, IAAF, som består av 214 medlemsländer, samt Europeiska Friidrottsförbundet, EA, som består av 51 medlemsländer.

1.1.1 Beskriv vilka mästerskap som förekommer och hur kvalsystemet ser ut till OS

Olympiska spel, Världsmästerskap samt Europamästerskap är följande årsplan:

Olympiska spel	Vart fjärde år
Världsmästerskap	Vartannat udda år
Europamästerskap	Varje jämna år

2024	OS + EM
2023	VM
2022	EM
2021	VM
2020	OS + EM
2019	VM
2018	EM
2017	VM
2016	OS + EM



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

Friidrotten har inget kvalsystem utan IAAF sätter upp ”entry standards” för att få delta i OS. Inför OS 2016 gällde dessa ”entry standards”.

WOMEN	EVENT	MEN
11.32	100m	10.16
23.20	200m	20.50
52.20	400m	45.40
2:01.50	800m	1:46.00
4:07.00	1500m	3:36.20
15:24.00	5000m	13:25.00
32:15.00	10,000m	28:00.00
2:45:00	Marathon	2:19:00
9:45.00	3000m SC	8:30.00
13.00	100mH/110m H	13.47
56.20	400m H	49.40
1.93	High jump	2.29
4.50	Pole vault	5.70
6.70	Long jump	8.15
14.15	Triple jump	16.85
17.75	Shot put	20.50
61.00	Discus throw	65.00
71.00	Hammer throw	77.00
62.00	Javelin throw	83.00
6200	Heptathlon/Decathlon	8100
1:36:00	20km race walk	1:24:00
	50km race walk	4:06:00

Utöver ovanstående entry standards fyller IAAF på startfälten upp till följande antal aktiva om det inte är tillräckligt med aktiva som uppnått entry standards.

Antalet starter per gren:

EVENTS	TARGET NUMBER
100m (after Preliminary Round for unqualified athletes)	56
200m	56
400m, 800m	48
1500m, 3000mSC	45
100mH, 110mH, 400mH	40
Field Events, Combined Events	32
5000m, 10,000m, Marathon, Race Walks	Entries administered by Entry Standard only – no invitation by rankings



1.1.2 Beskriv tävlingsystemen där de bästa i världen tävlar

Diamond League, 2017 14 st tävlingar, är IAAF högstatus tävlingsserie där de aktiva bjuds in till tävlingarna. Detta betyder att det inte alltid är de bästa aktiva som deltar i tävlingen då inbjudningarna styrs helt och hållet av den enskilde tävlingsarrangören.

Under Diamond League har både IAAF och EA ett antal olika galor runt om i världen där tävlingsarrangören bjuder in aktiva.

ONE-DAY MEETING CIRCUITS	IAAF CHALLENGES
IAAF DIAMOND LEAGUE	IAAF COMBINED EVENTS CHALLENGE
IAAF WORLD CHALLENGE	IAAF RACE WALKING CHALLENGE
IAAF WORLD INDOOR TOUR	IAAF HAMMER THROW CHALLENGE



MEETINGS
PREMIUM PERMIT MEETINGS
CLASSIC PERMIT MEETINGS
AREA PERMIT MEETINGS
INDOOR PERMIT MEETINGS
CROSS COUNTRY PERMIT MEETINGS
RACE WALKING PERMIT MEETINGS

1.1.3 Beskriv i vilka tävlingar/turneringar de bästa nationerna/utövarna deltar i och prioriterar

Samtliga länder/aktiva prioriterar de internationella mästerskapen utomhus, Olympiska spelen, Världsmästerskapen, VM, samt de olika kontinent mästerskapen. Inomhus finns även VM samt för Europa inomhusmästerskap som kan vara nedprioriterat.

1.2 Tävlingsform

1.2.1 Beskriv tävlingsform och regelstruktur, t ex. tävlings-/matchtider, poängsystem, viktclasser etc.

Friidrotten styrs av det regelsystem som IAAF har beslutat. Dessa regler finns i den internationella regelboken.





1.3 Tävlingsfrekvens

1.3.1 Beskriv hur ofta de bästa i världen tävlar internationellt/nationellt (klubb, landslag)

Se även Bilaga 1

Det är väldigt stora variationer hur ofta samt var de aktiva tävlar.

Rent generellt bland de aktiva som tar en medalj är att de manliga längdhopparna gör några färre tävlingar på en säsong än de kvinnliga längdhopperskorna.

Att antalet utomhustävlingar inför de olympiska spelen varierar så kraftigt beror oftast på i vilket land den aktiva kommer ifrån. Tradition och landets tränings- tävlingsfilosofi spelar in i hur planeringen görs av träning och tävling inför mästerskapet.

Beroende på i vilken världsdelen de olympiska spelen avgörs spelar in i hur utomhussäsongen planeras och framför allt när de aktiva gör sin sista tävling innan kvältävlingen startar. Detta syns tydligt när de olympiska spelen avgjordes i London. Det är i Europa som de flesta tävlingarna avgörs under sommarmånaderna oavsett OS år. Inför både Peking och Rio krävdes långa resor samt en lång tidsperiod för tidsomställning.

Tävlingar inomhus, utomhus för Olympiska medaljörer 2008-2016

Män	INOMHUS		UTOMHUS		INNE + UTE		UTOMHUS		SISTA TÄVLING	
	Snitt	Spridning	Snitt	Spridning	Totalt	Spridning	Före OS	Spridning	Före OS	Spridning
2016 Rio	2	0-3 st	10	9-13 st	12	9-24 st	8	6-10 st	39	27-50 dagar
2012 London	3	0-10 st	14	8-21 st	17	8-31 st	10	5-17 st	28	14-38 dagar
2008 Peking	4	2-6 st	10	7-11 st	14	9-17 st	8	5-9 st	29	28-29 dagar

Kvinnor	INOMHUS		UTOMHUS		INNE + UTE		UTOMHUS		SISTA TÄVLING	
	Snitt	Spridning	Snitt	Spridning	Totalt	Spridning	Före OS	Spridning	Före OS	Spridning
2016 Rio	7	5-9 st	20	13-32 st	27	21-37 st	12	6-21 st	29	18-39 dagar
2012 London	8	5-10 st	16	13-20 st	24	20-29 st	10	8-13 st	24	21-31 dagar
2008 Peking	3	0-6 st	21	13-27 st	24	17-33 st	15	8-26 st	38	31-48 dagar



2. Tävlingsstatistik och världsranking för nationer/aktiva i världstoppen

Beskriv viktiga statistiska faktorer för framgång på VM/OS

2.1 Historiskt

Manligt längd var med på de olympiska spelen redan 1896 till skillnad från kvinnligt längd som kom med på de olympiska spelen för första gången 1948.

I nedanstående tabeller går det att utläsa utveckling av OS medaljörerna upp till år före aktuellt OS. Längt till höger står även den ranking de hade i världsstatiken OS året.

Resultatutveckling för manliga OS medaljörer upp till 9 år före OS medalj. Inklusivt ålder, längd, vikt och statistisk placering under OS året. (Statistikkälla: IAAF/Tilastopaja)

Namn	Ålder	Längd	Vikt	Gren	OS	Plac	Res	9	8	7	6	5	4	3	2	1	OS År	Världsstatistik OS År
Lewis	27	1,88	80	Längd	1988	1	8,72	8,13	8,11	8,62	8,76	8,79	8,71	8,62	8,35	8,66	8,76	1
Powell	25	1,90	77	Längd	1988	2	8,49				7,48	8,06	7,98	8,17	8,04	8,27	8,49	3
Myricks	32	1,86	79	Längd	1988	3	8,27	8,52	8,38	8,45	8,56	8,23	8,59	8,44	8,50	8,66	8,74	2
Lewis	31	1,88	80	Längd	1992	1	8,67	8,79	8,71	8,62	8,35	8,66	8,76	8,54	8,51	8,87	8,68	1
Powell	29	1,88	77	Längd	1992	2	8,64	8,06	7,98	8,17	8,04	8,27	8,49	8,49	8,66	8,95	8,64	2
Greene	25	1,83	68	Längd	1992	3	8,34				7,34	7,80	7,88	8,10	8,02	8,24	8,38	6
Lewis	35	1,88	80	Längd	1996	1	8,50	8,66	8,76	8,54	8,51	8,87	8,68	0,00	8,66	8,00	8,50	3
Beckford	21	1,83	73	Längd	1996	2	8,29							7,53	8,13	8,45	8,52	2
Greene	29	1,83	68	Längd	1996	3	8,24	7,80	7,88	8,10	8,02	8,24	8,38	8,33	8,07	8,48	8,46	6
Pedroso	28	1,72	70	Längd	2000	1	8,55	8,22	8,53	8,49	8,16	8,71	8,32	8,63	8,54	8,60	8,65	1
Taurima	28	1,88	80	Längd	2000	2	8,49	7,65	7,88	7,84	7,98	7,89	8,05	7,88	8,32	8,35	8,49	3
Shchurenko	24	1,88	82	Längd	2000	3	8,31				7,47	7,85	7,85	7,98	8,02	8,30	8,35	7
Philips	27	1,81	82	Längd	2004	1	8,59					8,18	8,21	8,13	8,38	8,44	8,60	1
Moffit	24	1,85	75	Längd	2004	2	8,47								7,83	8,02	8,47	2
Martinez	26	1,76	65	Längd	2004	3	8,32					8,24				8,20	8,32	5
Saladino	25	1,83	70	Längd	2008	1	8,34			7,11	7,39	7,46	8,12	8,29	8,56	8,57	8,73	1
Mokoena	23	1,90	73	Längd	2008	2	8,24			7,17	7,82	7,83	8,09	8,37	8,39	8,34	8,25	10
Camejo	26	1,75	75	Längd	2008	3	8,20		7,87	7,80	8,24	-	-	8,20	8,34	-	8,46	2
Rutherford	26	1,88	85	Längd	2012	1	8,31			8,14	8,26	7,96	8,20	8,30	8,22	8,27	8,35	1
Watt	24	1,84	83	Längd	2012	2	8,16						7,97	8,43	8,16	8,54	8,28	7
Clay	21	1,80	68	Längd	2012	3	8,12						7,39	7,89	7,30	8,29	8,25	11
Henderson	27	1,78	82	Längd	2016	1	8,38			7,79	7,94			8,22	8,43	8,52	8,38	6
Manyonga	25	1,82	65	Längd	2016	2	8,37							7,65	8,19	8,26	8,48	2
Rutherford	30	1,88	84	Längd	2016	3	8,29	7,96	8,20	8,30	8,22	8,27	8,35	8,22	8,51	8,41	8,31	9



Resultatutveckling för kvinnliga OS medaljörer upp till 9 år före OS medalj. Inklusive ålder, längd, vikt och statistisk placering under OS året. (Statistikkälla: IAAF/Tilastopaja)

Namn	Ålder	Längd	Vikt	Gren	OS	Plac	Res	9	8	7	6	5	4	3	2	1	OS År	Världsstatistik OS År
Joyner-K	26	1,78	70	Längd	1988	1	7,40	6,28	6,34	6,39	6,44	6,74	6,81	7,24	7,12	7,45	7,40	3
Drechsler	24	1,80	70	Längd	1988	2	7,22	5,90	6,64	6,91	6,98	7,14	7,40	7,44	7,45	7,40	7,48	2
Chistyakova	26	1,69	54	Längd	1988	3	7,11	6,43	6,43	6,36	6,43	0,00	7,29	7,28	7,34	7,27	7,52	1
Drechsler	28	1,81	68	Längd	1992	1	7,14	7,14	7,40	7,44	7,45	7,40	7,48	0,00	7,30	7,37	7,48	1
Kravets	26	1,78	58	Längd	1992	2	7,12	6,27	6,44	6,39	6,61	6,72	7,27	6,86	7,10	6,95	7,37	2
Joyner-K	30	1,78	70	Längd	1992	3	7,07	6,74	6,81	7,24	7,12	7,45	7,40	0,00	7,12	7,32	7,17	3
Ajunwa	25	1,60	62	Längd	1996	1	7,12		5,87	6,53	6,50	6,67	6,90	0,00	0,00	0,00	7,12	2
May	27	1,82	61	Längd	1996	2	7,02		5,34	5,91	6,53	6,82	6,80	6,86	6,90	6,96	7,02	4
Joyner-K	34	1,78	70	Längd	1996	3	7,00	7,45	7,40	0,00	7,12	7,32	7,17	7,49	7,08	6,79	7,20	1
Drechsler	36	1,81	68	Längd	2000	1	6,99	7,37	7,48	7,21	7,29	7,07	6,75	6,89	7,16	6,91	6,99	7
May	31	1,81	60	Längd	2000	2	6,92	6,82	6,80	6,86	6,90	6,96	7,02	6,97	7,11	7,04	7,09	1
Jones	25	1,78	65	Längd	2000	3	6,92			6,71	6,75	6,64		6,93	7,31	7,01	7,02	3
Lebedeva	28	1,71	60	Längd	2004	1	7,07							6,71		6,82	7,33	1
Simagina	22	1,71	56	Längd	2004	2	7,05					6,12	6,38	6,11	6,58	6,83	7,27	2
Kotova	28	1,82	59	Längd	2004	3	7,05	6,32	6,65	6,76	6,82	6,99	7,04	7,12	7,42	6,94	7,05	5
Maggi	32	1,73	62	Längd	2008	1	7,04	7,26	6,93	6,94	7,02	7,06	dq	dq	6,84	6,95	7,04	2
Lebedeva	32	1,71	60	Längd	2008	2	7,03			6,71		6,82	7,33	6,70	6,97	7,15	7,03	4
Akagbare	20	1,80	68	Längd	2008	3	6,91							5,85	6,16	6,50	6,91	7
Reese	26	1,70	61	Längd	2012	1	7,12				6,31	6,83	6,95	7,10	6,94	7,19	7,15	1
Sokolova	26	1,70	61	Längd	2012	2	7,07	6,31	6,04		6,53	6,71	6,74	6,92	6,72	6,76	7,07	5
Deloach	27	1,65	59	Längd	2012	3	6,89		6,05	6,27	6,21	6,42	6,48	6,33	6,61	6,97	7,03	6
Bartoletta	31	1,68	60	Längd	2016	1	7,17	6,60	6,53	6,48	6,44	6,21	6,48		7,02	7,14	7,17	2
Reese	30	1,70	60	Längd	2016	2	7,15	6,83	6,95	7,10	6,94	7,19	7,15	7,25	6,92	6,97	7,31	1
Spanovic	26	1,76	65	Längd	2016	3	7,08	6,53	6,65	6,71	6,78	6,71	6,64	6,82	6,88	7,02	6,96	4



2.2 Nutid

Med individorienterad träning kommer även individuellt karriärförlopp.

