

Csak jókedvűen szabad

Hogy mit szabad csak jókedvűen? Tulajdonképpen mindent. Ha sikerül, meg-hosszabbítja az életet.

Persze, úgy se sikerül. Ki tud mindig jókedvű lenni? De hát ha már lehetetlen, hogy az ember akkor is szélesen mosolyogjon, amikor éppen elveszi a főnöke, vagy amikor visszahívják a szabadságáról valami sürgős munka miatt, legalább akkor legyen jókedvű, amikor kikapcsolódik a munkából, a hétköznapi gondókból.

Például, amikor sportol.

Ma már végre ott tartunk, hogy minden szélesebb látókörű, olvasott ember vita nélkül ismeri el a rendszeres mozgás szükségességét. Sőt. Nagyon sokakban fel is ébredt az igény a sportolás iránt, de egyelőre meggyőzőnek ható ellenérvek gátolják az igények kielégítését.

Az egyik érv aránylag könnyen cáfolható. Egy kis önvizsgálat elegendő ahhoz, hogy megdőljön a „*nincsen időm*” elmélet. Ritka az az ember, aki naponta legalább egy fél órát ne fecsérelné el fölöslegesen, ne lenne ennyi üresjárata. Ezt az időt fel lehetne használni a test edzésére.

Van egy másik érv, amelylyel szemben már nehezebb ellenérveket felhozni. Nemcsak az a kérdés, hogy hol sportoljunk, hanem az is, hogy *milyen körülmények között*. Aki igazán akar, még csak talál valahogyan mozgáslehetőséget — csak éppen nem mindegy, hogy milyent!

Ha igaz, hogy a sportolásra hatványozottabban vonatkozik a kijelentés: „csak jókedvűen szabad”, akkor még inkább igaz, hogy ennek a jókedvűnek a feltételeit is meg kell teremteni. A sport, a mozgás nemcsak fizikailag tartja karban a szervezetet, hanem *idegileg* is. Nyugodtabban alszik, frissebbnek érzi magát, aki rendszeresen edz, csökkennek az idegrendszert ért terhelések miatt kialakult panaszok.

De csak akkor, ha a sportolás *valóban* pihenteti az idegrendszert és nem jár együtt mérgeződéssel. Pedig gyakran ezzel jár együtt.

Ilyenkor nyáron a legkézenfekvőbb sportolási, mozgási lehetőség az *úszás*. De hol ússzon a szerencsétlen fővárosi honpolgár? A Palatinuson, a Széchenyi fürdőben, a Szabadság strandon két tempó után már fejbe verik, fültövön rúgják, annyian vannak a medencében. A római strandon is hemzseg a nép, meg hideg is a víz. Csillaghegy is hideg és kell érte fizetni legalább tíz forintot. Pünkösdfürdő messze van. A viszonylag kellemes csepeli strand sem nagyon alkalmas az edzészerű úszásra, a Sportuszodának a közönség számára fenntartott medencéje csak nevében viseli a „sport” szót. Még bizonyos napszakokban a Lukács-uszoda elégheti ki a nem csak lubizkolni vágyó ember igényeit. De ha mindenki, aki úszni vágyik, bevonulna a Lukácsba, nem a medencébe, de még a fürdő parkjába se férnének be. Nagyon kelle-ne egy-két újabb uszoda

vagy medence Budapestnek? Vidéken pedig még rosszabb a kép.

Jellegzetes nyári sport az *evezés*. A poros, rendetlen Római-part a maga roskadozó csónakházaival nem vonzza az embert, különösen ha alacsony vízállásnál látja, hogy a környék házainak szennyvizét összegyűjtő csatornákból mi folyik a Dunába. Nemhogy fürdeni nem akar (ez ma már tilos is), hanem még a csónakját se szívesen teszi rá erre a csatornalére.

Mit lehet még sportolni nyáron, ha az ember nem tud, vagy nem akar alkalmazkodni az amúgy is eléggé szórványos üzemi, vállalati tömegsport rendezvényekhez? Például *teniszezhet*. Bérelhet pályát is — ha nem havi 2—3000 forint a jövedelme. Az ütő, a labda költségei, a ruházat mellett egy órányi játék belekerül 30 forintba. Üdítő, kellemes sport az olcsó *tollaslabdázás*, megmozgat minden izmot, ízületet. De hát ne mérgeledjék az ember, hogy csak valahol a vízparton, vagy a kirándulóhelyeken lehet játszani és nem hemzsegnek az olcsó, bitumenes pályák legalább az új lakótelepeken, a Római-parton és minden elképzelhető helyen szerte az országban.

Rövid a szórakozásszerűen, egyénileg is üzhető sportok listája. A labdajátékok többsége csapatsport — nehéz összehozni a mérkőzéseket. Egészségügyi okokból, szórakozásból ki megy el birkózni, judózni, bokszolni, öttusázni, tornászni, vívni? A *vitortlázás* — akármit is teszünk — mindig megmarad exkluzív sportnak (balatoni üdülő + hónapokig tartó szabadság + párszázezer forint), a *kerékpározás* egészséges, de ki meri ajánlani a mai forgalomban?!

Mint mindig, most is viszatérünk a jól bevált *természetjáráshoz*, a kiránduláshoz — csak legyünk képesek megőrizni a jókedvünket, amikor betérünk valahová egy kis frissítőre. Marad még a kedves *kocogás* is. Csak — őszintén szólva — ez egy kicsit unalmas, ha egészséges is.

Hol tehát a jókedv—mérgeledés, a kényszerű tunyaság—egészség ellentétékben a megoldás? Valahol a IX. kerületiek kísérletében kereshető a kiút. Ők hozták létre az első úgynevezett *szolgáltató pályát* a fővárosban, ahol mellényzsebből kifizethető összegek ellenértéként, kellemes környezetben válogathat az ember a sportolási lehetőségek közt. Nem kell szervezkedni, nem kell előre összehozni egy társaságot, csak ki kell villamosozni a László-kórház pályájára, letenni az asztalra néhány forintot és máris megnyílik a sportparadicsom ajtaja. Lehet tollasozni, kondicionálni, kocogni, futballozni kispályán (ott akad partner is) és lehet még sok minden mást is tenni.

Nem drága megoldás az ilyen szolgáltató pálya. Sokkal drágább ennél az egészség — és az egészséges jókedv.

Zsolt Róbert