

Svensk uppsats.

Maldemar Kjellin
(Privatis)

Nya Elementarsholan den 11 April 1912.

Inl. kl. 2, 20 Aug.

Betydelsen av ett sunt idrottsliv.

Att skapa en sund själ

1 en sund kropp är idrottens stora

mål. Ett sunt idrottsliv är därför

av den allra största betydelse för

såväl den enskilde individen som

för hela samhället. Men för att

idrotten verkligen skall verka, så

att säga förädlade, fordes, att

den skall utövas på ett klokt och
förståndigt sätt. Ty lika väl
som idrotten kan ha ett välgörande
inflytande på dess utövare, lika
väl kan den vara dem till skada.

För att lättare kunna förstå

den betydelse, ett verkligt sunt

idrottsliv har, torde det vara lämp-

ligt att först taga i betraktande

den skada, idrotten medför, då den

Förf. synes
väl mycket
med det osun-
da i drömsli-
vet.

utövas på ett oförständigt sätt.

All idrott blir till skada,

då den bedrivs ensidigt, Det vill

säga, ^{da} man specialiserar sig på

kanon en enda idrottslagen. Följden

av denna specialisering blir, att

kroppen utvecklas en ensidig utveckling

Vissa muskelpartier och organ stärkas

och utvecklas, under det att andra

^{hämmas}

(stilla) i utvecklingen. Orsaken !

till denna specialisering, som hotar
att förstöra det verkligt sunda
idrottslivet, är jakten efter rekord.

7 Att sätta rekord i en idrottsgren ^U
eller att åtminstone komma ett dylikt
så nära som möjligt bli målet. ⁽¹⁾

Det är den personliga vinningslyst-
naden, som träder i förgrunden,
i stället för den ursprungliga och
rätta strävan efter själslig och

kroppslig spänstighet. Och med detta
 s. k. "rekordhaseri" blir idrotten endast
 en osund förestelse, som skadar
 i stället för att gagna.

Idrottens mål är, som förut

7

nämnts, att skapa en sund själ

i en sund kropp. För att (nu) idrotts-

livet skall vara sunt och fullt

motvara den betydelse, man vill

7

giva det samma, fordras en alltidig

mätlig utövning av samtliga

idrottsgrenar. Om ~~en~~ sporten

bedrivs på detta sätt, så ^{-2.} upåers

tät följelena. En allsidigt tränad

idrottsman är alltid i ypperlig

kondition. Genom att öva ⁻⁵ (sig) i

7 löpning, hopp, kast, o. s. v. ⁺ erhåller

hela kroppen en jämn, harmonisk

utveckling, den blir stark och

härdad.

Men även själen skulle genom

Jfr. sid. 6!

idrotten göras sund. Detta blir

också följden, åtminstone i de

flesta fall. En verklig idrottsman,

som med liv och lust intresserar

sig för och ägnar sig åt sport,

aktar sig noga för att, som kan

förläppa och försvaga hans

kropp och själ. Genom att han

sälunda ständigt tvingas att

2 giva akt på sig själv, stärkes och
utvecklas själen såväl som kroppen.

Denna självkontroll i förening
— med icke tillits fördragen ^{på} av mod och
uthållighet hos sina utövare skapa
en fast karaktär — en sund själ i
en sund kropp. Det är målet och det
sunda icke tillitslivets betydelse.

B?
Uppsäpjen är rätt förtig på synpunkter.
Granskadt av H. Wijkman R.