

Эссе “Моя история в лёгкой атлетике”

Путь ко второму месту: моя история целеустремленности и роста.

Подготовила: Костальгина Анастасия Александровна

Я обнаружила глубокую страсть к легкой атлетике еще в раннем возрасте, едва научившись ходить. Эта страсть была настолько сильна, что буквально зажигала интерес в других ребятах из моего двора. Как-то однажды мы даже собрали огромную компанию, чтобы устроить свои собственные Олимпийские игры, и долго и упорно тренировались, поддерживая и раззадоривая друг друга.

В школе я вновь вспомнила о своей страсти и решила бросить вызов себе, приняв участие в школьных соревнованиях. На кону была не только хорошая оценка по физкультуре, но и честь и престиж моей школы, уважение со стороны одноклассников, и, пожалуй, самое главное, возможность доказать самой себе, что я – чемпион. Для того, чтобы преуспеть в школьных соревнованиях, я обратилась к нашему учителю физкультуры, который имел богатый опыт подготовки школьников к соревнованиям. Вместе мы составили программу тренировок, которая не только развивала бы мои способности, но и давала бы моему организму восстановиться, чтобы закрепить достигнутый результат. Немаловажными изменениями в моем расписании стали также изменения режима питания и сна, которые должны были укрепить мой организм и подготовить его к нагрузке. Любопытно, что мне пришлось более интенсивно учиться – из-за тренировок свободного времени оставалось совсем мало, так что пришлось глубоко вникать в другие предметы, а также не стесняться просить помощи у друзей.

На каждой тренировке я выкладывалась по максимуму, развивая свои способности и совершенствуя технику. Несмотря на мою сильную мотивированность результатом, все же случались моменты, когда моя вера в себя слабела, и я достигала недостаточно хороших результатов на тренировках. Для того, чтобы подбадривать себя еще и морально, я решила по выходным просматривать записи соревнований, документальные фильмы, а также интервью со знаменитыми спортсменами. Это помогло мне понять, что спортсмены – такие же люди, как и я, со своими страхами и слабостями. Тогда я твердо решила, что если они смогли побороть свои слабые стороны, то смогу и я.

Однажды случилась неудача, которая чуть было не перечеркнула все мои труды – возвращаясь домой со школы, я подвернула ногу. Было очень больно и страшно – неужели это конец? К счастью, мне попался замечательный врач, который успокоил меня, сказав, что все заживёт, и я смогу вернуться к обычному режиму через некоторое время. Дни, проведенные без тренировок, казались мне невыносимыми – я всё сильнее ощущала себя беспомощной, и очень злилась на себя и на всех; мне казалось, что эта травма тормозит мое развитие и мешает моему успеху. Однако вскоре я поняла, что именно благодаря полученной травме я научилась внимательнее относиться к себе, а также быстро вернула форму, как только мне

разрешили вернуться к тренировкам. В тот момент я даже подумала, что не бывает настоящего спортсмена без травм, и эта мысль согрела мою душу.

Наступил день соревнований. Все мои родные и друзья собрались, чтобы поддержать меня. Несмотря на советы тренера, я очень волновалась – все-таки это было мое первое соревнование! Я знала, что я готова, и не боялась того, как выступят другие, но необходимость постоянно быть сконцентрированной, казалось, сводила меня с ума. Я отчетливо понимала, что сегодня – день демонстрации всех моих умений и навыков, полученных за прошлые полгода. Просвистевший свисток оглушил всех, кроме меня: я внезапно почувствовала такой прилив сил и воли к победе, какой не чувствовала никогда. Я неслась к финишной прямой, словно стрела, и когда пересекла её, вздохнула с облегчением. Это был логичный финал всех моих устремлений и усилий, в этот момент я стала самым настоящим чемпионом в своих глазах.

Когда объявили результаты, я немного не поверила – всего лишь второе место! Меня подбадривали как тренер, так и мои родные и друзья, говоря, что второе место – это успех для первых соревнований. Однако в тот момент мне казалось, что я проигравшая. Лишь спустя пару дней я поняла, что стала самым настоящим победителем – не из-за занятого мною места, а из-за тех качеств, характера и силы воли, которые я в себе развила. Я поняла, что именно они помогут мне двигаться дальше, совершенствуя свои спортивные возможности и получая золотые медали.