Åldersbilden Rio 2016:

- Manligt topp 8 20-36 år, Guld –Silver – Brons: 29-25-30
- Kvinnligt topp 8 20-31 år, G-S-B: 31-30-26

Just nu går trenden igen mot en väldigt bred åldersspridning i världstoppen, vilket ger hög kvalitet när fler och fler årskull tävlar mot varandra, och duktigaste hopparna får längre karriärer.

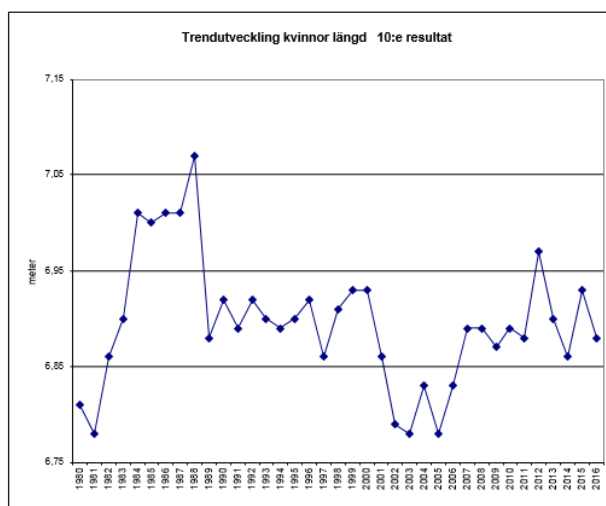
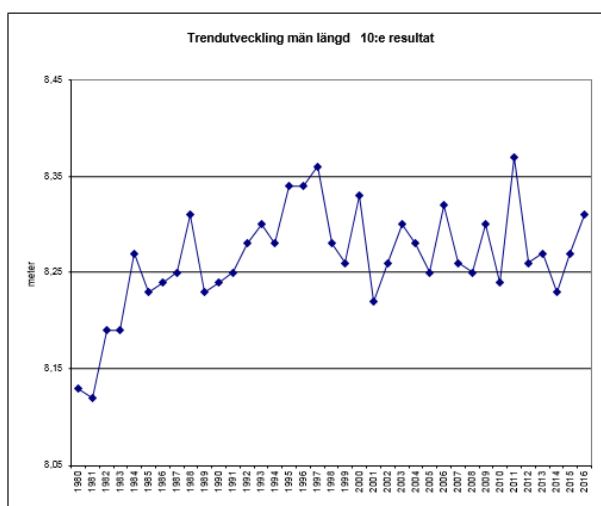
Kvinnligt längdhopp

Efter några år med lägre nivå efter ”doping-eran” har nivån senare år gått upp igen. Kvinnligt längdhopp har länge varit en ryskdominerad gren, varför det kan vara svårt att använda alla resultat statistiskt, när vi inte känner till bakgrunden.

Trenden med långa karriärer illustreras av äldre kvinnor som dominerar medaljerna i Rio OS 2016. Både höjd, längd och tresteg hade på OS i Rio 2 av 3 medaljörer över 30 år inkl alla tre guldmedaljer. Det blir intressant att se om 4-8-12 år om detta är tillfälligt, eller om denna trend fortsätter.

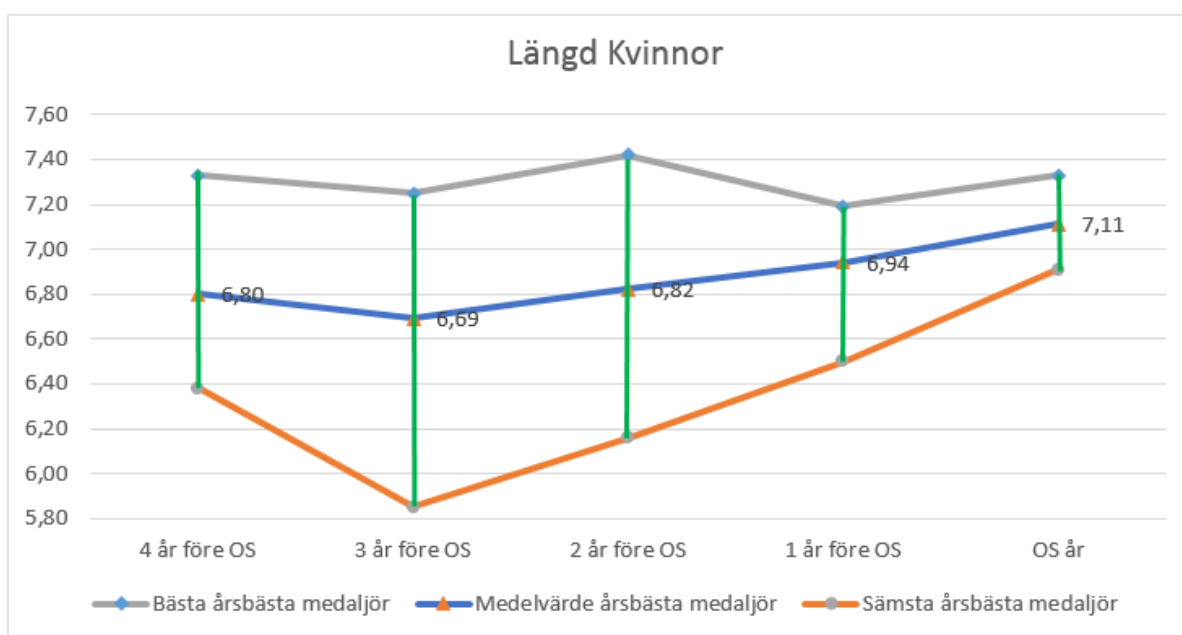
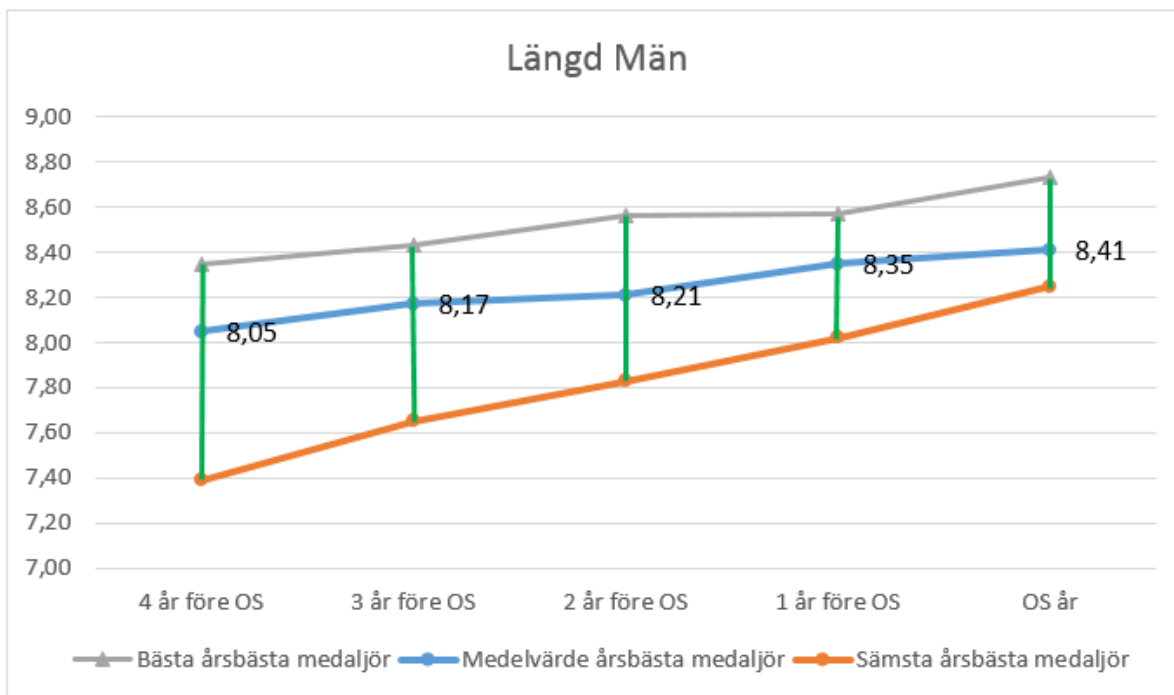
Manligt längdhopp

Här är det mycket svårare att se en tydlig resultatutveckling i kurvan. Dock är 2016 och 2017 första gången sedan 1995-1996 med 10 man över 8.30 två år i rad. Denna ökade konkurrens kan komma ifrån en spridning i ålder (18-33 år på 10 bästa 2017), men även ifrån hög nivå på aktiva från alla världsdelar. Vi har 5 världsdelar i topp 10, medans bara Europa och Nordamerika är i topp 10 på kvinnornas längdhopp



2.3 Prognos om 3-4 år

I följande två diagram kan vi se hur en kommande medaljers statistiska utveckling ser ut de 4 åren före ett olympiskt spel.



3. Vad karakteriserar de aktiva i världstoppen?

3.1 Ålder och antal år i grenen

För de manliga längdhopparna som haft en lång utveckling kan vi se en liten förskjutning de senaste 4 olympiska spelen till att bli något yngre gentemot de olympiska spelen mellan 1988-2000.

De kvinnliga längdhopperskorna har en liknande ålder under hela perioden.

3.2 Antropometri; längd, vikt och kroppssammansättning

När gäller längd samt vikt så skall dessa två uppgifter tas med lite skepsis då det är frivilliga uppgifter för de aktiva att lämna. Det ger dock en tendens, speciellt när det gäller kvinnornas vikt.

Män	ÅLDER		LÄNGD		VIKT	
	Snitt	Spridning	Snitt	Spridning	Snitt	Spridning
1988 - 2000	27,8 år	21-35 år	185 cm	172-188 cm	76,2 kg	68-82 kg
2004 - 2016	25,3 år	21-30 år	183 cm	175-190 cm	75,6 kg	65-85 kg

Kvinnor	ÅLDER		LÄNGD		VIKT	
	Snitt	Spridning	Snitt	Spridning	Snitt	Spridning
1988 - 2000	28,2 år	24-34 år	177 cm	169-182 cm	64,7 kg	54-70 kg
2000 - 2016	27,3 år	20-32 år	172 cm	165-182 cm	60,9 kg	56-68 kg

3.3 Fysiska kapaciteter

3.3.1 Aerob kapacitet

Ett längdhopp varar ungefär 6-7 sekunder, så det är ingen uthållighetsfråga vara sig anaerobt eller aerobt på utförandet.

Däremot finns en del indirekta fördelar med en god grunduthållighet;

- (1) Skadeförebyggande. En enkel förklaring till detta är att idrottaren orkar värma upp ordentligt. Senior och leder stärks vid lågintensiv belastning och kapillärtätheten i löpmusklerna ökar genomblödningen i muskulaturen.
- (2) Bättre (snabbare) återhämtning.
- (3) Bättre koncentration under långa träningspass och tävlingar.

Den allmänna uthållighet får inte negligeras. Även om kraven på uthållighet är mycket låga i själva tävlingsmomentet, så krävs det en god uthållighet för att orka med den träningsmängd som krävs av en elitaktiv längdhoppare. Med god uthållighet kan den aktive även bibehålla hög intensitet under lång tid och det går därmed att genomföra fler träningspass med bibehållen ansatshastighet.

Det kan vara en bra strategi att utveckla en god grunduthållighet i unga år så att träningen kan fokuseras på att underhålla denna delkapacitet när den aktive blir äldre och träningen blir mer optimerad. Under den allmänna förberedelseperioden kan det vara lämpligt att genomföra ett test för att beräkna den maximala syreupptagningsförmågan och samtidigt kontrollera från år till år att den allmänna uthålligheten bibehålls.



3.3.2 Anaerob kapacitet

Ett längdhopp varar ungefär 6-7 sekunder, så det finns inget direkt samband med prestationsförmågan i längd.

Om man ser på både tävlings- och träningsituationen, finns det anledning att ha kapacitet för upprepade maximala eller när-maximala repetitioner av sprint/ansats och hopp. Detta ställer krav på återhämtningen och ska speglas i träningen, om man ska ha chans för att prestera på topp, när en lång mästerskapstävling spetsar till sig i 6:a omgången.

3.3.3 Styrka (maximal, explosiv, snabbhet)

Maximal styrka

Maxstyrka är en viktig del av träningen i längdhopp båda för att producera den nödvändiga kraften i uthoppet på plankan och för att bli en tillräckligt duktig sprinter för att hoppa längdhopp på internationell nivå. Under senare åren har trenden gått emot att uppnå en vis styrkenivå och inte satsa allt på att öka styrkan över denna nivå. Därefter används den maximala styrketräningen inte som maximering utan som neural träning till att aktivera musklerna så explosivt som möjligt.

