

A MÁSIK FÉL

Tisztaság fél egészség - szól az ismert mondás. Lustaság a másik fél - vághatják rá a közhelyekben szintén jártasak. Habár nyelvünk illetően klisékkel való felrúgása is bizonyára elgondolkodtató téma lenne, ezúttal mégis inkább ez utóbbi félmondat háttéréül szolgáló lehangoló jelenségről - ill. ellene - szólnék.

Nevezetesen egy a jóllakott megelégedettségben dagonyázó, a lustaságból hovatovább erényt kovácsoló magatartás- s egyben életformáról. Neve ugyan nincs, de taglétszámát tekintve alighanem a legnépesebb "mozgalomnak" számít egyetemista körökben. Az idézőjel annál is inkább indokolt, mivel egy nemtevésen, az önmagunk - s az ezzel rendszerint együttjáró mások - iránti igények elfakulásán alapuló attitűdöt legalábbis visszásan hat olyan szóval jelölni, amely magában rejti a mozogni igét.

Nem kell szociológusnak lennünk, elég nyitott szemmel-füllel járni társaink között, hogy észrevegyük: leendő értelmiségünk tetemes hányadának életmódja egy "jó karban lévő" 70 évesének felel meg. Ők az a réteg, akik egyszerűen nem mozognak, illetve már nem is igen akarnak. Pedig valószínűleg néhány éve még normális gyerekek módjára rohángásztak az udvaron, vagy szálltak föl a bringára (reggel, hogy azután sötétedéskor anyunak kelljen leszedni őket onnan), netalántán egész nap kinn lubickoltak a strandon. Mégis valamilyen érthetetlen, rejtélyes ok(ok)nál

fogva 18 éves korunkra már-már a vegetáció szintjére hagyják lesüllyedni magukat.

Az ilyesfajta leépülést és letokozódást létrehozó tényezők felderítéskor minden bizonnyal tanulságos adalékokhoz jutnánk az alap- és középfokú testnevelés vizsgálatokor. A kérdéskör alighanem számos tudományos elemzés tárgya, így ennek taglalása elől kitérnék. Azt azonban legalábbis elgondolkodtatónak tartom, hogy egy-egy pedagógiailag alulkvalifikált testnevelőtanár képes egész korosztályokban dacos ellenkezést kiváltani a sportolás mindennemű megnyilvánulási formájával szemben. Márpedig aki eleve sem a kitartás és akarat bajnoka, azt az efféle értékektől való szisztematikus elidegenítés mozgásszegény, passzív, mindig a kényelmesebb megoldást választó lajhárrá változtatja.

A bliccelés - a hallgatói eszköztár "megbecsült" darabja - ismerős gyakorlat a heti egy tornaórán is. (A heti egy alkalom elegendő vagy elégtelen voltáról nem kívánok külön kitérni; önmagunk igényeit és lehetőségeit vélhetőleg ismerő embercsoportról lévén szó.)

Talán nem lenne jogalapom elítélni az uszodában egy hosszat is fanyalogva úszókat, vagy az öt körből csak hármat lefutókat, ha tudnám, hogy ugyanakkor rendszeres testmozgásban élik ki energiáikat. Mint tudjuk, korántsem ez az általános. Sokkal inkább jellemző a fölös kalóriák zsírszövetekre átváltása. Nincs lehangolóbb látvány, mint egy "úszógumis", vagy idomtalanná

tottyadt fenekű fiatal.

Szomorú az is, hogy versenysportoló múltjukból sokan csupán az emlékeket menekítik át húszas éveikre.

Nem vitatom: egy színvonalasan felszerelt egyetemi sportkomplexum elegendő lökést adhatna a cselekvésre rábírható habozóknak, s talán nagyobb aktivitásra serkentené a tespedőket. Ám erre várva csendben bepenészedni - úgy vélem elég megszégyenítő perspektíva egy életének legtevékenyebb szakaszában lévő korosztálynak.

Mi lehet hát a megoldás? Azt hiszem a probléma sokkal inkább önvizsgálaton alapuló önkritikát igényel, semhogy általános érvényű jótanácsokkal lehetne szolgálni. Annyit azonban bizton kijelenthetünk: aki önnön korlátain képes - akár baráti segítséggel is - fölülelmelkedni, az már alapot szolgáltatott magának az egészséges önbecsüléshez.

Vagy marad az a bizonyos másik fél ... ?

GIBA ZOLTÁN