

Tony Nõu

400 m jooks

Isiklik rekord: 46,24

Treenerid: Dusty Jonas ja Valter Espe

Klubi: Audentese SK



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

Esimene eesmärk on muidugi isiklik rekord joosta. USAs tahaksin üliõpilasmeistrivõistlustele pääseda 400 meetri jooksus ja U23 Euroopa meistrivõistlustel tahaksin finaali jõuda.

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

Jõudsin kergejõustiku juurde neli aastat tagasi tänu Audentese toakaaslastele Sten Ander Sepale. Mu seljavigastus oli just pannud keelu hüppamisele ja võrkpallile, mida mängisin enne kergejõustikku. Sten kutsus mind Audentese Jõuluvõistlusele ja ma naljaga pooleks osalesingi. Aeg oli küll halb, aga Sven Andresoo oli nõus mind enda gruppi võtma. Kuu hiljem läksin Valter Espe alla, et tegeleda sprintidega. Kergejõustiku juures kõige toredam on kindlasti see, kui palju treeningud muutuvad. Võrkpallis olid treeningud nädalast nädalasse samad ning see võib natuke tüütuks muutuda. Kergejõustikus seda ei juhtu.

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

Kõige meeldivam asi sportlase elu juures on eneseületamine. Vahet ei ole, kas võistlustel või trennis. Iga kord, kui saavutad mingis aspektis või mingil distantsil rekordi, see annab ülima tunde. Kõige raskem on muidugi see töö, mis tuleb teha, et ennast ületada.

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

Ma üldiselt ei vaja motiveerimist. Enne jooksu ma tihti lihtsalt mõtlen läbi, mida ja kus ma tegema pean.

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

Kui ma ei oleks sportlane, siis läheks kogu rõhk kindlasti koolile. Ma hindan haridust väga kõrgelt ja kui ma ei tegeleks spordiga, siis ma olen üsna kindel, et ma suunaks enda üleliigse energia sinna.