Snabbstyrka (Skivstång, kaststyrka och hoppstyrka)

Själva hoppet i hoppgrenarna ÄR snabbstyrka, så snabbstyrka är självklart viktigt i längdhopp.

Snabbstyrkan kan i styrkelokalen tränas med frivändningar, ryck och andra övningar, där skivstången i större utsträckning flyttas snabbt än med så hög belastning som möjligt. (Man lyfter ju även maxlyft i frivändning och ryck, men detta maxlyft lyckas bara om skivstången får tillräckligt mycket hastighet för att den aktiva lyckas komma under stången igen. Därför är ryck och frivändning snabbstyrka och inte maxstyrka).

Kastövningar med medicinboll eller kula är effektiva explosiva övningar, men med ett lågt excentriskt muskelbidrag i dessa övningar gör att testresultat i kast och hopp från stående start korrelerar sämre med kapacitet i längdhopp.

Plyometriska hoppkombinationer är en mycket grennära snabbstyrkeform för en längdhoppare. Här blir utövarens egen kropp till belastningen precis som i längdhoppet, och ökning i intensitet görs genom ökning i hastighet eller eventuell fallhöjd.

Parametrar som ökar specificiteten och påfrestningen:

- Tvåbenshopp → Enbenshopp
- Ökad horisontell hastighet
- Stretch-shortening cycle närmare 115-130ms (tiden en elitaktiv är på plankan i ett uthopp)
- Snabbstyrka övningar med högt excentriskt muskelbidrag är suveränt effektivast, och samtidigt mest påfrestande.

Under planeringen av en säsong går man oftast från det generella skonsammare mot mer specifika högintensiva träningsformer i den tävlingsförberedande perioden. Det samma kan sägas om tränings utveckling under en karriär från ungdom till senior, eller i princip även under en 4 års olympisk cykel beroende av individuella faktorer i planeringen.



Maxhastighet, sprint och aktionssnabbhet

Snabbhet är av allra högsta betydelse för en längdhoppare.

Oftast är längdhoppare på nivå av nationell elit i sprint, men tekniskt skiljer ansatslöpningen sig lite från ren sprint i teknik och rytm, så det finns hoppare som prioriterar rytm och positionering mot plankan över den topphastighet som andra kan prestera.

En ansatslöpning i världsklass vill alltid vara en kombination av hög hastighet och en bra positionering mot plankan. Därför skiljer man på maximal sprint hastighet och maximal kontrollerbar hastighet, även om det är ett starkt samband mellan dessa två parametrar. Oftast söker vi i början av en karriär att öka maxsprintförmågan, för sen med större erfarenhet att optimera den procentdel av maxhastigheten som kan bemästras i en ansats, och även bli duktigare på att använda sin hastighet positivt ut i själva längdhoppet.

Aktionssnabbheten är en viktig egenskap, som samtidigt svårt kvantifierbar. Denna kapacitet säger mycket om förmågan att hålla både rytm, kontroll och explosivitet, när längdhopparen kommer springande mot plankan med en hastighet av 9-11 m/s. Aktionssnabbheten styrs av generell snabbstyrka och ett brett spektrum hopp och koordinationsövningar. Här gynnas man som längdhoppare av sin rutin som hoppare och en stor generell rörelseerfarenhet från ungdomsträning i både friidrott och andra idrotter som gymnastik, bollspel och annat.

3.3.4 Rörlighet

Om man som ung får en bra bas av gymnastik / akrobatik / rörlighetsträning, så räcker det med väldigt lätt underhåll av dessa kunskaper som elithoppare i horisontella hopp.

3.4 Teknik

3.4.1 Olika specifika teknikmoment av betydelse

Koordination

En teknisk bra ansatslöpning är av högsta betydelse för längdhoppets resultat. Målet är att få en aktiv och effektiv fotställning i varje steg för en snabb ansats med en korrekt kroppspositionering mot plankan. Plankträffen är dessutom en rejäl faktor i resultatet av varje tävling. Med en stabil teknik i ansatslöpningen ökas sannolikheten för bra plankträff och minskas risken för övertramp.

Hoppkoordination

Hoppkoordination är en viktig bas för en bra längdhoppsteknik. I alla hopp på ett ben träffas marken med hela foten i en stabil bakåtriktad rörelse och kraftöverföring genom fot – knä – höft – överkropp. Detta gynnar ett effektivt uthopp med minimal kraftförlust, och minskar skaderisk. Bara med en bra hoppkoordination i basala övningar som galoppsteg och liknande får vi en effektiv stretch-shortening cycle i längdhoppet på plankan och har möjlighet att använda de fysiska förutsättningarna positivt/aggressivt ut i längdhoppet.

Specifik teknik

Tekniken i hopp är av största betydelse. En bra teknik gör att motorn får hela sin power ut i hastighet över plankan och aktivt uthopp från plankan. Lika viktigt är en bra teknik tidigt i karriären centralt för att undvika allvarliga skador, och flera år utan skador är viktigaste nyckeln till att uppnå sin potential.

Den specifika tekniken i längdhoppet beskrivs inte här utan i annan kurslitteratur.



Längdhoppets kombination av hastighet, precision, power och balans ställer givetvis stora krav på tekniken. Om alla fysiologiska parametrar är optimerad, ligger utmaningen i att finjustera och automatisera rörelsemönstret, så neuromuskulära timingen i hoppet sitter kvar även med hög hastighet. Det finns flera sätt att lösa längdhoppet på rent tekniskt (springstil, hitchkick, hang, hitch-hang...), men gemensamt för alla är målet om att minska förlusten av hastighet och balans under ett uthopp på ungefär 20-22 grader.

Möjligheterna för att analysera längdhoppet biomekaniskt har ökat kraftigt de senare åren. Viktigt är dock att validiteten av undersökningarna måste vara säkra innan det konkluderas för kraftigt på en given undersökning. Kontinuerlig hastighetsmätning genom en hel ansats och även över plankan är t.ex. guld värt i en analys och ännu viktigare i efterföljande träningsplanering. Men vi måste vara säkra på korrektheten av vår analys innan träningsplaneringen och teknikträningen ändras på grund av analysen.

3.5 Taktik/strategi

3.5.1 Spelförståelse/speluppfattning (placeringsförmåga, situationsanpassning och -lösning)

Även om längdhopp inte är en utpräglad taktisk / strategisk idrott, så ställs det höga mentala krav för att kunde prestera på högsta internationella nivå. På mästerskap ställs även krav på att vara på topp fysiskt som mentalt på både kvalifikation och final tävling under 24-48 timmar.

Det är en svår och viktig förmåga att prestera bäst när det gäller under ett mästerskap. Förutsättningar, omgivningar och förväntningar är mycket annorlunda på ett mästerskap än på vanliga tävlingar, vilket svenska aktiva ofta lyckas klara av bättre än våra motståndare, men bara om de är väl förberedda.

Allt som är lätt på det första mästerskapet blir oftast svårare när press inifrån och utifrån blir tydligare. Efter en tuff och ibland lång inlärningsperiod lyckas det ofta för mentalt duktiga aktiva att kontrollera detta bättre och bättre.

Varje år, varje säsong och varje tävling är olika varför varje situation kräver olika strategier och copingmekanismer från aktiva och tränare. Därför blir en medveten och erfaren hoppare (och även coach) duktig på att identifiera och hantera vilken typ av pressat läge som uppstår i varje situation.

3.6 Framtidsprognos av punkt 3.1 – 3.5 ovan

3.6.1 Hur ser den förväntade framtidsbilden ut 3-4 eller 5-6 år framåt?

I och med att IAAF har infört tävlingsserien Diamond League med utomhusstart i början av maj och med avslutning i månadsskiftet augusti/september och spridd över 4-5 kontinenter där det oftast ligger ett internationellt mästerskap, VM/EM, i månadsskiftet juli/augusti kommer det att krävas en tydligare styrning av träningsprocessen. Det kan innebära kortare perioder med mer av den grenspecifika träningen och mer uppehållande träning av övriga kvaliteter. Att den aktive inte tappar för stora delar av grundfysiken till följd av detta kan bli ett problem och bör följas upp noga av den personlige tränaren.

Med den långa tävlingskalender som IAAF håller på att bygga blir det viktigare och viktigare att kunna välja bort vissa tävlingar för att toppa på mästerskap.

I nuvarande OS-cykel mot Tokyo 2020 ligger VM 2019 i övergången september → oktober, och OS 2020 i övergången juli → augusti. Detta ställer stora krav till planering av träningsperiodiseringen i två år med helt olika kalenderförutsättningar. Speciellt om man skall hinna med en tidigare formtoppning i 2020 för att kvala till ett OS som ligger tidigt, efter en säsong 2019 som slutar mycket senare än vanligt. Viktigt att använda sig av tidiga uttagningar för att möjliggöra optimal formtoppning.

IAAF har numera beslutet att VM från året 2021 alltid ligger i övergången augusti → september.



3.6.2 Möjliga förskjutningar i tyngdpunkt mellan kvaliteter och/eller delkapaciteter framöver?

Längdhopp är ingen ny idrott med ”automatisk” positiv resultatutveckling. Världsresultat kommer nu genom världsklass på individselektion och individutveckling. Träningsmetoder vidareutvecklas båda mot att veta mer om längdhoppsträning generellt, men ännu mer mot att vara duktigare på att träna olika individer på varje sitt optimala sätt. På högsta nivå är det inte två aktiva som behöver precis samma träning eller kommer ha samma karriärförlopp.

Om man analyserar nutidens världsklass längdhoppare, så är likheterna i utförandet färre. Men trenden i coachningen är just detta – Att man ute i världen blir bättre på att göra varje individ till den bästa möjliga längdhoppare utifrån sina individuella förutsättningar.

En klassisk kravprofilering kan därför inte stå utan väldigt specifik kunskap, i alla fall inte om man försöker använda den på enskilda individer.

3.6.3 Vad kommer att ge utvecklingen?

Om det är svårare att använda klassiska kravprofiler i en värld av olika individer, därav blir specifika biomekaniska analyser på konkreta parametrar viktigare och viktigare. Det finns många vägar till Rom, men parametrar som hastighet efter plankan (inkl. hastighetsförlust i sista steg), uthoppsvinkel och rotationer i luften är alla centrala för att kunde träffa rätta träningsval för individerna vi jobbar med.

Att få ta del av IAAF biomekaniska projekt för att kunna överföra den kunskapen till våra tränare.

4. Tester och testuppföljning

4.1 Val av tester för viktiga fysiska delkapaciteter

I friidrotten generellt och längdhoppet specifikt är båda tävling och träning oerhört lätt mätbar. Detta gör att vi oftast har riktigt bra koll på aktivas fysiska profiler i kg i styrkan, 1/100 sekund i sprintlöpningar och cm i hopp och kastövningar, och numera ibland i watt i powermätning.

Alla fysiska mätningar gör det på vissa sätt lätt att styra upp träningen i rätt håll mot att bli en snabbare och starkare atlet, men risken finns också att vi tränar på att öka kapacitet i alla tester istället för att bli bäst i världen på att hoppa längdhopp.

Denna avvägning och periodisering mellan ökad fysisk kapacitet och att faktiskt bli bättre på sin gren är coachens ypperligaste uppgift. Oftast går man under en karriär från fysisk utveckling under yngre år mot optimering av utförandet på specifika grenen när karriären toppas. Samma kan sägas om årets cykel från grundträning mot säsongen.

Nedan är ett antal fysiska parametrar uppräknade. Men i en värld av individer som är duktiga på precis längdhopp, kan detta aldrig ses som facit utan som inspiration i träningen och i utvärderingen av vilken typ av atlet man har att göra med. Just därför blir också vissa av parametrarna väldigt breda i hur det är möjligt att vara som längdhoppare i världsklass.

Till exempel har vi ingen test här till mätning av ”hoppstyrka”. Hoppstyrka är ett uttryck för muskelsenkomplexets förmåga att utnyttja elastiska energin uppsamlad i excentriska fasen av en rörelse. Denna förmåga används i stort set alla mänskliga rörelser, men blir viktigare ju högre hastighet vi har innan ett hopp, därför att excentriska komponenten blir större med ökad hastighet.



Närmevärden för olika fysiska delkapaciteter för en potentiell medaljör på OS

	Män (8.25)	Kvinnor (6.95)
NÄRMEVÄRDEN FÖR SNABBHET		
Maximal snabbhet, Flygande 20 m, (e).	1,76-1,86 sek	1,98-2,08 sek
Ansats hastighet, toppfart 2-4 steg innan plankan. Mäts med laser el 3D videoanalys.	10,3-11,1 m/sek	9,1-9,9 m/sek
Uthoppshastighet, hastighet när plankan lämnas. Mäts med laser el 3D videoanalys.	8,8-9,7 m/sek	7,7-8,6 m/sek
NÄRMEVÄRDEN FÖR SPRINTUTHÅLLIGHET		
100 m, tävling. (120m stående start, fotocell mätning 1m → 120m)	10,00-10,70 sek (11,8-12,4 sek)	11,00-11,80 sek (13,0-13,7 sek)
NÄRMEVÄRDEN FÖR MAXSTYRKA		
Halva knäböj (120 grader) ift kroppsvikt (BW)	3-3,5 ggr BW (240-280kg v. 80kg BW)	2,8-3,5 ggr BW (170-210kg v. 60kg BW)
NÄRMEVÄRDEN FÖR SNABBSTYRKA		
Frivänding i förhållande till kroppsvikt (BW)	1,5 - 2 ggr BW (120 - 160kg v. 80kg BW)	1,3 - 1,8 ggr BW (80 - 110kg v. 60kg BW)
NÄRMEVÄRDEN FÖR GENERELL HOPPSTYRKA		
5-steg, växelhopp, stående	17,00-18,50m	14,50-16,00m
5-steg, växelhopp, med ansats	23,00-24,50m	19,50-21,00m
NÄRMEVÄRDEN FÖR GRENSPECIFIK TEKNIK		
Timing, hoppkänsla, rytm, balans. Naturligt samband mellan ansats, uthopp, luftfärd och landning	Subjektiv bedömning	Subjektiv bedömning
Hastighetsförlust på plankan, uthoppsvinkel, rotationsmoment	Biomekanisk analys	Biomekanisk analys

Viktigt är säkerheten kring testerna. Det är både fysiskt riskabelt och resultatmässigt ointressant att maxtesta en övning, om man inte är van vid rörelsen.

