

Mindenkinek ajánlom, hogy nézze meg ezt a filmet, mert amellet, hogy szórakoztató, és sok információt közvetít, meghökkentő, és gondolkodtató is egyben. Akinek van kedve és kíváncsi arra, hogy Morgan-nek 90 kilóról mennyire emelkedett meg a súlya, túlélte-e a

kapcsolata ezt a megpróbáltatást, és hogy hány kiló zsírt evett meg, ne habozzon, menjen fel a YouTube-ra és máris nézheti ezt az izgalmas dokumentumfilmet.

## Néhány írás-részlet hallgatók munkáiból 2.

---



*Draxler Orsólya*



### A KÉZILABDÁZÁS bűvöletében

Amióta az eszemet tudom, mindig sportoltam valamiféle. A szüleim már négyéves koromban arra ösztönöztek, hogy próbáljak ki többféle szabadidős tevékenységet, és amelyik majd megtetszik, azt csináljam, gyakoroljam is. A klasszikus balettől, a jazz balettől a társastáncon át a néptáncig mindent kipróbáltam, még jégre is álltam a testvéreimmel, hogy elsajátítsuk a jégtánc alapjait, viszont ezt az oktatást nem csak mi nem bírtuk, hanem a szüleink pénztárcája sem. Horrorisztikus összegekbe kerültek az órák, a kúrruhák, hogy a legfontosabbról, a korcsolyáról ne is beszéljek ugyebár.

Miután bekerültem az általános iskolába, a társastáncot folytattam, persze előtte azért még éltem a majorette kipróbálásának lehetőségével is. Nagyon tetszett ez az utóbbi is, jó, hogy ilyenfajta mozgástevékenységre is volt alkalmam. Még mást is kipróbáltam: azért, hogy a 'fiús' sportokban is otthon legyek, elkezdtem karatézni. Hatéves koromtól egészen tizennégy éves koromig rendszeresen jártam órákra, miközben a társastáncot is komolyan űztem mellette.

Ezek után, a testnevelő tanárom unszolására, beálltam a kézilabdacsapatba. Nem volt azonnali a lelkesedésem, de hamarosan 'beleszerettem' ebbe a sportágba, a

csapatjátékba. Mára az életem részévé vált, nem is nagyon tudok lemondani róla semmiért sem. Sokan megrögzöttnek hívnak, hogy sok-sok sérülés után is, hogy van kedvem folytatni, és persze, jönnek a kérdéseikkel: „Nem félsz, hogy öregkorodra nem tudsz majd lábra állni?“, vagy: „Mikor fogod abbahagyni? Hogy lesz így családod?“. Nekem még olyan távoliak ezek a kérdések, bele sem gondoltam, hogy mi lesz majd ha... Most pedig néhány jöjjön az miért is szerettem bele ebbe a sportágba és miért is ajánlom ennyire bőszen másoknak is.

Gondolom, minden ember átélt már egy-egy sikerélményt az életében, amire bátran azt mondhatja, hogy ő megtett érte mindent, kiharcolta, hogy megérdemelten nyerjen, sikeres legyen abban, amit csinál. Legyen az akármilyen sport, egy barátnőnél elért hangulatállapot, egy sikeresen elkészített sütemény vagy a nagy szerelmének elkészített Valentin-napi oldalas, amit végre először nem égetett oda. Hát nekem is ilyen a kézilabda. Mindent szeretek körülötte, van miért 'harcolnom'. Van egy csapat, a 'családom', és mi mindent megteszünk egymásért. Ha edzésen vagyunk, együtt vagyunk, megbeszélhetjük egymással a nyugjeinket, gondjainkat is. Nem kell dühöngve hazaérkezni az iskolából, vagy épp munkahelyről, mert edzésen le lehet vezetni a feszültséget. Ha valakinek problémája van, elmondhatja a többieknek, és biztos, hogy megértésre talál, segítséget, vagy tanácsot kap a problémája megoldásához. Erről is szól a csapatjáték. Együtt vagyunk jóban, rosszban.

Az edzéseken sokat lehet bohóckodni, ugratni egymást, de amikor az edző ránk szól,

hogy fejezzük már be és koncentráljunk a feladatra, mindenki megilletődik egy időre, és folytatjuk komoly odafigyeléssel a feladatot.

A legjobb a kézilabdában, hogy komoly sikereket érhetsz el, egy olyan 'család' támogatásával, amit talán sosem fogsz megkapni másoktól. Együtt lehet örülni, ha győzünk egy nehéz meccsen, vagy együtt lehet bánkódni, ha - annak ellenére, hogy mindent megtettünk a sikerért - netán kikapunk. Nagyon sok olyan helyzet adódhat a kézilabdában, ami padlóra küldhet, de azért van a csapat, a pót-családod, hogy segítsen helyreállni.

Az edzőkkel és a 'stábbal' a viszonyunk nagyon jó, hiszen ők is kellene ahhoz, hogy egy-egy mérkőzésre jól fel tudjunk készülni - az edző által fizikálisan és taktikusan, a többiek segítségével pedig mentálisan - egy-egy nagy csatára.

Mindenkinek nagyon ajánlom, hogy legalább egyszer az életében próbáljon ki egy csapatsportot, hogy érezhesse, milyen is az, amikor tucatnyi ember áll mögötte és támogatja. Kemény munka a sportolás, sokszor kudarccal, sérülésekkel jár, de megéri csinálni, hiszen: „A sport megtanít győzni, és emelt fővel veszíteni, tehát a sport megtanít mindenre.” Gyakran jut eszembe ez a mondat, a másik jelmondatomat pedig minden meccs előtt elmondom magamban:

„Sírni csak a győztesnek szabad.”

A csapatsport az élet minden egyes területére megtanít felkészülni, és segít, hogy jobb ember válhasson belőled, hogy toleráns, a közös célokért másokkal együttműködő, segítőkész emberré légy.