

## Reena Koll

Teivashüpe

Isiklik rekord: 4.36

Klubi: KJK Visa

Treener: Hanno Koll



- **Millised on Sinu eesmärgid aastaks 2019?**

Minu eesmärgid aastaks 2019 on võistelda edukalt tähtsamatel võistlustel ning teha suurem arenguhüpe. Muidugi ka täita ära Doha MMI norm.

- **Kuidas jõudsid spordi/kergejõustiku juurde ja mis on kergejõustiku juures kõige toredam?**

Kergejõustiku juurde jõudsin läbi oma vanemate, kuna mõlemad tegelesid noorena spordiga, oli see asjade loomulik kulg. Käisin noorena nii võrkpalli, tennise kui ka kergejõustiku trennis. Lõpuks valisin selle spordiala, mis kõige enam meeldis. Kõige toredam on see, et treeningud on hästi mitmekülgsed. Olen küll spetsialiseerunud teivashüppele, aga tõkkeid, kaugust ning kõrgust teen endiselt. Teivashüppajale on veel oluline akrobaatika treening, mis mulle on alati väga meeldinud. Saab erinevaid trikke teha.

- **Mis on sportlase-elu juures kõige meeldivam ja mis kõige raskem?**

Sportlase-elu juures kõige meeldivam on emotsioon, mida sport pakub. Õnnestunud trenn või võistlus toob alati naeratuse näole ja hea enesetunde. Kõige raskem on toime tulla olukordadega, kui asjad ei lähe selles suunas, mida oled lootnud ja soovinud. Ka vigastused käivad tihtipeale spordiga kaasa, millega toime tulemine ei ole alati kõige lihtsam.

- **Kas Sul on mõni lause/ütlus, mida enda motiveerimiseks kasutad?**

Konkreetset lauset ei ole, aga videote vaatamine ja eneseanalüüs motiveerib küll. Leida elemente, mida saaks paremini teha, et olla parim versioon endast.

- **Kui Sa ei oleks sportlane, millega tegeleksid/kes oleksid?**

Pole sellele mõelnud, sest hetkel olen ma sportlane ja ma armastan seda, mida ma teen.