När det gäller genomförandet av tester är det viktigt att träffsäkerheten och tillförlitligheten är hög (precisionen och reliabiliteten). Det vill säga att samma resultat måste kunna erhållas vid upprepade tester (vid samma fysiska status).

Det gäller således att försöka standardisera utförandet av ett test så att de genomförs på samma sätt varje gång och under likvärdiga förhållanden. Syftet med testet är ju att ge en indikation på utveckling, inte på hur bra de yttre faktorerna är. Idealiskt är om testerna kan utföras inomhus, skyddat från väder och vind. Om man tester utomhus är det en bra idé kort att notera vädret under en test. Speciellt sprinttest, där vinden har stor påverkan.



Vid snabbhetstester med elektronisk tidtagning är det en fördel om utrustningen har en bred brytpunkt, så att det inte går att starta tidtagningen med annan kroppsdel än bälten. Vidare bör likvärdiga skor bäras och en likvärdig miljö skapas (fokus och motivationsklimat), samt att ordningsföljden på testerna bör vara den samma från gång till gång. Testerna bör också genomföras vid så utvilat tillstånd som möjligt och uppvärmningsrutiner bör också vara likvärdiga.

4.2 Val av tester/värderingar av viktiga tekniska färdigheter/moment

Det batteri av tester som har beskrivits ovan är bra exempel på hur man identifierar en fysiskt bra längdhoppare, men för varje individ kan det optimala testbatterit vara helt olika båda i omfång och utformning.

En del av de tester som nämns nedan är mer allmänna (dvs de korrelerar sämre med längdhoppet), men kan vara lämpliga att genomföra för att följa upp och utvärdera träningsprocessen.

- 150m stående start
- 10 steg stående start
- Ryck
- Kulkast, bakåt / framåt
- Vristhopp eller häckhopp m. mätning av kontakttid och flygtid m. kontaktmatta
- Grundfysik (brutalbänk, uthållighet, CMJ, SJ, liknande...)

4.3 Exempel på och när olika tester ska följas upp under träningsåret

Tester ingår som ett naturligt inslag i träningen, eller vid specifika hastighetsmätningar på ansats och uthopp under själva tävlingen.

- Grundfys element som bälstyrka, uthållighet och liknande kan testas under allmän grundträningsperiod.
- Explosiva testningselement, dvs nästan alla längdhopsrelevanta fysiska tests, ingår som en del av träningen under tävlingsförberedande period. Här man börjar vara i bra form, och testningen ingår naturligt i träningen utan att störa själva uppladdningen inför tävling.
- Specifika analyser av själva längdhoppet görs bäst på själva tävlingen, om man har den rätta utrustningen och kompetent hjälp till utförandet av en sådan analys.

Viktigt att tänka på under testerna, att målet med träning och testning är att bli en bättre längdhoppare, så det är inte värt att riskera skador.



5. Insats för de aktiva i världstoppen

5.1 Insats i timmar per år för träning och tävling idag och om 3-4 år

Stora variationer i träningsmängden förekommer beroende på träningsfilosofi, träningsålder, individuella behov och även hur mycket återhämtningsoptimering (yoga, stretching, rörlighet, foam rolling, massage, mental träning etc....) man vill räkna in i själva träningsstunden.

Om allt räknas in kommer vi lätt upp i 1000 timmar per år, annars vill man oftare prata om 700 timmar. I explosividrotter, som alla friidrottens tekniska grenar, tar vilan mellan repetitioner mycket längre tid än själva utförandet, så tidsförbruket är inte något särskilt bra sätt att mäta träningsinsats här.

Vissa äldre material på hoppträning har bas på Östeuropeiska studier. Här har mängden ofta varit orealistiskt hög baserad på bruken av förbjudna preparat.

Det finns inget facit för hur mycket en elitaktiv på världsnivå ska träna. Variationerna är relativt stora och även för samma individ kan variationerna vara olika från år till år. För en elitaktiv som närmar sig slutet av sin karriär kan exempelvis träningsomfånget minskas något och träningsinriktningen bli mer specifik.

Den absolut viktigaste faktorn är att vara skadefri och premiera kvalitet jämt mot kvantitet när en aktiv kommit så långt i sin karriär att de går mot medalj på ett olympiskt spel.

5.2 Träningsomfång och fördelning av tid på delkapaciteter/moment under träningsåret

Periodisering av årsplanen

Fördelningen av träningen från grundträning under hösten till tävlandet under säsongen går som alltid från det generella till det specifika och från stor till mindre mängd.

Samma fördelning kan ses i ett karriärförlopp, där en 20 åring kan träna större mängd och mer generellt än en 29 åring, som med bas i många års träning slipar satsningen med en lite kortare och precisare träning.

Under grundträningen fördelas träningen vissa dagar gärna till 2 pass för att fortfarande få en bra utväxling och respons på träningen, även om mängden är stor.

Träningsåret ser olika ut beroende på om man väljer enkel eller dubbel periodisering, d v s om man både satsar på en inomhus- och utomhussäsong eller bara utomhussäsong.

Exempel på enkel periodisering (årsplan med en tävlingsperiod och därmed en toppform)

OKT	NOV	DEC	JAN	FEB	MARS	APRIL	MAJ	JUNI	JULI	AUG	SEPT
Allmän			Tävlingsförberedande				Tävling (form)		Stabilisering	Tävling (form)	
Förberedelseperiod							Tävlingsperiod				vila

Exempel på dubbel periodisering (årsplan med två tävlingsperioder och därmed två toppformar)

OKT	NOV	DEC	JAN	FEB	MARS	APRIL	MAJ	JUNI	JULI	AUG	SEPT
Allmän		Tävl. förb.	Tävling (form)		Allmän		Tävl.-förberedande	Tävling (form)	Stabilisering	Tävling (form)	
Förberedelseperiod			Tävlingsperiod		Förberedelseperiod		Tävlingsperiod			vila	



Periodernas längd avgörs utifrån:

- Tidpunkten för viktigaste tävlingen (utgå från den tävlingen och planera sedan bakåt)
- Träningstillståndet
- Speciella yttre omständigheter (klimat, lokaler, helger, läger m m)

Förberedelseperioden

Förberedelseperioden kan delas in både i en eller flera olika allmänna inledande perioder och går sedan över i en enda tävlingsförberedande period. De allmänna förberedelseperioderna fokuserar på allmänna förberedelser av just de fysiska egenskaperna och under den tävlingsförberedande perioden fokuserar man på en mer grenspecifik och prestationsutvecklande träning. En period bör vara mellan 2-6 veckor.

Tävlingsperioden

Målsättningen för tävlingsperioden är att skapa form och nå toppformen utifrån säsongsmålet. Har man en längre tävlingsperiod är det nödvändigt att stabilisera formen, det vill säga att under några veckor planera in mer allmän eller tävlingsförberedande träning för att kunna hålla toppformen under en längre tid.

Exempel på träningsomfång och fördelning av tid på delkapaciteter under träningsåret

Delkapacitet	Enhet	Period: Allmän förb. 12 v (vecka 40- vecka 51)	Period: Tävlings- förb. 6 v (vecka 52- vecka 5)	Period: Tävling (inne) 5 v (vecka 6- vecka 10)	Period: Allmän förb. 6 v (vecka 11- vecka 16)	Period: Tävlings- förb. 6 v (vecka 17- vecka 22)	Period: Tävling (ute) 14 v (vecka 23- vecka 36)	Totalt 800 tim	
Snabbhet: Ex reaktion, acceleration, maximal, supramaximal	Tim km	20 tim	15 tim	10 tim	14 tim	18 tim	28 tim	105 tim	13%
Uthållighet, anaerob: Ex sprint- och snabbhetsuthållighet	Tim Km	6,5 tim	1,8 tim	1 tim	3,5 tim	2,1tim	4,1 tim	19 tim	2%
Uthållighet, aerob: Allmän/grunduthållighet Inkl uppjogg, nerjogg	Tim Km	12 tim	6 tim	4 tim	8 tim	8 tim	8 tim	46 tim	6%
Styrka: Ex maximal- och snabbstyrka (med stång)	Tim km ton	30 tim	12 tim	8 tim	15 tim	12 tim	20 tim	97 tim	12%
Specifik styrka: Ex tekniska längd- övningar, hoppstyrka	Tim	56 tim	24 tim	16 tim	28 tim	24 tim	40 tim	188 tim	24%
Specifik teknik, längd: Ex tekniskolning, hopp med kort och full ansats	Antal Tim	32 tim	36 tim	24 tim	25 tim	36 tim	64 tim	800- 1000st 217tim	27%
Övrigt: Ex rörlighet, koordination, gymnastik, basstyrka/ allmänstyrka (inkl bål)	Tim	36 tim	16 tim	12 tim	16 tim	16 tim	36 tim	128 tim	16%
Mentalträning	individuellt								

**5.2.1 Exempel på veckoträningsprogram under förberedande och tävlingsperiod**

MÅNDAG 24 OKTOBER	TISDAG 25 OKTOBER	ONSDAG 26 OKTOBER
<p>Förmiddag: <i>Lätt träning:</i> Rörlighet, bältränning, balans, foam rolling, genomblödning.</p> <p>Eftermiddag: <i>Hopp:</i> Koordination över mini-koner: 7* Knälyft, A≈7 fot (2*3 kontakter mellan, 5*2 kontakter) 5* Snabba knälyft, A≈4</p> <p>Tekniska småhopp: - 8* 7 Galoppsteg över <u>mini</u>-häcker (A ≈ 9-10fod) - 6-8* Lätta längdhopp (Hålla små fokuspunkter i bra flöde mot mera specifika perioden) - 5* 50m Hopsasteg m. gummiband motstånd - 4* 80m löpning m. lätt hopp på var 3:e steg</p> <p>Trappor: 4* Sprint (2*1,2*2, steg) 4* 2fots hopp (2*2,2*3 steg) 2* Enbenshopp (2*1 steg /ben)</p> <p><i>Löpning:</i> 5* 200m P = 5 minuter</p>	<p>Förmiddag: <i>Koordinationer + Tekniklopp</i> Koordinationsövningar på konstgräsplan (halva banan):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2* Effektiva fotisättningar - 3* Hällyft - 2* Vanliga knälyft - 3* Knälyft m. ärtepåsor i händerna - 4* Hopsasteg rytm utan hopp, fokus på armar m. ärtepåsor i händerna <p><i>"Sprint":</i> 8*60m, 90%, platta skor Gå tillbaka paus</p> <p><i>Gentagna submax lopp:</i> 2*7*80m Start varje minut Fokus på acc. → övergång → Avslappnad löpning</p> <p>Eftermiddag: <i>Styrketräning</i> Uppvärmad till: Styrka: Se styrkeprogram</p>	<p><i>Hopp + Intervaller</i> <i>Medcinbollprogram</i> 8-10 övningar, explosivt utförande</p> <p><i>Koordination:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 2* Effektiva fotisättningar - 2* Hällyft - 1* Knälyft - 5* Knälyft m. gummiband motstånd - 2* 1-bens Knälyft m. gummiband motstånd <p><i>Hopp:</i> 1* Uppvärmnings mångsteg 5* 30m Mångsteg m. gummiband motstånd 5* 40m Galoppsteg m. gummiband motstånd 4* 60m Lätt Hopp → 5 löpsteg → hopp → 5 löpsteg...</p> <p><i>Intervaller:</i> 3* 120m, start varje minut 5 minuter 4* 100m, start varje minut 5 minuter 5* 80m, start varje minut</p>
TORSDAG 27 OKTOBER	FREDAG 28 OKTOBER	LÖRDAG 29 OKTOBER
<p><i>Generell träning</i> 3 km uppvärmningsvarv</p> <p><i>Häckkoordination:</i> 12 x 14 häcker</p> <p><i>Koordination med motstånd:</i> Gärna på konstgräs</p> <p>2 varv af följande: - 2* 40m knälyft m. viktvest - 40m vanliga knälyft - 2* 30m sidledes knälyft m. viktvest - 3* 40m hopsasteg m. skivstång - 40m vanliga hopsasteg</p> <p><i>Rumpkraft:</i> - Pistol squat 3*8 - Rumpkraft spark bakåt med partner motstånd - Rumpkraft spark bakåt m sträckt ben, med partner motstånd</p> <p>3* <i>Grundträningsvarv:</i> (25m utfallssteg → 25m Groddhopp → 10*(upphopp → ner på rygg → fötter i marken bakom huvudet) P= 5 minuter</p>	<p>Förmiddag: <i>Styrketräning</i> Uppvärmad till: Styrka: Se styrkeprogram</p> <p>Eftermiddag: <i>Bassprint</i> Belgiska koordinationer: - Effektiva fotisättningar fram & tillbaka - Sidledes lopp m knälyft - 2* Bakåt knälyft, lätt jogg tillbaka - 1-bens hälllyft, motsatt ben tillbaka - 2* Lätte hopsastag m armar uppe, jogg tilbake - 2* 6 knälyft → 8 Max frekvens fötter, jogg tillbaka - 1-bens pendling, andra benet tillbaka</p> <p>Frekvens & sprintövningar: - 3* 40m 6 knälyft / 8 snabba fötter - 7* 8 Snabba knälyft över koner (A ≈ 4 fot) → 10-12m afslappnad "sprint" → 8snabba knälyft över koner (A ≈ 5-6 fot) 3*3*(60m teknisk sprint → 30m høje knæ → 30m gang) Seriepaus: 5 minuter</p> <p>Hängande knälyft: 3*25sek</p>	<p><i>Bakkelob</i> <i>Uppvärmning med:</i> Ca. 2 km jogg i parken Lugn rörlighet och lätta uppvärmningskoordinationer</p> <p>Backlöpning / bakhopp: 3*40m knälyft 5*30m mångsteg uppför 4* 30m enbenshopp uppför (2*/ben) 2*4* ≈125m Paus: 1 minut + Gå nerför backen Paus efter 4 lopp: 4 minuter + Gå nerför backen</p> <p>Tider:</p>

