SPORT JA LIIKUMINE SAAGU IGAPÄEVASEKS HARJUMUSEKS!

Art Kuum
abivallavanem

Minu side spordiga ulatub nii kaugele, kui mäletan. Isa oli mul kirglik tennisemängija, kes osales seenioride turniiridel veel 80. eluaastates ning ikka ja jälle tõi ka karikaid või medaleid koju. Sain oma spordipisiku ilmselt temalt. Isa ostis mulle kukeklambritega suusad juba siis, kui olin alles kuueaastane. Seitsmeselt viis ta mu tennisetrenni ja kümneaastaselt hakkasime koos mäesuusatamisega tegelema. Tänu headele treeneritele ja vanemate toele jõudsin mäesuusatamises Eesti noorte meistritiitlini ja Eesti meistrivõistluste pronksini. Nüüd on minu poeg Eesti noorte meister tennises.

Sport on midagi, mis saadab meid läbi elu, seob peresid ja põlvkondi, olgu siis tegemist noorte-, profi- või rahvaspordiga. Ei pea olema tippsportlane, et spordist rõõmu tunda. Tihti ongi tervisesportlased need, kes asjast kõige rohkem rõõmu tunnevad ja spordist kõige rohkem kasu saavad. Igapäevane liikumine annab parema vaimse tervise! Mõõdukas sportimine teeb enesekindlamaks ja parandab keskendumisvõimet. Trenni tehes vabanevad organismis endorfiinid ehk õnnehormoonid, tänu millele tunneb keha ennast paremini. See omakorda mõjutab mõttemaailma ning enesetunnet.

Laiemat pilti vaadates on iga spordivaldkonda minev euro tegelikult investeering rahva tervisesse. Seepärast on ka Jõelähtme valda kerkinud viimastel aastatel hulganisti spordirajatisi: Loo kooli spordiväljak on saanud uue katte ja Kostivere kooli juurde on rajatud täiesti uus staadion, *skate*-park ja jooksurada. Toetuste abiga on rajatud välijõusaale ja madalseiklusparke, kettagolfiradasid ja palju muud. Pea igas külas leidub midagi, mis spordimehele või -naisele rõõmu teeb, olgu see või kergliiklustee, kus jooksmas, jalutamas või rattaga sõitmas saab käia. Oleks vaid harrastussportlasi rohkem!