

Vuoden koululaisliikkuja 2024

Tervehdys

Teksti: Robert Lamberg

Nimeni on Robert Lamberg ja olen 16-vuotias salolainen nuori. Tänä vuonna minut valittiin vuoden koululaisliikkujuksi. Titteli julistettiin elokuussa Salossa. Olen erittäin otettu tästä kunnianosoituksesta ja se toi toivon mukaan edes vähän lisähuomiota omalle urheilulajilleni, kilpatanssille, jossa harrastajamäärä on pienentynyt merkittävästi viimeisten vuosien aikana.

Tässä pari kuukautta tittelin julkistamisen jälkeen olen miettinyt, mitä olen tehnyt tuon saavuttamiseksi. En ole urheilijana tai liikkujana mikään luonnonlahjakkuus. Kuitenkin peruskoulun liikuntatunneilla yritin aina parhaani ja pyrin myös auttamaan muita. Vaikken ollut nopein 5000 metrin juoksussa tai paras korin tekijä koripallossa, yritin ja pyrin aina kehittämään itseäni paremmaksi. Olin myös kannustava muita kohtaan ja autoin kaikkia tarvittaessa omien taitojeni mukaan. Opettajani selvästikin huomasi tämän ja peruskoulun päättötodistuksessa liikunnannumeroni oli noussut ikuisesta kahdeksasta yhdeksään. Näiden asioiden ansiosta uskon palkinnon voittaneenikin.

Toki liikun vapaa-ajallani aika paljonkin. Harrastan kilpatanssia ja kaikkien kymmenen tanssin tanssijana aikaa treenisalilla kuluu paljon. Käyn treenaamassa parini kanssa neljä kertaa viikossa ja useimmat viikonloput vietän eri puolilla Suomea kisamatkoilla. Kisoissa menestyminen on suurin motivoiva tekijä treenaamaan kovaa ja rasittamaan itseään. Lisäksi käyn säännöllisesti lenkillä ja harrastan ihan tavallista arkiliikuntaa.

Uskon, että ihmiset saataisiin parhaiten liikkumaan tavallisen arkiliikunnan avulla. Näin syksyn aikana itse on tullut haravoitua paljon lehtiä mökilläni Satakunnassa. Viestini niille, jotka haluavat parantaa elintapojaan ja kohottaa kuntoaan, kuuluu: Aloita arkiliikunnalla. Kulje lyhyet matkat kävellen tai pyörällä. Syksyisin lehtien haravointi ja talvisin lumen kolaaminen kotipihalla ovat loista-



via arkiliikunnan muotoja. Omasta kunnostaan huolehtimiseen ei tarvita valtavia urheilusuorituksia. Se, että pitää itsestään huolta hankkimalla raitista ilmaa ja harrastamalla kevyttä liikuntaa, on kaikkein tärkeintä.

Itselläni alkoi lukio tänä syksynä. Vaikka koulutöitä on paljon, olen pitänyt huolta omasta kunnostani. Säännöllisen kilpatanssitreenin lisäksi olen viettänyt aikaa ulkona luonnossa liikkumalla. Muuten en jaksaisi suurta työmäärää. Olen erittäin tyytyväinen kotipaikkakuntani urheiluja liikuntamahdollisuuksiin. Vielä kertaaakaan ei ole käynyt niin, että harrastusseuraa olisi pitänyt lähteä etsimään muualta kuin Salosta. Siitä kaupungille ja seuroille täydet kymmenen pistettä. Oli kyseessä sitten suunnistus, jalkapallo tai kilpatanssi, aina on harrastuspaikka Salosta löytynyt.

Nyt palkinnon voitettuaani suuntaan katseet uusiin kisoihin ja lukio-opiskeluihin. Paljon on hommaa, mutta muistamalla taukoliikunnan ulkona kyllä jaksaa. Kiitän koko liittoa suuresta huomionosoituksesta ja toivotan kaikille jäsenille hyvää loppusyksyä.

Robert Lamberg