**5.2.2 Förslag på formtoppningsupplägg inkl. kost/vätskeintag och viktreglering**

MÅNDAG 18 JULI	TISDAG 19 JULI	ONSDAG 20 JULI
<p><i>Teknikträning:</i> Uppvärmning m jogg och dynamisk rörlighet Fri klargöring mot: 7-8* Längdhopp från 10 steg. Tekniskt fokus på 1-2 viktigaste punkter. Inte hoppa efter max längd från kort ansats Lugn koordinationslöpning: 3*80m gärna barfota på gräs</p>	<p><i>Underhållsstyrketräning:</i> Uppvärmning ink skivstångsrörlighet Explosiva frivänd från hängende 4*3 lyft Hålla fart i stängen (75-80% av 1RM) Aktiva kvarta knäböj 4*3 lyft Så snabb vändning av rörelsen som möjligt (under 80% av 1 RM) <i>Om kroppen mår bra:</i> Hopp mellan varje sätt av knäböj: 4* Små explosiva dropphopp mellan 40cm lådor</p>	<p><i>Kort träning m sprint:</i> Uppvärmning m jogg och dynamisk rörlighet Fri klargöring mot: 3-4 accelerationer (Samma accelerationsteknik som din längdhoppsansats) 4-5*40m MAX sprint 6*3 Häckhopp <i>Noggrann nerjogg / foam roll / gärna massage inna vilodag imorgon.</i></p>
TORSDAG 21 JULI	FREDAG 22 JULI	LÖRDAG 23 JULI
VILA	<p>Resedag + Tonuspas Beroende av möjligheter på plats: Uppvärmning m dynamisk rörlighet Stigningslopp Lätt explosiv övning m. skivstång. 4 serier totalt Val mellan en av följande övningar: - Kvarta ben, explosiva (50-60% 1RM) - Kvarta ben m. hopp (50-60% BW) - Ryck (50% BW) - Frivänding (60% 1RM) - Kreativ övning om ej tillgång styrkelokal.</p>	TÄVLING

Kost/vätskeintag och viktreglering*Viktreglering*

Det är viktigt att hitta nära sin tävlingsvikt ganska tidigt innan viktigaste tävlingarna. Om man måste kämpa för att gå ner i vikt under tiden precis innan en viktig prestation, då blir energinivån för låg och prestationen dålig. En hälsosam livsstil med tanke på vilket energiintag som behövs under tävlingsförberedande period räcker som oftast till en kroppsvikt som är optimal eller nära optimal för den aktiva. Om ytterligare viktoptimering behövs eller för en generell kostoptimering är det viktigt att göra sådant i samarbete med en kost rådgivare med elitidrottskunskap.

I vanligt fall går man under säsongen ändå lite ner i vikt på grund av att den minskade träningsmängden ger en minskad mängd av vätska i musklerna.

Vätskeintag

Vätskeintaget beror mycket på omgivningarna. Det är väldigt viktigt att inte vara dehydrerad, under tävling och träning, vilket självklart händer oftast under varmare, fuktigare klimat. Även under en vanlig träning / tävling hemma är det viktigt att vara hydrerad innan och under sin aktivitet. Om man inte tänker till och fyller på vätska under dagen kan det påverka allt från prestation och träningskvalitet till kroppens välmående. Under tävling är det dock viktigt också att inte dricka alldeles för mycket precis innan själva längdhoppet. Dricka i tid är viktiga budskapet.

I varm miljö (speciellt om det också är fuktigt), där man svettas mycket kan det vara viktigt med extra salt. Detta kan båda göras på maten och med ett resorbtillskott.



6. Övriga framgångsfaktorer

6.1 Individnivå

6.1.1 Mentala färdigheter

Att hålla i en satsning genom hela resan mot olympisk satsning kräver inte bara att vara bäst när det gäller utan också att vara bäst förberedd genom alla dagarna innan det gäller, och detta är två lika svåra och lika viktiga uppgifter.

Oftast har vi på denna nivå att göra med väldigt starkt inre motiverade aktiva. Men ju större del av livet idrotten blir, desto svårare blir perioder med vikande resultat eller skador. Skillnaden på resultat kan vara riktigt stor mellan perioder i medgång och motgång även om formen är precis lika bra. Här kan det vara avgörande med en viss naivitet för att lita på sig själv och sin träning. Alternativt ett bra positivt stöd bakom sig i form av positivt klimat från närmaste familj / vänner, tränare, nationella förbund och även SOK.

Båda tränings och tävlingsmiljö ändrar sig löpande under en hel karriär, och här kan en duktig mental coach vara ett viktigt bollplank till att ta sig genom hårdare perioder och vända negativa situationer till något brukbart i en konstruktiv process riktad mot hantering av såväl mästerskapet som vägen till mästerskapet.

Fungerar inte livet utanför idrotten försvårar det möjligheterna till utveckling avsevärt. Åtskilliga träningstimmar kan vara bortkastade om den aktive inte upplever en mental, social och ekonomisk trygghet. Vidare måste idrotten få vara en mycket betydelsefull del i den aktives liv, men den bör ändå inte uppta hela tillvaron.

6.1.2 Socioekonomiska förutsättningar

Det är också viktigt att det finns en ekonomi som tillåter en elitsatsning. Att ha en trygg ekonomi är ofta en förutsättning för att kunna satsa på sin idrott fullt ut och nå framgång. Givetvis kan också ekonomiska drivkrafter vara till gagn för idrottaren, men för de allra flesta är en ekonomisk trygghet att föredra.

6.1.3 Utrustning, material och tekniska hjälpmedel

Tillgång till ändamålsenliga träningsanläggningar är en förutsättning för att kunna lyckas på elitnivå. Tillräcklig tidstillgång till inomhushallen för att kunna göra en elitsatsning.

Tillgång till videoanalysprogram för iPad, appar, laser, eltidsanläggning samt motsvarande Muscle Lab testutrustning.

6.1.4 Träningscentra, träningsmiljö, "sparring", träningskollegor

Friidrottsförbundet startar under 2018 upp ett prestationscentrum för hopp där ett av syftena med centrat är att kunna erbjuda hoppare att komma och få teknisk och fysisk stöd i sin träning.

Ett annat syfte med centrat att vara uppdaterad på nyheter för samtliga hoppgrenar när det gäller teknisk, fysisk utveckling.



6.2 Organisatorisk nivå

6.2.1 Geografiska tränings/tävlingsförutsättningar inkl. anläggningstillgång

I Sverige finns det idag ca 30 fullstora inomhusanläggningar där elitträning kan genomföras. Utomhus finns ingen begränsning i att bedriva elitträning.

6.2.2 Grenens infrastruktur (tränartillgång och utbildningssystem, talangutvecklingsprogram etc)

De tränare som är verksamma på elitnivå har väldigt olika anställningsförhållanden från att vara anställd av en lokal förening, en kombination med en anställning på ett friidrottsgymnasium RIG/NIU eller kombinera sin tränargärning med ett civilt arbete.

Svensk Friidrott har ett utbildningssystem från barntränare upp till det vi kallar certifierad coach. Certifierad coach riktar sig till tränare som har ungdomar i åldern 17-20 år.

Utöver dessa utbildningar genomförs utvecklingsträffar med aktiva och tränare där fortbildning av längdhoppets olika delar står i centrum.

IAAF samt EA har ett antal olika utbildningar där Svensk Friidrott stimulerar att tränarna är deltagare i.

6.2.3 Stödorganisation runt verksamheten (bemanning och kompetens)

Förbundskapten som även fungerar som sportchef.

Team Manager, ansvarar bla för kontakt med IAAF och EA i mästerskapsfrågor

Förbundsläkare

Anställd personal på de idag, 2017, verksamma prestationscentra, Kast: Växjö, Sprint/Häck: Falun och Medel/Långdistans: Göteborg samt det kommande prestationscentrum för hopp under 2018.

7. Framtida utveckling inom 6-8 år; prognos och möjligheter

7.1 Trendbrott

Att våra arrangemang "Finnkampen" samt SM-milen genererar en stor vinst så att Svensk Friidrott kan anställa ytterligare ett antal tränare på de olika prestationscentra.



Skriftliga källor (litteratur):

Biomechanical Analysis of the Horizontal Jumping Events at the 2009 IAAF World Championships in Athletic. Nixdorf Eberhard, Mendoza Louis, 2011.

Biomechanical Reserch Project, Athens 1997. Final report. G.P. Brüggemann, D. Koszewski, H. Müller (eds.). IAAF. Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd., 1999.

Biomechanical Reserch Project, Osaka 2007. IAAF (opubl.)

Biomechanical Reserch Project, London 2017. IAAF.

Complete Book of Jumps, Ed Jacoby & Bob Fraley, 1995.

Friidrottens allmänna träningslära, Nils-Egil Rosenberg, Svenska friidrottsförbundet, Stockholm (utgivningsår ej angivet)

Friidrott för barn 7-10 år, Helen Svan, Thore Carlsson, Lotta Trosell, Håkan Larsson, Rolf Asplund, Toralf Nilsson och Anders Rydén. SISU Idrottsböcker, Stockholm, 2005. ISBN: 91-88940-96-9.

Friidrott för ungdomar 10-14 år, Håkan Widlund, Ingalill Klüft, Ingela Nilsson, Rolf Asplund. SISU Idrottsböcker, Stockholm, 2003. ISBN: 91-88941-09-4

Friidrott för ungdom 14-17 år, Håkan Widlund och Rolf Asplund. SISU Idrottsböcker, Stockholm, 2003. ISBN: 91-88941-70-1

Jugend-leichtathletik. Rahmenttrainingsplan. DLV. Philippka-Sportverlag. 2008.

Leichtathletik. Trainings- und Bewegungswissenschaft. Heiko K Strüder et al. Sportverlag Strauss, 2016

Leichtathletik training. DVL Die Lehre der Leichtathletik. Philippka-Sportverlag. 28. Jahrgang

Leistungsreserve Springen. Wolfgang Killing. Philippka-Sportverlag. 2008.

Long Jump, Bruce Longden, 1995.

Längdhopp, historia – teknik – träning – statistik, Ragnar Lundqvist, 1989.

New Studies in Athletics, IAAF technical quarterly, start 1996 ->

Physiology of Sport and Exercise, Jack H. Wilmore & David L. Costill. Human Kinetics, 3rd ed, 2004.

Puls- och laktatbaserad träning, Johnnny Nilsson. 1998.

Rahmenttrainingsplan für das Aufbautraining Sprint, Winfried Joch. Deutscher Leichtathletik-Verband. Meyer & Meyer Verlag, 1992.

The Importance of Horizontal and Vertical Take-off Velocity for Elite Female Long Jumpers, Letzelter, Stefan. 2011.

Three Dimensional Kinematic Analysis of the Long Jump at the 2008 IAAF World Indoor Championships in Athletics. Rojas Javier, Campos Jose, Gamés Javier, Encarnacion Alberto, Gutierrez-Davila Marcos, 2013.

The Science of Hurdling and Speed, Brent MacFarlane. Athletics Canada. Fourth Edition 2000.

Hopp i grundstadiet, Nils Egil Rosenberg. Svenska Friidrottsförbundets förlag (tryck:Gotab), 1984.

Svensk friidrotts tränarfilosofi, Ragnar Lundqvist. Svenska friidrottsförbundet, 2006.

Tidningen Friidrotts instruktionsbilaga, Lennart Nilsson, september, 1996 & Mars 1997.

