

Foto: Marko Mumm



Aet Laurik

13.03.1995

Kaugushüppaja

Isiklik rekord 6.33

Treener: Tauri Laurik

Klubi: Kergejõustikuklubi TIPP

• Mis sind kaugushüppe juures võib?

Mis on kõige keerulisem?

Kaugushüppe juures võivad mind ilusad pikad hüpped, mis annavad hea emotsiooni ja võimsa tunde. Kõige keerulisem on minu jaoks panna kõik tehnilised elemendid korrektselt kokku.

• Keda pead enda eeskujuks? Miks?

Otseselt kedagi enda eeskujuks ei pea. Hüppetehnika kohapealt olen jälginud Jackie Joyner-Kersey hüppeid ning arvan, et see on tal ideaalilähedane.

• Kes on olnud sinu treenerid? Mida olulist oled neilt õppinud?

Minu esimesteks treeneriteks olid Sirje Tasso ja Tiia Tamsalu,.

kes olid minu kehalise kasvatusõpetajateks ning kutsusid mind kergejõustikutreeningule. Tänu neile omandasid esimesed teadmised kergejõustiku erinevatelt aladelt, samuti õpetasid nad mulle võistlusolukorras käitumist. Valter Espe oli minu treener neli aastat, kui õppisin Audentese spordigümnaasiumis. Valterilt õppisin professionaalsemat suhtumist sporti, oma treeningprotsessi analüüsima. Samuti sain palju teadmisi korrektse jooksutehnika osas.

Praegu treenin koos venna Tauri Laurikuga, kellega olen koostööd teinud viimased kaks hooaega. Temaga oleme leidnud mulle sobiva mitmekülgse treeninguviisi, mis on toonud stabiilse arengu ka tulemustes.

• Millised eesmärgid on täitunud? Millised mitte?

Oma sportlastee jooksul olen endale eesmärgi seadnud samm-sammult. Alustades sellest, kui tahtsin võita oma esimese Eesti meistritiitli B-vanuseklassis võisteldes, võita Balti maavõistlus noorteklassis, ületada kaugushüppes 6-meetri piiri jne. Sellised väikesed, kuid antud perioodil enda jaoks tähtsad eesmärgid, olen suutnud täita. Üks suur soov, mida mul täita ei õnnestunud, oli 2015. aastal Tallinnas peetud U23 Euroopa meistrivõistlustel võistlemine. Peale seda teadsin, et seda asja nii jätta ei saa ja kahe aasta pärast tahan olla nii heas vormis, et kvalifitseerumine enam probleem ei oleks.

• Mida pead oma senise sportlastee suurimaks õnnestumiseks?

Suurimaks õnnestumiseks saab ehk pidada hetkel isiklikku marki tähistavat hüpet. Saavutuste poolelt olen kõige õnnelikum oma esimese täiskasvanute arvestuses võidetud Eesti meistritiitli üle sisekergejõustikus.

• Milliseid sihte sead selleks hooajaks?

Selle aasta suvehooaja siht on loomulikult võimalikult kaugemale hüpata. Samuti tahan hästi hüpata ka U23 Euroopa meistrivõistlustel.

• Kas treenimise kõrval jääb aega ka õppimiseks?

Lisaks treenimisele õpin Tallinna Tehnikaülikoolis rakenduskeemia ja biotehnoloogia erialal.

• Millised tugevad küljed toovad tiimikaaslased 2017. aasta Utilitase järelkasvutiimi?

Tiimikaaslased on kõik tugevad sportlased, kellel kindel siht oma tegemiste osas.

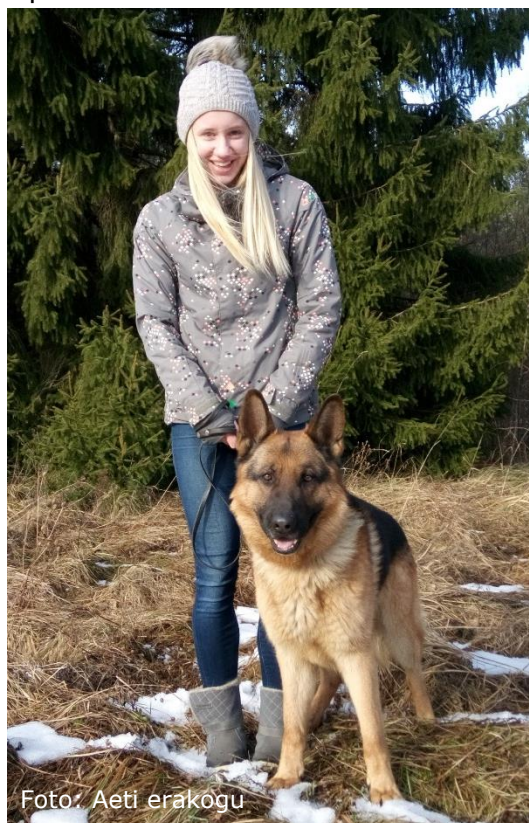


Foto: Aeti erakogu