



VÕISTLUSED NÕUAVAD TEADLIKKU KÄITUMIST

**Tiina Torop,
Tartu Ülikooli õppejõud – kergejõustikutreenerite õpetaja,
Eesti eksrekordiomanik kiirjooksus**

- Võistlused on sportlase pidupäev. Valmistu selleks teadlikult. Oluline on rõõmus ja keskendunud meeleolu
- Võistlustele tule vähemalt tund enne oma ala algust. Võõrasse võistluspaika aga tule veelgi varem, et aegsasti selgitada riietusruumide asukoht, tutvuda võistluspaigaga ning kontrollida üle, kas oled võistlejate nimekirjas
- Soojendust alusta vähemalt 30 minutit enne ala algust. Kui oled väga erutunud, alusta soojendust veelgi varem ja tee seda rahulikult, kiirustamata.
- Kasuta ainult sulle juba treeningutest tuttavaid harjutusi, mida valdad hästi. See loob kindlustunde.
- Ära lase end häirida ja kaasa kiskuda teiste soojendusest.
- Kõige tähtsam on soojenduse erialane osa. Proovides väldi maksimaalset pingutust. Tähelepanu peaks suunatud olema tõkkejooksu tehnilisele sooritusele.
- Tõkkejooksu soojendusel tee mõned tõkkeharjutused ja jookse madalstardist 1-2 korda üle 2-3 tõkke.
- Enne võistlusstarti jäta puhkamiseks 3-5 minutit. Püüa maksimaalselt keskenduda eelseisvale jooksule.
- Kiirjooks, seda enam tõkkejooks nõuab väga head keskendumist ja tähelepanu koondamist .
- Pärast võistlust tuleb teha taastav ja rahustav jooks ning ka venitusharjutusi.

Tõkkejooks on üks ilusamaid ja huvitavamaid kergejõustikualasid. Tõkkejooksu harrastamine arendab jooksukiirust, osavust, julgust ja otsustavust. Tõkkejooks peaks kindlasti kuuluma iga noore kergejõustiklase treeningukavasse.

**Tõkkejooks on haarav ja võrratu!
Soovin sulle suurt edu!**