

Tony Nõu

400m/200m jooks

Isiklik rekord: 400m 46,24; 200m 21,47

Treener: Valter Espe

Klubi: Audentese SK



- **Sinu sporditee on alguse saanud võrkpallist, kas võrkpallitaust on ka jooksus kuidagi kasuks tulnud?**

Minu arvates on jooks ja võrkpall täiesti erinevad alad. Tunnen seda siiani, kui vahel võrkpalli treeningutest osa võtan. Arvan, et võib-olla plahvatuslikkust sain sealt, kuid ei usu, et midagi muud.

- **400 m on üks karmimaid distantse ja tihti jooksed end peaaegu pildituks, kuidas Sa ennast enne 400 m jooksu motiveerid?**

Arvan, et enne jooksu on motiveerida juba raske. Enne jooksu suudan mõelda vaid jooksule ning mida ja kus pean tegema. Üldiselt on enne hooaega juba plaanid ja sellega kaasnev motivatsioon paigas. Ja kuna mulle väga meeldib see, mida teen, siis motivatsioonist puudu ei tule. Kuid kindlasti valmistun enne jooksu nii vaimselt kui ka füüsiliselt. On tekkinud erinevad harjumused, mis algavad juba päev enne võistlust.

- **2018. aasta eesmärk/eesmärgid?**

Kindlasti on eesmärk suvel Berliinis toimuvatel Euroopa meistrivõistlustel vähemalt poolfinaali jõuda. Samuti tahaks isikliku rekordi viia uude sekundisse.

- **Lähed USAsse ülikooli, kas oled otsustanud, mida õppima hakkad?**

Hetkel on mõtted ärinduse suunas, kuid päris täpselt veel ei tea. Õnneks seal ei pea eriala esimese kahe aastaga valima, saab võimalustega tutvuda, et endale kõige sobivam ning õigem valik teha.

- **Kes on kergejõustikurindel sinu parim sõber?**

Meil on väga sõbralik treeningpund ning treener. Saame kõik väga hästi omavahel läbi. Kuid kui kellegi välja peaksin tooma, siis kindlasti Erik Jagor. Temaga me teeme kõik need kõige raskemad jooksutrennid koos ning koos kannatamine muudab inimesed lähedasemaks. Temata poleks ma ka kindlasti sellisele tasemele jõudnud nagu ma praegu olen.