

Miks ma tegelen kiirjooksuga?

HENRI SOOL

Mis mind motiveerib?

Pideva treeningu tulemuseks on hea füüsiline vorm ning sellest lähtuvalt ka hea enesetunne. Suuremad ja väiksemad võidud, eelkõige iseenda üle, suurendavad enesekindlust ja eneseusku. Võistlussport on suur väljakutse nii vaimselt kui füüsiliselt.

Pideva treeningu tulemuseks on hea füüsiline vorm ja enesetunne!

Töö ise meeldib mulle, sest on vaheldusrikas ja kollektiiv on meeldiv ning seetõttu ei teki kergelt rutiini. Kehalise tegevuse ajal vaim puhkab ja tekib palju häid ideid. See tasakaalustab. “Enjoy your body. Use it every way you can. It’s the gratest instrument you’ll ever own.”

Võidud suurendavad enesekindlust ja eneseusku!

Eelkõige võidud iseenda üle, kui selle nimel on tööd tehtud. Mida rohkem tööd, seda magusam võit ja kes seda ütles, et see kõik peab lihtne olema?! Olulised on ka inimesed sinu kõrval, kes oskavad just seda hinnata ja saavad sellest aru. “Sometimes you’re ahead, sometimes you’re behind. The race is long, and in the end, it’s only with yourself.”

Võistlussport on suur väljakutse nii vaimselt kui füüsiliselt!

See on suurepärase eneseteostamise võimalus. Võistlussport nõuab väga suurt vaimset pingetaluvust ja pidevalt suurendab seda - seega muudab tugevaks ka psüühiliselt. Kaotus õpetab enamasti rohkem kui võit.

Kokkuvõtteks:

Mulle meeldib seda tööd teha ja see annab mulle inimesena palju juurde. Seega ma võidan sisimas igal juhul sõltumata otsestest tulemustest, kuigi ka need on mulle tähtsad – vahel liigagi... Ja eks “päris töö” jõuab käia kogu ülejäänud elu.

“Sport õpetab ausalt võitma. Sport õpetab väärikalt kaotama. Niisiis, sport õpetab kõike – õpetab elu!” – E. Hemingway