UK Athletics 2012 Olympic Games Report, LONG JUMP

(John Scotty, Peter Stanley, Femi Akinsanya, Dr. Philip Graham-Smith, Paul Jones), 2013



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

Elektroniska källor:



Internationella Friidrottsförbundet (IAAF). *Hemsida:* www.iaaf.org



Europeiska Friidrottsförbundet (EAA). *Hemsida:* www.european-athletics.org



SVENSK FRIIDROTT

Svenska Friidrottsförbundet (SFIF). *Hemsida:* www.friidrott.se



Riksidrottsförbundet (RF). *Hemsida:* www.rf.se

Svenska friidrottsförbundets författarkollektiv:
Anders Möller, Anders Rydén, Oscar Gidewall



SVENSK FRIIDROTT

Heliosgatan 3, 120 30 Stockholm Tel: +4610-476 53 30 Fax: +468-724 68 61

www.friidrott.se



Bilaga 1

2016 års OS manlige mästare Jeffrey Henderson, USA genomförde följande tävlingar 2016:

60m					
6.65Ai	SB	1h1	Classic	Albuquerque NM	5 Feb
6.60Ai	SB	1h4	Kirby	Albuquerque NM	12 Feb
6.66Ai		1s2	Kirby	Albuquerque NM	13 Feb
6.63Ai		1	Kirby	Albuquerque NM	13 Feb
6.58i	=PB (29)	2h1	NC	Portland OR	11 Mar
6.70i		5s2	NC	Portland OR	12 Mar
100m					
10.38	SB (430)	1h1		Chula Vista CA	28 May
Long Jump					
8.06Ai	=PB	1	Kirby	Albuquerque NM	12 Feb
				8.06 =PB 8.02 P P P P	
8.05i		2	NC	Portland OR	11 Mar
				7.61 8.00 7.91 P 8.05 P	
8.19i	PB (7)	4	WC	Portland OR	20 Mar
				7.99 8.19 PB 7.98 8.14 8.17 8.00	
8.19	0.0	2	Beach Inv	Long Beach CA	16 Apr
				8.12 SB X/-0.2 8.19 SB 7.88/0.2 P 8.16	
8.02	0.3	4	Diamond	Shanghai	14 May
				7.97/0.2 X/-0.4 8.02/0.3 P 7.82/-0.5 X/0.3	
7.90	0.2	5	World Chall	Beijing	18 May
				7.90/0.2 X X X 7.87/0.2 X	
7.87	-0.9	2	BostonG	Boston MA	18 Jun
				5.53/0.7 7.77/0.1 7.66 7.87/-0.9 X/-0.3 6.60/-0.4	
8.22 w	2.4	1q	NC	Eugene OR	2 Jul
				8.22/2.4	
8.19	2.0	-	NC	Eugene OR	3 Jul
8.59 w	2.9	1	NC	Eugene OR	3 Jul
				8.41/2.3 8.04/2.2 8.59/2.9 8.34/3.1 P 8.19/2.0 =SB	
8.20	-0.1	2q	OG	Rio de Janeiro	12 Aug
				8.20/-0.1 SB	
8.38	0.2	1	OG	Rio de Janeiro	13 Aug
				8.20/0.8 =SB 7.94/-0.4 8.10/0.1 7.96 8.22/-0.3 SB 8.38/0.2 SB	

2016 års OS manlige tvåa Luvo Manyonga, Sydafrika, genomförde följande tävlingar 2016:

Long Jump						
8.20A	-1.5	WL	SB	1	Pretoria	5 Mar
					8.20/-1.5 WL SB P P P P P	
8.30A	0.2	WL	PB	1	AGN Ch Pretoria	11 Mar
6.70	-0.8	14	NC		Stellenbosch	16 Apr
8.03	0.9	7	GGala		Roma	2 Jun
					7.90/-1.4 7.94/-0.5 8.03/0.9	
8.05A	-0.9	1			Pretoria	11 Jun
8.23 w	4.2	2	AfrC		Durban	23 Jun
					7.84/3.5 8.21/3.3 8.23/4.8 7.93/3.4 P P	
8.12	0.1	4q	OG		Rio de Janeiro	12 Aug
					X 8.12/0.1 8.10/-0.2	
8.37	-0.3	PB	2	OG	Rio de Janeiro	13 Aug
					8.16/0.5 X/-0.5 X/0.3 8.28/-0.2 8.37/-0.3 PB X/-0.2	
8.48	0.1	PB (2)	1	VD	Bruxelles	9 Sep
					8.24/-0.5 8.26/0.2 X/-0.1 8.28/0.1 8.48/0.1 PB X	

2016 års OS manlige trea Greg Rutherford, Storbritannien, genomförde följande tävlingar 2016:

Long Jump							
8.26Ai	WL NR	PB (2)	1	Classic	Albuquerque NM	5 Feb	
					7.96 SB 8.26 NR WL PB P P P P		
8.30	0.4	=WL	SB	1	Beach Inv	Long Beach CA	16 Apr
					8.30/0.4 =WL SB 8.18/-1.1 8.19/-1.1 P P P		
8.01	0.0	1	Triton Inv		La Jolla CA	23 Apr	
					7.87/0.9 7.89/-0.2 8.01 7.86/0.8 8.00/0.8 P		
8.24	0.9	-	-		Phoenix AZ	14 May	
8.36 w	2.8	1			Phoenix AZ	14 May	
					X/3.8 X/1.7 8.36/2.8 X/2.9 8.24/0.9 P		
8.20	-0.6	1	CityG		Manchester	20 May	
					7.56/-1.1 7.92/-0.5 8.03/0.7 8.20/-0.6		
8.31	-0.3	SB (9)	1	GGala	Roma	2 Jun	
					8.03/-0.8 8.31/-0.3 SB X/-0.5 X P 8.19/-0.6		
8.17	-0.3	5	Diamond		Birmingham	5 Jun	
					8.17/-0.3 7.78/0.2 8.01/-1.2		
7.93	2.0	7q	EC		Amsterdam	6 Jul	
					7.93/2.0 X/0.1 X/4.5		
8.25	0.5	1	EC		Amsterdam	7 Jul	
					8.12/-2.6 X/1.1 X/-1.2 8.13/-0.4 8.25/0.5 8.12/0.3		
8.15	-0.6	1	Ramón		Andújar	16 Jul	
					8.00/-0.1 8.12/0.3 8.15/-0.6 X X 8.04		
7.90	-0.2	10q	OG		Rio de Janeiro	12 Aug	
					X/0.3 X/0.1 7.90/-0.2		
8.29	0.3	3	OG		Rio de Janeiro	13 Aug	
					8.18/0.3 8.11/-1.1 8.22/-0.2 X/-0.2 8.09/-0.5 8.29/0.3		
7.66	0.5	1			Gateshead	10 Sep	

2012 års OS manlige mästare Greg Rutherford, Storbritannien, genomförde följande tävlingar 2012:

Long Jump						
8.05	-0.8	SB	4	MSR	Walnut CA	21 Apr
					7.96/-0.3 SB 7.95/-2.0 7.72/2.0 8.03/-0.6 SB 7.92/-0.7 8.05/-0.8 SB	
8.20	1.2	SB	1		Chula Vista CA	26 Apr
8.35	2.0	NR	PB (1)	1	Chula Vista CA	3 May
					7.89/2.1 8.02/1.9 X 8.35/2.0 PB P P	
7.98	1.0	4	Diamond		Doha	11 May
					X/1.3 5.99/1.0 7.98/1.0 7.81/0.8	
8.17	-1.1	1	Mohammed VI		Rabat	27 May
8.32	0.0	1	GGala		Roma	31 May
					8.04/-0.5 7.98/0.7 8.07/0.9 8.11/0.0 8.15/-0.8 8.32/0.0	
8.12	0.5	1	NC		Birmingham	23 Jun
7.81 w	3.7	8	Madrid 2012		Madrid	7 Jul
8.08	0.0	4q	OG		London	3 Aug
					8.08/0.0 8.06/-1.4 P	
8.31	-0.4	1	OG		London	4 Aug
					6.28/1.0 8.21/-0.6 8.14/-0.6 8.31/-0.4 X/-0.3 6.33/-0.1	
7.88	0.4	3	Aviva		Birmingham	26 Aug
					7.86/0.4 7.88/0.4 P P P X/0.3	
7.89	1.4	2	CityGames		Newcastle	15 Sep
					7.80/1.5 X/3.0 X/3.6 7.89/1.4	



2012 års OS manlige tvåa Mitchell Watt, Australien, genomförde följande tävlingar 2012:

Long Jump				
8.21	0.7	SB	1	Gold Coast 26 May
X 8.21/0.7 SB 6.30/0.7 8.02/0.4 7.88/0.0 6.49/0.0				
8.16	1.6		1	Diamond New York NY 9 Jun
8.16/1.6 X/1.5 X/2.3 X X/-0.6 X/0.0				
8.26	w 3.7		1	Madrid 2012 Madrid 7 Jul
X 8.23/2.1 8.26/3.7 P P				
8.28	1.0	SB (7)	1	Aviva London 13 Jul
8.06/0.9 X/0.4 8.28/1.0 SB 6.58/0.6 8.25/1.3 8.03/0.7				
8.12	0.1		2	Herc Monaco 20 Jul
6.65/-0.2 8.08/-0.4 X/0.0 7.97/0.1 7.98/0.0 8.12/0.1				
7.99	0.1		9q	OG London 3 Aug
X/0.1 7.99/0.1 P				
8.16	-0.2		2	OG London 4 Aug
X/-0.7 7.97/-1.2 X/0.3 X/0.8 8.13/-0.5 8.16/-0.2				
7.68	0.7		7	Aviva Birmingham 26 Aug
7.68/0.7 P P P P P				

2012 års OS manlige trea Will Claye, USA, genomförde följande tävlingar 2012:

100m						
10.64	0.3	PB (1230)	6rB	Sun Angel	Tempe AZ	7 Apr
10.53	w 2.8		4	JJK/Johnson	Westwood CA	14 Apr
10.64	1.6	=PB	6		St-Martin	5 May
Long Jump						
7.96i		SB	2	TAMU Chall	College Station TX	27 Jan
8.24i		PB (2)	1	Tyson Inv	Fayetteville AR	10 Feb
8.02Ai			2	NC	Albuquerque NM	26 Feb
X 8.02 8.02 X X X						
7.91i			7q	WC	Istanbul	9 Mar
X 7.91 P						
8.04i			4	WC	Istanbul	10 Mar
7.78 X 7.98 X 8.04 X						
8.25	1.6	SB (11)	1	Jones	Gainesville FL	21 Apr
7.77/2.5 7.64/1.1 SB 7.89/4.0 X 8.00/3.9 8.25/1.6 SB						
7.97			1	Cayman Inv	George Town	9 May
8.03	0.7		1	Open Ch	Taipei	26 May
7.98	0.9		1q	OT	Eugene OR	22 Jun
8.23	w 2.3		2	OT	Eugene OR	24 Jun
X 7.77/0.5 8.23/2.3 X X 8.22/0.9						
8.22	0.5		-	OT	Eugene OR	24 Jun
7.99	-0.7		8q	OG	London	3 Aug
7.99/-0.7 X/0.5 7.86/-1.1						
8.12	-0.2		3	OG	London	4 Aug
7.98/0.1 8.07/-1.8 7.93/-0.6 8.12/-0.2 7.96/-1.9 X/-0.7						
7.28	-0.2		9	Aviva	Birmingham	26 Aug
X/0.1 7.28/-0.2 P						
7.60	0.6		4	CityGames	Newcastle	15 Sep
X/0.6 7.54/1.2 7.36/1.7 7.60/0.6						
Triple Jump						
16.69Ai		SB	1	Classic	Albuquerque NM	4 Feb
17.39i		PB	1	Tyson Inv	Fayetteville AR	11 Feb
17.63Ai		PB	1	NC	Albuquerque NM	25 Feb
17.25 17.40 PB 17.44 PB 17.63 PB P P						
17.01i			4q	WC	Istanbul	10 Mar
16.84 17.01						
17.70i		PB (1)	1	WC	Istanbul	11 Mar
16.89 X X 17.70 PB 17.63 17.53						
17.05	0.0	SB	1		Baie-Mahault	1 May
16.64 SB 16.93 SB P X X 17.05 SB						
17.12	1.5	SB	2	Diamond	Shanghai	19 May
X/-0.6 16.84/-0.1 17.12/1.5 SB 17.01/-0.6 16.62/-0.5 X/0.2						
17.48	1.2	SB	2	Pre	Eugene OR	1 Jun
17.03/1.1 17.14/0.1 SB 17.48/1.2 SB P X/0.7 X/1.2						
16.80	1.7		2q	OT	Eugene OR	28 Jun
17.55	0.0	PB	2	OT	Eugene OR	30 Jun
17.55 PB 17.28/-1.1 17.29/-1.1 P P P						
16.87	-0.2		7q	OG	London	7 Aug
16.56/-0.5 16.44/-1.5 16.87/-0.2						
17.62	0.6	PB (2)	2	OG	London	9 Aug
X/0.7 17.54 17.43/0.1 17.62/0.6 PB 17.25/-0.3 16.66/-0.1						
16.88	0.0		4	DNG	Stockholm	17 Aug
X/0.3 16.58/0.4 16.56/0.7 X/0.2 16.88 16.80/1.2						



2008 års OS manlige mästare Irving Saladino, Panama, genomförde följande tävlingar 2008:

Long Jump						
8.20i	SB	1		Valencia		9 Feb
8.42i	AR PB (1)	1	Athina 2008	Athina		13 Feb
8.39	1.2 SB	1	GP	Rio de Janeiro		18 May
8.73	1.2 AR PB (1)	1	FBKG	Hengelo		24 May
7.92	0.5	7	ISTAF	Berlin		1 Jun
8.30	-0.1	1	GGala	Roma		11 Jul
8.31	-0.2	1	Gaz	Saint-Denis		18 Jul
8.01	0.2	8q	OG	Beijing		16 Aug
8.34	-0.3	1	OG	Beijing		18 Aug

2008 års OS manlige trea Ibrahim Camejo, Kuba, genomförde följande tävlingar 2008:

Long Jump						
8.17	1.3 SB	1		La Habana		16 Feb
8.00	0.1	1		La Habana		22 Feb
8.08	1.6	1		La Habana		29 Feb
8.01	0.3	1		La Habana		7 Mar
8.20	-0.1 SB	1	NC	Maracaibo		23 May
8.15	0.0	1		La Habana		1 Jun
7.46		4		La Habana		7 Jun
7.88	1.5	1		Salamanca		15 Jun
8.46	0.3 PB (2)	1		Bilbao		21 Jun
8.02	1.4	3	Metropole	Villeneuve d'Ascq		27 Jun
8.13	1.4	2		Salamanca		2 Jul
8.03	1.1	3	Tsikliritia	Athina		13 Jul
8.19	1.3	1		Barcelona		19 Jul
8.23	0.5	2q	OG	Beijing		16 Aug
8.20	0.2	3	OG	Beijing		18 Aug

2008 års OS manlige tvåa Godfrey Mokoena, Sydafrika, genomförde följande tävlingar 2008.

