



Вадим Ракитин – студент 4 курса института физической культуры и спорта РГПУ им. А.И. Герцена, мастер спорта международного класса по пауэрлифтингу среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

Ракитин Вадим

**ЛИЧНЫЙ УСПЕХ –
ЭТО УСПЕХ КОМАНДЫ!**

*Успех создается не способностью,
а желанием.*

Ричард Денни

Победы в спорте и в жизни, маленькие и большие. Считаю что каждая победа человека в жизни является ярким событием и нужно радоваться каждой победе. В моей жизни было много побед. Они делают человека лучше, чем он был. Самая яркая победа в спорте случилась на Паралимпийских играх в Пекине.

Паралимпийские игры - это спортивный праздник мирового масштаба и участие в нем это уже яркое событие в жизни каждого спортсмена попавшего на паралимпиаду. На эти игры съезжаются сильнейшие спортсмены многих видов спорта со всего мира. Они проходят отбор на мировых соревнованиях в течение четырех лет предшествующих Паралимпийским играм. А победы совершенные там становятся самыми яркими и незабываемыми, оставляющими большой след в жизни спортсмена. Поэтому каждый спортсмен стремится попасть на олимпийские игры и непременно выиграть.

В моей спортивной карьере эти игры были не первыми, но очень запоминающимися наверно, прежде всего, из-за того что все что я задумал - все получилось и ничего не смогло этому помешать, ни болезни, ни травмы ни другие негативные факторы.

Наша команда прилетела в Пекин. Там у нас было время, чтобы адаптироваться к новым часовым поясам и местному климату, на удивление все проходило довольно легко, без дискомфорта: до старта было время, когда наша команда проводила плановые тренировки. Я чувствовал, что мои мышцы сильны, восстановлены и готовы к поднятию штанги, также этому способствовали хорошие дружные отношения в команде. И вот наступил тот долгожданный день, о котором думал очень давно и много, на удивление было спокойствие внутри и даже радость что обычно бывает редко на соревнованиях. Волнение настигло только в момент первого подхода, но это мне ни как не помешало. Я успешно справился со всеми тремя подходами, в итоге показав свой лучший результат, довольный поехал отдыхать в наш временный дом, мечтать о покорении новых спортивных вершин и ожидать возвращения на родину.

Я не занял на этих играх первое или призовое место, но это была моя личная победа, личный рекорд. Победа – результат к которому я стремился много лет, вложил все свои силы. Этой победе предшествовала большая и продуктивная работа, в которой мне помогало много людей, они учили, лечили, настраивали на тренировки. Мы все старались и поддерживали друг друга, это особенно чувствовалось в финальной части подготовки. На протяжении всего подготовительного периода чувствовалась внутренняя уверенность, что все правильно и получится. Считаю это самым главным чувством при подготовке. Для того чтобы одержать победу надо преодолеть много преград и препятствий, которые кажутся на первый взгляд непреодолимыми. Самое важное и трудное преодолеть самого себя свои недостатки, привычки, отказаться от ненужного, принять и понять новое, которое приводит достижению целей и поставленных задач.