

10. g. 1. rinda

Marta Hedviga Oše

Edgara Kauliņa Lielvārdes vidusskolas

11. b klases skolniece

### Mana sporta zāle dabā.

Vikipēdijā īsi un kodolīgi rakstīts, ka sports ir fiziskas aktivitātes un spēles, kas tiek veiktas, lai tiku saglabāta un uzlabota cilvēka fiziskā un garīgā veselība. Tas ir tas, kas mums tiek mācīts skolā. Tomēr tikai šī viena definīcija neliks cilvēkam krasi mainīt savu dzīvesveidu. Es uzskatu, ka ir vajadzīgs izšķirošs grūdiens, vēlme vai pilnīgi vienkārši tikai aizrautīgs sporta skolotājs.

Sporta stundām ārā nebūtu jāsaistās tikai ar pavasara vai rudens nodarbībām. Zinu, ka daudzi man nepiekritīs, tomēr mani patiesi sajūsmina izlaušanās no ikdienas sporta normu kārtošanas. Un man par prieku tāda iespēja ir, un tā ir slēpošana. Ir pieteikts, ka uz skolu jāpaņem siltas drēbes un cimdi (pirkstu atšaldēšana nav ne patīkama, ne nepieciešama). Kājas tiek ieautas piešķirtajos zābakos un ar vieglu klikšķi pie tām piestiprina garos plastmasas „dēļus”. Ir zināms, ka ar speciālu aprīkojumu var slēpot arī iekštelpās, taču tas nav ne viegli pieejams, ne vajadzīgs. Dažās dienās ir tik auksts, ka sals duras vaigos un degunā, tos padarot viegli ( lai gan patiesībā ļoti) iesārtus, taču mani tas nesatrauc. Sniegu klāj plāna sērsnas kārtā, kas to padara gurkstīgu un slīdīgāku. Un pat nedaudzī kritieni uz pēcpuses nespēj pazudināt rotalīgo garastāvokli, kuru var iegūt tikai izslīdinoties no skolas teritorijas ar slēpēm pie kājām. Patāv varbūtība par drīzu iespēju arī slidot un es to gaidu ar nepacietību.

Arī siltajos laikapstākļos āra stundas ir interesantas. Nemelotu, ja teiktu, ka kādreiz uz sporta nodarbībām negāju ar ne tuvu tik lielu pacilātību kā tagad, lai gan zināju, ka sports ir vajadzīgs un, ja to var apvienot ar svaiga gaisa devas uzņemšanu, kas var būt labāks?. Braukšana ar riteni, skeitbords un slēpes, bet viss pārāk mazās devās. Līdz ar iestāšanos vidusskolā aizvien vairāk aizrāvos ar sportu. Neteikšu, ka līdz tam biju ļoti nesportiska, taču tas bija nepietiekami. Tā nu neilgi pirms vasaras brīvlaika sāku nodarboties ar skriešanu. Mani iespaidoja maijā noliktā ieskaite. (8 apļi jeb 2 km uz laiku.) Atzīme mani nesatrauca, taču nopietni novēroju sliktās sajūtas un ģīboņa tuvošanos pēc to noskriešanas. Redziet, es sev teicu – „nevari noskriet vai paliek slikti? Neskrien.” Tomēr spīts bija, un es to izdarīju. Saprātu, ka varu labāk. Tad arī es sāku skriet. Gandrīz katras vasaras dienas rītu žāvādamās devos uz stadionu. Iesildīšanās, skriešana, atsildīšanās, mājās. Protams, saskāros ar grūtībām laikapstākļu dēļ, jo stadiona skrejceļš pārvērtās par dubļu un ūdens šķēršļu joslu, tomēr neļāvu tam sevi apturēt. Un mani vadīja spīts. Rādītāji nemainījās uzreiz, bet lēni pamanīju izmaiņas. Kājās parādījās saredzami muskuļi, mainījās figūra, un, man par prieku, arī sajūta pēc skriešanas. Mans ķermenis pierada arī pie internetā atrastajiem muskuļus stiprinošajiem vingrinājumiem. Lietderīgi izmantoju arī stadiona soliņu pakāpiena vietā un arī turpat esošos stieņus.

To, ka daba var kalpot par milzīgu sportazāli sapratu pirms pāris gadiem, kad ar ģimeni devos ceļojumā uz augstajiem Tatriem. Patiesībā, tas arī bija brīdis, kad apjautu, ka man patīk pārvarēt savas spēju robežas un pieņemt pasviestos izaicinājumus. Kalns bija augsts un stāvs, taču kāpienu tajā nevarētu nosaukt par alpinismu, jo lielākoties, tas sastāvēja no stāviem klinšu gabaliem, kas nedaudz atgādināja akmeni izcirstas kāpnes. Katra diena tika pavadīta pārgājienos pa kalnu takām, kas, nenoliedzami, bija ļoti labs treniņš kāju muskulatūras nostiprināšanai. Tas bija piedzīvojums un aktīva atpūta.