Long Jump						
7.68	-0.2 SB	1	Yellow Pages	Durban		8 Feb
8.09A w	4.1	1		Pretoria		15 Feb
8.19A	0.3 SB	1	Yellow Pages	Germiston		22 Feb
7.99i	SB	1	Stars	Tampere		27 Feb
8.01i	SB	1q	WC	Valencia		7 Mar
8.08i	SB (8)	1	WC	Valencia		8 Mar
			8.05	8.01	8.03 SB	8.03 =SB 8.08 SB X
8.25	0.8 SB (10)	2	NC	Stellenbosch		14 Mar
8.35 w	2.3	2	FBKG	Hengelo		24 May
8.18	1.3	2	ISTAF	Berlin		1 Jun
8.15	0.4	3	Bislett	Oslo		6 Jun
8.20	1.5	1	4AthiGP	Tampere		11 Jun
8.06	1.3	2	VUS	Göteborg		28 Jun
8.13	1.3	1		Salamanca		2 Jul
8.06	-0.1	5	GGala	Roma		11 Jul
8.04	0.7	5	Gaz	Saint-Denis		18 Jul
8.14	0.3	4q	OG	Beijing		16 Aug
8.24	0.0	2	OG	Beijing		18 Aug



2016 års OS kvinnlige mästare Tianna Bartoletta, USA, genomförde följande tävlingar 2016:

60m					
7.20i	SB	2	New Balance	Boston MA	14 Feb
7.20i	=SB	2	Millrose	New York NY	20 Feb
7.25i		3h1	NC	Portland OR	11 Mar
7.21i		2s2	NC	Portland OR	12 Mar
7.17i	SB (21)	3	NC	Portland OR	12 Mar
100m					
11.23 -1.7	SB	1	Seiko	Kawasaki	8 May
11.19 w 2.7		2	CityG	Manchester	20 May
10.94 1.5	SB	2	Pre	Eugene OR	28 May
11.07 0.8		2h2	Diamond	Birmingham	5 Jun
11.11 -1.2		3	Diamond	Birmingham	5 Jun
11.03 0.8		1h2	NC	Eugene OR	2 Jul
10.79 w 2.5		2s3	NC	Eugene OR	3 Jul
10.78 1.0	PB (3)	2	NC	Eugene OR	3 Jul
11.21 -0.5		5	Herc	Monaco	15 Jul
11.02 w 2.6		3	Gyulai	Székesfehérvár	18 Jul
11.23 -0.7		1h5	OG	Rio de Janeiro	12 Aug
11.00 0.3		4s2	OG	Rio de Janeiro	13 Aug
Long Jump					
6.61 1.7	SB	1	Seiko	Kawasaki	8 May
				6.44/1.3 SB 6.40/1.2 6.61/1.7 SB 6.53/-0.3 6.26/-1.5 6.48/-1.0	
6.75 0.2	SB	3	Diamond	Shanghai	14 May
				6.69 SB 6.63/0.4 6.43/1.2 6.35/-0.1 6.75/0.2 SB 6.46/0.9	
6.48 1.0		7	Pre	Eugene OR	27 May
				6.32/1.1 6.48/1.0 6.46/1.9	
6.65 0.2		4	Bislett	Oslo	9 Jun
				6.54/0.7 6.65/0.2 6.52/0.4 6.49/0.7 6.48/-0.3 6.62/-0.3	
6.68 -0.8		3	Bauhaus	Stockholm	16 Jun
				6.68/-0.8 6.33/-0.1 6.48/-0.7 6.45/-0.2 6.34/-0.3 X	
6.77 w 2.7		3q	NC	Eugene OR	1 Jul
				6.59/3.7 6.77/2.7	
7.02 w 2.3		2	NC	Eugene OR	2 Jul
				7.02/2.3 P P 6.82/1.5 SB P P	
6.82 1.5		-	NC	Eugene OR	2 Jul
6.80 0.3		1	Gyulai	Székesfehérvár	18 Jul
				6.69/1.7 6.61/1.0 X 6.48/-0.3 X 6.80/0.3	
6.70 -0.1		5q	OG	Rio de Janeiro	16 Aug
				6.44/-0.2 6.70/-0.1 6.61/-0.1	
7.17 0.6	PB (2)	1	OG	Rio de Janeiro	17 Aug
				X/0.3 6.94/0.4 SB 6.95 SB 6.74/0.2 7.17/0.6 PB 7.13/0.8	
6.46 0.8		5	Athletissima	Lausanne	25 Aug
				5.92/0.9 6.23/1.5 6.46/0.8	
6.28 0.2		7	Meet Paris	Saint-Denis	27 Aug
				X/0.2 6.28/0.2 X	
6.51 0.4		6	WK	Zürich	1 Sep
				6.51/0.4 6.49/-0.3 6.41/0.1	
6.49 -0.2		3	ISTAF	Berlin	3 Sep
				X/-0.4 6.11/-0.8 6.49/-0.2 6.44/-0.6 6.26/0.2 6.49/0.7	
4 x 100m					
42.22	WL PB	1	Jones	Gainesville FL	22 Apr
				Mixed team	
				Desiree Henry, Anyika Onuora, Tianna Bartoletta, Dafne Schippers	
42.61	SB	1	PennR	Philadelphia PA	30 Apr
				United States	
				Tianna Bartoletta, Candyce McGrone, Kimberlyn Duncan, Carmelita Jeter	
DQ R 170.6a		h2	OG	Rio de Janeiro	18 Aug
				United States	
				Tianna Bartoletta, Allyson Felix, English Gardner, Morolake Akinosun	
41.77	SB	1h3	OG	Rio de Janeiro	18 Aug
				United States	
				Tianna Bartoletta, Allyson Felix, English Gardner, Morolake Akinosun	
41.01	WL SB	1	OG	Rio de Janeiro	19 Aug
				United States	
				Tianna Bartoletta, Allyson Felix, English Gardner, Tori Bowie	
DQ		WK		Zürich	1 Sep
				United States	
				Tianna Bartoletta, Allyson Felix, Jeneba Tarmoh, Barbara Pierre	

2016 års OS kvinnlige tvåa Brittney Reese, USA, genomförde följande tävlingar 2016:

60m					
7.35i	SB (119)	2h3		Seattle WA	16 Jan
7.40i		3		Seattle WA	16 Jan
7.46i		1h2		Portland OR	22 Jan
7.52i		3		Portland OR	22 Jan
100m					
11.68 -0.1	SB (542)	2	Johnson/JJK	Westwood CA	9 Apr
Long Jump					
6.54Ai	SB	1	Classic	Albuquerque NM	5 Feb
				6.54 SB X X X 6.33 P	
6.81i	SB	1	Tyson Inv	Fayetteville AR	12 Feb
				6.38 X 6.63 SB X 6.81 SB X	
6.89i	SB	1	NC	Portland OR	12 Mar
				6.89 SB 6.80 X X 6.70 X	
7.22i	WL SB (1)	1	WC	Portland OR	18 Mar
				6.97 WL SB X X 6.88 7.00 WL SB 7.22 WL SB	
6.74 1.5	SB	2	DrakeR	Des Moines IA	29 Apr
				6.69/2.0 SB 6.62/1.9 6.74/1.5 SB 6.61/1.1 X 6.37/-0.5	
6.92 1.1	SB	1	Pre	Eugene OR	27 May
				6.92/1.1 SB 6.53/1.2 X 6.80/0.8 X X	
7.04 -0.2	SB	1		Bellinzona	6 Jun
6.88 -0.5		2	Bauhaus	Stockholm	16 Jun
				6.67/-0.6 X/-0.1 X X/-0.2 6.64/-0.1 6.88/-0.5	
6.87 1.6		-		Chula Vista CA	26 Jun
6.90 w 2.8		1		Chula Vista CA	26 Jun
				6.87/1.6 X X 6.90/2.8 P P	
7.01 w 2.7		1q	NC	Eugene OR	1 Jul
				7.01/2.7	
7.31 1.7	WL PB (1)	1	NC	Eugene OR	2 Jul
				6.99/1.9 X 5.42/-0.1 7.31/1.7 WL PB X X	
6.92 1.3		1	TrackTown	Eugene OR	29 Jul
				6.91/1.4 6.84/2.7 X/3.8 X/1.6 6.69/1.5 6.92/1.3	
6.78 -0.1		3q	OG	Rio de Janeiro	16 Aug
				6.78/-0.1	
7.15 0.6		2	OG	Rio de Janeiro	17 Aug
				X/0.5 6.79/0.3 X X/0.3 7.09/0.6 7.15/0.6	
6.95 -0.2		1	WK	Zürich	1 Sep
				6.75/-0.8 X/-0.7 X/-0.1 6.95/-0.2 P 6.83/-1.2	



2016 års OS kvinnlige trea Ivana Spanovic, Serbien, genomförde följande tävlingar 2016:

60m					
7.44i	SB	1h1	Novi Sad	23 Jan	
7.53i		1	Novi Sad	23 Jan	
7.37i	SB	1r1	Novi Sad	13 Feb	
7.36i	SB (132)	1r2	Novi Sad	13 Feb	
Long Jump					
6.79i	WL SB	1	PSD Bank Düsseldorf	3 Feb	
X 6.71 SB 6.79 WL SB 6.60 P 6.77					
6.11i		7	Globen Stockholm	17 Feb	
X X 6.11 P P P					
6.78i		1	BalkanC Istanbul	27 Feb	
6.78 6.68 P P P P					
6.85i	SB	1	Beograd	1 Mar	
X X 6.79 =SB 6.83 SB 6.85 SB 6.77					
7.07i	BR NR PB (2)	2	WC Portland OR	18 Mar	
7.00 PB 6.88 X X 7.07 PB 6.76					
6.95	0.7	SB	Diamond Shanghai	14 May	
6.95/0.7 SB 6.82/0.6 6.64/0.6 6.88/0.1 P/1.2 6.75					
6.88	1.1		Pre Eugene OR	27 May	
X 6.88/1.1 6.86/0.3 6.85/0.8 6.72/2.0 X					
6.94	-0.5		Bislett Oslo	9 Jun	
6.63/-0.9 6.79/0.3 X/0.1 X/-0.3 6.94/-0.5 P					
6.90	-0.3		Bauhaus Stockholm	16 Jun	
6.73/-0.6 6.90/-0.3 6.52/-0.5 X/-0.6 6.57/-0.4					
6.90	1.7		1q EC Amsterdam	6 Jul	
6.90/1.7					
6.94	0.9		1 EC Amsterdam	8 Jul	
X/2.1 6.94/0.9 6.81/1.9 6.71/0.6 6.72/1.6 X/1.0					
6.87	-0.3		1q OG Rio de Janeiro	16 Aug	
6.87/-0.3					
7.08	0.6	NR PB	3 OG Rio de Janeiro	17 Aug	
6.95/-0.1 =SB X/-0.2 X/-0.1 6.91/0.4 7.08/0.6 PB 7.05/0.7					
6.83	1.2		1 Athletissima Lausanne	25 Aug	
6.79/1.0 6.83/1.2 6.83/0.8 P P 6.69/0.7					
6.90	0.0		1 Meet Paris Saint-Denis	27 Aug	
X/0.1 6.90 P P P P					
6.93	0.0		2 WK Zürich	1 Sep	
6.93 X/0.4 6.74/-1.3 X/-0.8 6.90/-0.1 X/-1.0					
6.96	1.1		- Hanžeković Zagreb	6 Sep	
7.03 w	2.5		1 Hanžeković Zagreb	6 Sep	
6.88/1.0 6.96/1.1 6.81/1.5 X P 7.03/2.5					
7.10	0.3	NR PB (4)	1 Beograd	11 Sep	
7.10 PB 6.74 6.97 7.03 6.80 6.83					

2012 års OS kvinnlige mästarinna Brittney Reese, USA, genomförde följande tävlingar 2012:

50m					
6.23i	PB (8)	1	KoC Saskatoon	2 Feb	
60m					
7.50i	SB	3h1	Crimson Tide Birmingham AL	14 Jan	
7.39i	SB	1h2	KoC Saskatoon	3 Feb	
7.24i	=PB (33)	1	KoC Saskatoon	3 Feb	
Long Jump					
6.62i	SB	1	Crimson Tide Birmingham AL	14 Jan	
6.71i	SB	1	Auburn Inv Birmingham AL	21 Jan	
6.65i		3	Classic Fayetteville AR	11 Feb	
6.86Ai	SB	2	NC Albuquerque NM	26 Feb	
6.86 SB 6.78 X X X X					
6.72i		3q	WC Istanbul	10 Mar	
6.72 X 6.66					
7.23i	AR PB (1)	1	WC Istanbul	11 Mar	
X X 6.82 6.92 PB 6.73 7.23 PB					
7.04	-0.1	SB	1 Ms Open Oxford MS	14 Apr	
X X 6.35/0.0 SB X 6.90/1.8 SB 7.04/-0.1 SB					
7.12	-0.9	SB	1 MSR Walnut CA	21 Apr	
6.75/-1.5 6.72/-1.4 X 7.12/-0.9 SB X P					
6.56	-0.6		1 Jam Inv Kingston	5 May	
6.85	1.8		1 Elite Classic Tucson AZ	19 May	
6.18/0.0 X X/1.7 6.02/0.7 6.45/0.1 6.85/1.8					
6.48	-2.6		7 Pre Eugene OR	2 Jun	
6.44/0.8 X/-0.2 6.48/-2.6					
6.88	0.9		3q OT Eugene OR	29 Jun	
7.15	1.0	SB (1)	1 OT Eugene OR	1 Jul	
X 7.06/1.9 X 6.87/2.3 P 7.15/1.0 SB					
6.77	0.9		1 Spitzen Luzern	17 Jul	
6.38/0.4 X X 6.70/1.3 X 6.77/0.9					
6.57	-1.3		7q OG London	7 Aug	
X/-0.6 X/0.0 6.57/-1.3					
7.12	0.8		1 OG London	8 Aug	
X/1.0 7.12/0.8 X/0.5 X/-0.2 6.69/0.7 X/0.4					
6.23	0.4		7 DNG Stockholm	17 Aug	
6.23/0.4 X/0.2 5.16/0.5					
6.66	0.8		5 Athletissima Lausanne	23 Aug	
6.66/0.8 X/-0.4 6.61/1.5 6.66/0.8 6.56/-0.4 P					
6.31	0.2		7 WK Zürich	30 Aug	
6.31/0.2 5.56/-0.1					



