

Liikunnasta hyvää mieltä ja positiivista energiaa

Teksti: Hugo Stepanoff

Urheilu ja liikkuminen ovat aina olleet hyvin lähellä omaa sydäntä, ja kiinnostus sekä intohimo useisiin eri lajeihin on syntynyt jo hyvin nuorella iällä. Olen saanut erinomaiset lähtökohdat liikuntaan hyvin liikunnallisen perheen ja tukiverkostoni kautta. Olen pienestä pojasta lähtien harrastanut useita eri liikuntalajeja ja pelejä sekä kokeillut monenlaisia liikuntamuotoja niin yksin kuin yhdessä toisten kanssa.

Liikunta on aina tuonut itselleni hyvää mieltä ja positiivista energiaa, ja sen avulla olen saanut usein nollattua ajatukseni. Päiväkotikäisestä pojasta saakka kaikenlainen kisailu ja erilaiset kilpailulliset aktiviteetit ovat kiehtoneet minua. Liikkujana kilpailullisuus, ja täysillä tekeminen avasivat itselleni uuden ja ihmeellisen mahdollisuuden, joka tempaisi minut täysillä mukaansa ja sillä tiellä kuljen edelleen.

Olen aina seurannut aktiivisesti ja monipuolisesti kaikkea urheilua sekä liikunut itse monin eri tavoin ja tyylein. Esikouluikässä kuitenkin pallot ja pallopelit vetivät minua erityisesti puoleensa ja tuolin ykköslajikseni valikoitui jo koripallo. Koripallon tekniset, taidolliset ja älylliset haasteet tekevät lajista erityisen mielenkiintoisen, jossa riittää jatkuvasti haastetta ja kehitettävää. Olen hyvin sosiaalinen ihminen, joten yhdessä tekeminen ja yhteisiin tavoitteisiin pyrkiminen toteutuvat juuri joukkuelajissa erinomaisella tavalla.

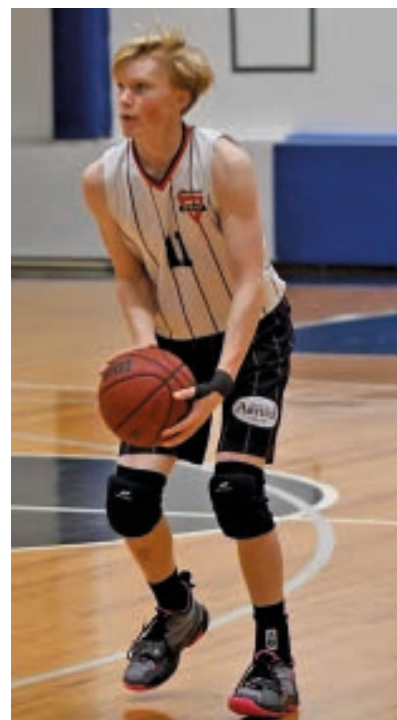
Koululiikunta on aina ollut itselleni positiivinen tapahtuma ja yksi viikon kohokohdista. Liikunnan tunnit ovat antaneet mahdollisuuden päästä kilpailemaan, oppimaan uutta, testaamaan omia rajojaan sekä tekemään asioita yhdessä niin ryhmänä kuin joukkueenakin. Vuoden koululaisliikkuja tunnustuksen kautta on ollut hienoa huomata, että oma intohimo ja kiinnostus on välittynyt myös

muille, ja siitä on mahdollisesti ollut myös muille iloa koulutaipaleeni aikana.

Suuri kiitos tästä saamastani koululaisliikkuja tunnustuksesta ja kaikesta siitä, mitä sen taakse kätkeytyy, kuuluu kuitenkin ehdottomasti mahtaville liikunnanopettajilleni Ressun peruskoulussa. Olen ollut erittäin etuoikeutetussa asemassa saadessani peruskoulun aikana mitä monipuolisinta ja hyvin ohjattua liikunnan opetusta. Olen päässyt kokeilemaan lukuisia erilaisia lajeja, pelejä ja niiden monenlaisia variaatioita. Koulumme sijainti on tarjonnut mahtavat puitteen kaikkien eri lajien harrastamiseen ja kokeiluun. Asiantuntevan opetuksen ansiosta olen päässyt oppimaan ja kehittämään lukuisia eri lajitaitoja, jotka ovat osaltaan olleet vaikuttamassa urheilijana kasvamisessani. Olen päässyt lisäksi kartoittamaan ja seuraamaan omaa kehitystäni urheilijana ja nauttimaan myös työn hedelmistä.

Olen myös ollut onneksaasi asemassa päästessäni aina luokalle, jossa liikkuminen ja urheilu on aina ollut isossa roolissa myös ihan jokapäiväisessä tekemisessä. Erilaiset lajit ja liikunnalliset pelit ovat aina olleet osa luokkamme arkea niin välitunneilla, kuin koulun ulkopuolellakin. Liikuntatunneilla on aina ollut positiivinen ja kannustava ilmapiiri lajista tekemisestä riippumatta. Tunneilla on aina saanut olla oma itsensä, ja liikuntatunneille on ollut poikkeuksetta turvallinen ja kiva tulla.

Itse urheilijana koululiikunta on tarjonnut erinomaisen mahdollisuuden monipuoliseen liikkumiseen. Uudet lajit, niiden erilaiset variaatiot ja haasteet ovat antaneet keholle uusia ärsykeitä, ja ominaisuuksia, joista on ollut ja varmasti tulee vielä olemaan iso apu urheilun saralla. Koululiikunta on tarjonnut minulle mahdollisuuden toimia sekä ryhmän jäsenenä, yksilönä, että vastuun kantajana. Koululiikunnan myötä ryhmässä toimimisen taidot, johtaminen sekä oma-aloitteisuus ovat



kehittyneet hurjasti ja siivittäneet minua eteenpäin, sillä liikunnallisella tiellä, missä tällä hetkellä kuljen.

Tänä syksynä aloitin opinnot Mäkelänrinteen urheilulukiossa ja pääsen näin jatkamaan liikunnallista arkea ja aktiivista uraa koripalloilijana upeissa puitteissa opiskelun ohella. Märskyssä on loistava mahdollisuus yhdistää opiskelu ja aktiivinen urheilu sekä saada tueksi osaava valmennus koripalloilijana kehittymiseen. Näin koululiikunta jatkaa osaltani etenemistään peruskoulun jälkeen hieman aktiivisemmassa roolissa.

Suuret kiitokset vielä tästä huikeasta kunnianosoituksesta ja tunnustuksesta vuoden koululaisliikkujana sekä liikunnallista arkea kaikille lukijoille!

Kirjoittaja. Hugo Stepanoff opiskelee Mäkelänrinteen lukiossa.