

KUIDAS HEITA JA TÕUGATA KAUGELE



Uno Ojand,
Gerd Kanteri treener,
NSVL noorte eksrekordiomanik kuulitõukes

- Enne võistlustele minekut kontrolli üle oma võistlusriietus, kas kõik vajalik on kaasas.
- Tähtis on võistlustele jõuda tund-poolteist enne oma ala algust. Sellega hoiad ära liigse kiirustamise ja närvikulu.
- Soojendust alusta umbes 30 min enne ala algust, mitte hiljem. Soojendust alusta kindlasti soojendusjooksuga (5-10 min). Järgnevad võimlemis- ja venitusharjutused (10 min).
- Enne ala algust soorita kindlasti mõni proovikatse. Ära soorita proovikatset täie jõuga, vaid püüa mõelda tehnikaelementide peale.
- Pärast võistluskatset mõtle katse üle järele ja proovi katsete vahel teha "vigade parandust"- püüa harjutustega parandada seda faasi, mis ebaõnnestus või milles tundsid end ebakindlalt.
- Võistluse ajal keskendu katsetele. Ainult tõsise keskendumisega saavutad hea tulemuse.
- Kui võistled, siis võistle. Nalja teha ja sõpradega rääkida jõuad ka hiljem.
- Kuula hoolikalt, mida treener või õpetaja sulle ütleb ja püüa oma vigu parandada ka võistlusolukorras.
- Pärast analüüsi koos, kuidas võistlus läks ja pane see mõne sõnaga kirja ka treeningpäevikusse.

**Tõeliseks sportlaseks saab ainult see, kes väga tahab
ja selle nimel tõsiselt pingutab.**

Soovin pühendumist ja edu!