2012 års OS kvinnlige tvåa Yelena Sokolova, Ryssland, genomförde följande tävlingar 2012:

60m						
7.34i	PB (93)	1	Belogorye Cup	Belgorod		29 Jan
100m						
11.61	-1.0 PB (335)	1h1		Moskva		13 May
11.64	-1.7	1		Moskva		13 May
Long Jump						
6.55i	SB	1q	NC	Moskva		22 Feb
6.88i	PB (6)	1	NC	Moskva		23 Feb
				6.74 SB 6.88 PB 6.73 6.63 6.61 6.76		
6.58i		10q	WC	Istanbul		10 Mar
				X 6.58 X		
6.95 w 2.7		1	ECCC	Vila Real de Santo Antonio		27 May
				6.95/2.7 X 6.78/3.0 X		
6.83 sq	SB	1	Golden Roof	Innsbruck		1 Jun
6.80	-0.4	1	Jump and Fly	München		5 Jun
6.89 w 2.6		1	Bislett	Oslo		7 Jun
				6.89/2.6 P 6.76/0.5 6.86/0.7 SB 6.84/0.7 6.82/0.4		
6.86	0.7	-	Bislett	Oslo		7 Jun
6.81	-0.5	2q	NC	Cheboksary		3 Jul
7.06	0.0	1	NC	Cheboksary		4 Jul
				7.06/0.0 PB X/0.5 6.94/0.1 P 6.76/0.5 P		
6.70	0.3	1	Areva	Saint-Denis		6 Jul
				X/0.3 6.70/0.3 X/-0.4 P X/-0.1 P		
6.71	-0.3	3q	OG	London		7 Aug
				6.63/-0.4 6.71/-0.3		
7.07	0.5	PB (5)	2	OG	London	8 Aug
				6.80/1.3 7.07/0.5 PB 6.84/0.4 6.93/0.5 6.78/0.4 6.79/0.7		
6.82	0.0	1	DNG	Stockholm		17 Aug
				6.51/0.3 6.82/0.0 5.01/0.6 6.64/-0.1 P P		
6.89	-0.1	1	Athletissima	Lausanne		23 Aug
				6.89/-0.1 6.68/0.8 X/1.0 6.70/-0.1 6.89/-0.1 P		
6.92	0.5	1	WK	Zürich		30 Aug
				X/-0.1 6.62/-1.1 6.92/0.5 P 6.89/0.6 X/0.5		

2012 års OS kvinnlige trea Janay DeLoach, USA, genomförde följande tävlingar 2012:

60m Hurdles						
8.25Ai	SB	1	Potts	Boulder CO		21 Jan
8.22Ai	SB	P		Air Force Academy CO		27 Jan
7.98Ai	PB (16)	2h1	NC	Albuquerque NM		26 Feb
8.18Ai		7	NC	Albuquerque NM		26 Feb
100m Hurdles						
13.27	1.3	PB (147)	4	KansasR	Lawrence KS	21 Apr
13.29A	0.0	1	Christiansen	Fort Collins CO		28 Apr
Long Jump						
6.60Ai	SB	P		Air Force Academy CO		27 Jan
6.83i	SB	1	Classic	Fayetteville AR		11 Feb
6.89Ai	SB	1	NC	Albuquerque NM		26 Feb
				6.89 SB 6.86 6.89 =SB 6.69 P 6.57		
6.90i	SB	1q	WC	Istanbul		10 Mar
				6.52 6.55 6.90 SB		
6.98i	SB (2)	2	WC	Istanbul		11 Mar
				X 6.74 6.78 6.67 6.73 6.98 SB		
6.61	0.5	SB	1	KansasR	Lawrence KS	19 Apr
6.32	-0.6	4	Jam Inv	Kingston		5 May
6.79	1.3	SB	1	Colorful	Daegu	16 May
				6.62/1.2 SB 6.79/1.3 SB P X		
6.73	-0.8	1	Diamond	Shanghai		19 May
				6.21/-0.5 X/0.1 6.31/0.0 X/0.0 6.28/-0.4 6.73/-0.8		
6.71	1.7	3	Pre	Eugene OR		2 Jun
				X/2.5 6.52/1.5 X/-2.2 6.70/1.7 6.71/-2.1		
6.73	1.0	2	Bislett	Oslo		7 Jun
				6.60/0.9 6.68/1.2 6.48/0.1 X/0.1 6.73/1.0 6.78/0.8		
7.15 w 2.8		1q	OT	Eugene OR		29 Jun
7.03	1.7	=PB (6)	-	OT	Eugene OR	1 Jul
7.08 w 2.4		3	OT	Eugene OR		1 Jul
				X 6.82/1.7 SB 7.03/1.7 PB 6.60/1.5 7.08/2.4 6.90/2.3		
6.50	0.7	4	Areva	Saint-Denis		6 Jul
				6.50/0.7 6.44/0.2 X/0.0 6.46/0.0 6.48/0.6 6.49/0.0		
6.64	1.2	2	Spitzen	Luzern		17 Jul
				X 6.58/0.6 6.30/2.0 4.89/1.0 6.64/1.2 P		
6.81	-1.8	2q	OG	London		7 Aug
				6.81/-1.8		
6.89	0.2	3	OG	London		8 Aug
				6.77/0.3 X/1.4 6.71/0.6 6.74/-0.7 6.89/0.2 X/1.1		
6.69	0.3	2	DNG	Stockholm		17 Aug
				X/0.5 6.59/0.0 6.69/0.3 6.46/-0.2 6.43/-0.2 6.49/-0.1		
6.63	1.2	2	Gyulai	Budapest		20 Aug
6.71	1.4	3	Athletissima	Lausanne		23 Aug
				6.71/1.4 6.30/0.7 6.66/0.7 6.38/-0.3 6.19/-0.7 6.40/0.2		
6.45	0.2	6	WK	Zürich		30 Aug
				6.43/0.2 6.45/0.2 X/0.3 X/-0.3 X/0.0 5.92/-0.4		
Shot Put						
11.91Ai	SB (409)	P		Air Force Academy CO		27 Jan



2008 års OS kvinnliga mästarinna Maurren Higa Maggi, Brasilien, genomförde följande tävlingar 2008:

Long Jump						
6.87i	AR PB	1	Sparkassen	Stuttgart	2 Feb	
6.76i		2		Valencia	9 Feb	
6.65i		3q	WC	Valencia	8 Mar	
		6.65				
6.89i	AR PB (3)	2	WC	Valencia	9 Mar	
		6.74	6.80	6.89	AR PB X	6.73 X
6.75	1.6 SB	2	GP	Doha	9 May	
6.75	0.0 =SB	1	SAmGP	Fortaleza	14 May	
6.91	-0.2 SB	1	GP	Rio de Janeiro	18 May	
6.87	0.4	1	GP	São Paulo	22 May	
6.83	0.2	1	GP	Belém	25 May	
6.92	1.0 SB	-	Pre	Eugene OR	8 Jun	
7.02	w 3.3	1	Pre	Eugene OR	8 Jun	
6.99	-0.5 SB	1	NC	São Paulo	29 Jun	
6.95	1.5	1	Madrid 2008	Madrid	5 Jul	
6.75	1.0	1	Vard	Réthimno	14 Jul	
6.79	0.3	2q	OG	Beijing	19 Aug	
7.04	0.2 SB (2)	1	OG	Beijing	22 Aug	
6.59	0.6	4	Athletissima	Lausanne	2 Sep	

2008 års OS kvinnlige tvåa Tatyana Lebedeva, Ryssland, genomförde följande tävlingar 2008:

Long Jump						
6.50	1.8	SB	-	ECCC-A	Vila Real de Santo Antonio	25 May
6.69	w 3.4		1	ECCC-A	Vila Real de Santo Antonio	25 May
6.62	0.4	SB	2		Athina	28 May
6.65	0.9	SB	1	Tallinn 2008	Tallinn	3 Jun
6.62	1.4		5	Pre	Eugene OR	8 Jun
6.88	0.7	SB (10)	1	Znam	Zhukovskiy	15 Jun
6.70DQ	IAAF Rule 32.2.a	1.4	q	OG	Beijing	19 Aug
7.03DQ	IAAF Rule 32.2.a	0.4		OG	Beijing	22 Aug
6.64	-1.2		2	Athletissima	Lausanne	2 Sep
6.85	0.1	1	Rus Chall	Moskva	6 Sep	
6.64	0.1	3	WAF	Stuttgart	13 Sep	
6.81	1.2	1	Super	Kawasaki	23 Sep	
6.65	-0.8	1	Colorful	Daegu	25 Sep	
Triple Jump						
14.59	0.1	SB	1	Anhalt	Dessau	30 May
14.92	0.2	SB	1	NC	Kazan	19 Jul
14.55DQ	IAAF Rule 32.2.a	0.0	q	OG	Beijing	15 Aug
15.32DQ	IAAF Rule 32.2.a	0.5		OG	Beijing	17 Aug
14.51	0.3		-	Citta	Padova	31 Aug
14.77	w 2.7		2	Citta	Padova	31 Aug
14.94	0.3	SB (5)	1	Rieti 2008	Rieti	7 Sep
14.85	0.0	1	Quercia	Rovereto	10 Sep	
14.63	0.6	2	WAF	Stuttgart	14 Sep	
14.83	0.2	1	Golden	Shanghai	20 Sep	

2008 års OS kvinnlige trea Blessing Okagbare, Nigeria, genomförde följande tävlingar 2008:

200m						
23.76A	0.6	PB (346)	1h4	Conf USA	El Paso TX	16 May
24.27A	w 3.2		7	Conf USA	El Paso TX	17 May
Long Jump						
6.36i		PB	4c2	Tyson	Fayetteville AR	15 Feb
6.65i		PB	1	Conf USA	Houston TX	29 Feb
6.68i		PB (13)	2	NCAA	Fayetteville AR	14 Mar
6.37A	1.8	SB	-	Springtime	El Paso TX	29 Mar
6.78A	w 4.0		1	Springtime	El Paso TX	29 Mar
6.41	-4.6	SB	2	DrakeR	Des Moines IA	26 Apr
6.70A	0.0	PB	1	Conf USA	El Paso TX	16 May
6.53	0.6		1	Midwest	Lincoln NE	30 May
6.65	w 2.7		1q	NCAA	Des Moines IA	11 Jun
6.59	1.6		3	NCAA	Des Moines IA	12 Jun
6.86	0.0	PB	1	NC	Abuja	2 Jul
6.59	0.4		11q	OG	Beijing	19 Aug
6.91	0.1	PB (6)	2	OG	Beijing	22 Aug
Triple Jump						
13.64i		NR PB (51)	1c2	Tyson	Fayetteville AR	16 Feb
13.53i			1	Conf USA	Houston TX	1 Mar
13.57i			4	NCAA	Fayetteville AR	15 Mar
13.81A	0.2	SB	1	UTEP Inv	El Paso TX	12 Apr
13.86A	1.8	SB	1	Conf USA	El Paso TX	17 May
13.97	1.8	SB	1	Midwest	Lincoln NE	31 May
13.52	-0.9		6q	NCAA	Des Moines IA	13 Jun
13.76	0.5		-	NCAA	Des Moines IA	14 Jun
14.01	w 4.4		2	NCAA	Des Moines IA	14 Jun
14.07	0.0	SB (47)	1	NC	Abuja	3 Jul
4 x 100m						
44.20		PB	3r1	TexasR	Austin TX	5 Apr
				Texas-El Paso		
				Quasharda Welch, Halimat Ismaila, Shalayah Sommerville, Blessing Okagbare		
44.80			1h4	DrakeR	Des Moines IA	25 Apr
				Texas-El Paso		
				Quasharda Welch, Halimat Ismaila, Shalayah Sommerville, Blessing Okagbare		
44.51			2	DrakeR	Des Moines IA	26 Apr
				Texas-El Paso		
				Quasharda Welch, Halimat Ismaila, Shalayah Sommerville, Blessing Okagbare		
44.46A			1	Conf USA	El Paso TX	17 May
				Texas-El Paso		
				Quasharda Welch, Halimat Ismaila, Shalayah Sommerville, Blessing Okagbare		
44.21			1h1	Midwest	Lincoln NE	30 May
				Texas-El Paso		
				Quasharda Welch, Halimat Ismaila, Shalayah Sommerville, Blessing Okagbare		
44.12		PB	3	Midwest	Lincoln NE	31 May
				Texas-El Paso		
				Quasharda Welch, Halimat Ismaila, Shalayah Sommerville, Blessing Okagbare		
44.10		PB	2h4	NCAA	Des Moines IA	11 Jun
				Texas-El Paso		
				Quasharda Welch, Halimat Ismaila, Shalayah Sommerville, Blessing Okagbare		
43.95		PB	6	NCAA	Des Moines IA	13 Jun
				Texas-El Paso		
				Quasharda Welch, Halimat Ismaila, Shalayah Sommerville, Blessing Okagbare		