

Sportolni jó!

Nem véletlen, hogy a sport egyidős az emberiséggel. Már az őskorban is fontos volt a test karban tartása. Sőt, ez az akkoriak életben maradását jelenthette. A líbiai sivatagban talált kőkorszaki rajzok íjászatot és úszó alakokat ábrázolnak. A sport aztán az ókorban is jelentős szerepet töltött be az emberek életében. Kínában már Kr.e. 4000 körül is sportoltak. Az ókori görögök pedig „kitalálták” az olimpiát. Felnéztek azokra az emberekre, akik izmosak, egészségesek, daliásak voltak. Mivel én lány vagyok, azt azért nagyon sajnálom, hogy a nők nem vehettek részt a sportversenyeken. Ezek szerint az ő testedzésük ekkor még nem volt fontos? Milyen jó, hogy én most élek! Szabadon kipróbálhatok szinte minden sportágat, és megnézhetem a versenyeket. Szegény ókori lányok! Vajon ők mit sportolhattak?

Én szenvedélyesen szeretem a sportot. Ez nem is véletlen, mert az anyukám testnevelést tanít, és kézilabda-edző. Ezért már kicsi koromtól együtt élek a sporttal, része mindennapjaimnak. A szülői példamutatást nagyon fontosnak tartom. Ha egy gyerek azt látja, hogy a szülei minden szabadidejüket a TV előtt tespedve töltik, és semmit nem mozognak, rosszabb esetben ő is közéjük ül. A jobbik eset az, ha a rossz példát látva erőt vesz magán, és valamilyen sportolási lehetőséget keres. Nekem ilyen gondom nem volt, és úgy gondolom, nem is lesz. Még alig tudtam járni, de már a Mátrába kirándultunk. Ha elfáradtam, papa felvett a nyakába. Sokat gyalogoltunk, de jó mulatság volt. Amikor már biciklizni is biztonságosan tudtam, nekivágtunk a Gyöngyösről Mátrafüredre vezető kerékpárútnak. Eleinte ezt a nyolc kilométert többszöri pihenővel tettük meg, de ma már anyát is le tudnám előzni. Az a jó ebben a sportban, hogy együtt vagyunk, és közben jókat beszélgetünk, nevetünk. Gyakran útra kelünk, és már a hatéves húgom is próbálkozik tartani velünk az iramot.

Amikor általános iskolás lettem, mindig boldogan készültem a tesi órákra. Büszke voltam, hogy a legjobbak között lehettem. Ekkoriban kezdett erősödni bennem a versenyszellem. Mindig többet és jobbat teljesíteni, és az elsők között végezni! Ez volt a célom. A tanító néni hamar észrevette lelkesedésemet. A városi atlétikai versenyeken való részvétel már igazi kihívás volt. Lassan veszíteni is megtanultam. Anyukám mindig próbálja elmagyarázni, hogy sportolni a mozgás örömeért jó, meg azért, hogy új barátokat szerezhetek, akikkel emlékezetes pillanatokat tölthetek el. Ezek a közös pillanatok másik sportágamban, a kézilabdában igazán megvalósulhatnak. Már kezdem megtanulni, hogy együtt érhetünk csak el jó eredményeket. Odafigyelünk és vigyázunk egymásra. Tudjuk, hogy a sportszerűség milyen fontos dolog. Ezt a mindennapi életben is jól hasznosíthatjuk.

A sport ma már az egyik legfontosabb tevékenység számomra. Igaz, hogy a tanulással is össze kell tudni egyeztetni. Szeretném, ha mind a kettő jól menne! Hiszen ott is fontos a teljesítés, az, hogy a legjobbak között lehessek. A sport segít abban, hogy jobban tudjak a feladataimra koncentrálni, a kitűzött célokért kitartóan küzdeni.

Ha sportolok, olyasmit csinállok, amit szeretek. Ezért boldognak és elégedettnek érzem magam. Bár erőfeszítéssel jár, nagyon sok örömet szerez számomra, hiszen ez elsősorban játék. Jobb a kedvem, ha mozoghatok. Észrevettem azt is, hogy nőtt az önbizalmam, jobban megismertem saját magamat, és könnyebben legyőzöm gyengeségeimet. Még sok minden áll előttem, de sportolni mindig fogok, mert sportolni jó!

Bata Flóra,
Arany János Általános Iskola - Gyöngyös

