

"האהבה שמאחורי הקריירה" - פינת היומן של סטודנט להוראה

מאת ראונק עטילה, סטודנטית שנה ג' ורצה למרחקים ארוכים

קוראים לי ראונק. אני סטודנטית בשנה ג' בתואר לחינוך גופני במכללה. רציתי לשתף אתכם איך הריצה נכנסה לחיי...

התעסקתי הרבה שנים בתחום שיעורי הסטודיו (אירובי מדרגה, רצפה, עיצוב וחיטוב). הייתי בטוחה שזו האהבה הכי גדולה שלי בתחום הספורט והחינוך הגופני, אך באופן מפתיע, לפני שהתחלתי את הלימודים, פתחתי לעצמי דלת לגילוי חדש וזכיתי בהזדמנות להכיר מהו באמת החיבור שלי לספורט. רציתי לבחור לעצמי תחום עיסוק שהכי מתאים לי. הקדשתי לכך הרבה מחשבה, וכאחת שאוהבת שקט נפשי, בחרתי לחשוב תוך כדי הריצה. הקדשתי זמן לעצמי כמעט כל יום, ובאמצע היום הייתי פשוט יוצאת לרוץ. הייתי חוזרת כל פעם עם חיוך ועם תחושה שאי אפשר לתאר. זאת ועוד, שאם היה משהו שהפריע לי באותו יום, הוא נעלם כלא היה אחרי הריצה. זה גרם לי להתחבר עוד יותר לריצה ולתחום הזה בכלל. אחרי תקופה קצרה מתחילת הלימודים, הזמינה אותי חברה לאימון ניסיון בקבוצת הריצה שלה בבוקר. ברור שהסכמתי. עד אז הייתי רצה לבד, תפסתי את הריצה כתחביב, לא נעזרתי בהנחיית מאמן או בתוכנית אימונים מסודרת, לכן ראיתי בהזמנה זאת הזדמנות לנסות משהו חדש ומרגש. לאחר שניסיתי,



החלטתי להצטרף לקבוצה ולהיות חלק ממנה באופן קבוע. בהתחלה היה קשה מאד להתמיד ולקום בשעות הבוקר המוקדמות, בכל מזג אוויר, ולהתאמן. ההחלטה לצאת לריצה הייתה קצת מאולצת, אך מהר מאוד הבנתי שזה פשוט עושה לי טוב. הריצה הפכה לזמן השקט שלי עם עצמי, זמן למחשבות, זמן להתנתק מהשגרה שתמיד עמוסה, והכי חשוב - זמן להכיר מגוון של אנשים שגם אוהבים לרוץ, ולחוות איתם גם הנאה וגם קשיים, ועוד הרבה דברים. החוויות האלה הפכו אותי לחברותית יותר.

למדתי המון על הריצה מרצים אחרים, וגם לבד למדתי לא מעט. נחשפתי למידע רב שעניין אותי, כזה שהבנתי שיהפוך אותי לרצה טובה יותר. כל העניין הפך למקצועי יותר, כשהמאמן ראה אצלי כישרון ויכולת להתמיד ולהתקדם. זאת הייתה אבן דרך נוספת בניסיון המצטבר שלי בריצה. התחלתי לעבוד עם תכנית אימונים מותאמת ונכנסתי לעניינים מהר מאד. השקעתי בתהליך, התאמנתי, ואני עדיין מתאמנת חזק ובצורה מקצועית. לאחר זמן מה התחלתי להשתתף במרוצים כדי לתעד את ההתקדמות שלי בתוצאות שאני קובעת. בכל מרוץ אני שואפת לאתגר את עצמי ולשבור שיא אישי. זה התגמול שלי על העבודה הקשה באימונים ועל ההשקעה שלי בתחום הריצה.

"זה התחיל מגירוי קטן בלב והמשיך לאהבה נצחית" – זה המשפט שאני בוחרת כדי לתאר את תחילת המסע שלי בתוך עולם הריצה. חוויית הריצה שלי התחילה מצעדים קטנים ומהססים, ולאור הגירוי העדין הזה בי התעורר משהו גדול, שהוביל אותי בבטחה אל צעדי ריחוף בקצב מחסיר פעימה ומעתיק נשימה. התאהבתי בקצב הזה.

אם היו שואלים אותי, מהי הריצה המושלמת בשבילי, הייתי אומרת שתהיה זו ריצה על שפת הים, בלי מוזיקה, על חול רטוב מהודק ושטוח, ללא תלות בקצב, ללא שעון, והכי חשוב לבד - להקשיב לגלים, לצעדים ולנשימה ופשוט לרוץ ...

אני שואפת להגיע ליעדים רבים ולמטרות נוספות בתחום הריצה. יש לא מעט אתגר בריצה, ואני מאמינה, שהדרך עוד ארוכה ומלווה בעליות ובירידות. אני חושבת, שהכי חשוב לא לוותר לעצמך, ומכל דבר ללמוד לשפר את עצמך, כי רק זה יוביל להתקדמות ולהצלחה.

לבסוף, יש לזכור - " השמיים אינם הגבול, הם רק ההתחלה". המשפט הזה מתאר אותי בהמשך המסע שלי בעולם הריצה, מאז נעשו צעדיי בוטחים יותר ויציבים יותר בהווה, ואני מקווה שכך יהיה גם בעתיד. אני מתקדמת אל יעדים חדשים, אל אתגרים שעליי להתמודד עמם, והכל תוך למידה על עצמי, תוך שיפור עצמי מתמיד. השמיים באמת אינם הגבול במעוף אדם, אם אמונה בעצמו ואהבה לעיסוקו הן הכנפיים.