

Tábhacht an spóirt i saol an déagóra (2010)

Is iomaí fáth a bhfuil tábhacht ag baint le spórt i saol an déagóra. Go pearsanta glacann an spórt gné ollmhór i mo shaol. Ligeann sé dom bheith sláintiúil, éalú ó bhrú an tsaoil agus caidrimh a chruthú. Labhróidh mé faoi na gnéithe seo agus an tábhacht a bhaineann siad liom agus le mo chairde.

Is maith an rud é a bheith **rannpháirteach** (participant) i spórt. Toisc go n-imrím spórt go rialta, táim aclaí, **fuinniúil** (energetic) agus sláintiúil. Déanann an spórt maitheas don chorp agus don intinn araon. Cabhraíonn sé leis an sláinte fhisiciúil a chur chun cinn. Cuireann tú **dúshlán** (challenge) os do chomhair agus éiríonn tú aclaí! Caitheann a lán daoine an iomarca ama ag féachaint ar an teilifís nó ar an ríomhaire, ach tá gearghá le haclaíocht má theastaíonn uainn bheith sláintiúil. Tá tábhacht ar leith ag baint le haclaíocht maidir leis na **scamhóga** (lungs), leis an gcroí agus le sláinte an duine i **gcoitinne** (commonly). Fadhb ollmhór i dtíortha an lathair is ea an raimhre.

ltheann neart daoine an iomarca bia **próiseáilte** (processed) agus an iomarca **mearbhia** (fastfood) in ionad bia folláin, ar nós glasraí agus torthaí. Is modh iontach é an spórt le dul i ngleic le fadhb na **raimhre** (obesity) agus le smacht a choiméad ar **mheáchan** (weight) an duine. Dá bhrí sin ba cheart do scoileanna agus do thuismitheoirí níos mó béime a chur ar spórt do dhaoine óga.

Is iomaí fáth a bhfuil tábhacht ag baint le spórt inár saol. Ligeann sé dúinn éalú ó bhrú na scoile, ó bhrú chóras na bpointí. Slí iontach é an spórt freisin le cleachtadh coirp (fitness) a **fháil**, rud a chabhraíonn go mór le strus a laghdú agus **faoiseamh** (relief) a fháil ó bhuaire agus ó chúraimí an tsaoil. Ní féidir é a shéanadh go bhfuil tairbhe iontach ag baint le spórt ó thaobh na

meabhairshláinte de (mental health). Le postanna gnóthacha agus an t-ualach trom oibre ón scoil, tá sé deacair am a fháil chun an scíth a ligint. Nuair a bhíonn daoine ag féachaint nó ag imirt spóirt, déanann siad dearmad ar a gcuid bhfadhbanna féin. Tugann an spórt faoiseamh agus taitneamh don imreoir agus an lucht leanúna. Thug foireann rugbaí na hÉireann ardú meanman don tír nuair a d'éirigh leo an bua a fháil ar Nua-Shealann cúpla bliain ó shin, rud nár tharla riamh sa tír seo. Beidh cuimhne bhuan agam ar an lá iomráiteach sin.

Nuair a imríonn duine spórt le foireann, foghlaimíonn sé scileanna iontacha, mar shampla conas **feidhmiú** (function) mar bhall d'fhoireann, conas **comhoibriú** (co-operate) le daoine agus conas bheith freagrach as a chuid **gníomhartha** (actions) mar chuid den fhoireann agus ar son na foirne.

Foghlaimíonn daoine cumas sóisialta freisin, agus is slí iontach é an spórt chun cairdeas a thógáil! Tugann spórt fuinneamh don duine, agus scaoileann sé **ceimiceáin** (chemicals) sa chorp a chuireann feabhas ar aoibh an duine! Foghlaimíonn daoine a imríonn spórt a lán scileanna beatha tábhachtacha b'fhéidir nach bhfoghlaimfidís sa scoil nó i gcaitheamh aimsirí eile. Múineann an spórt **dea-bhéasa** (manners) agus scileanna **ceannaireachta** (leadership). Cuireann rannpháirtíocht i spórt lenár **bhféinmhuinín** (self confidence) agus lenár **bhféinmheas** (self esteem). Déanann daoine **íobairtí** (sacrifices) chun cluiche a bhuachan, agus is ceacht iontach é sin don saol. I ndeireadh an lae, tá spórt tábhachtach ar mhórán bealaí éagsúla i saol an duine, maidir leis an tsláinte cumas sóisialta, cairdeas, comhar foirne agus féinmhuinín! “Is fearr an tsláinte ná an táinte”. Is fíor an seanfhocal seo. Labhair mé faoi na buntáistí a thugann an spórt dom agus do mo chairde. Táimid sláintiúil agus aclaí, tugann sé seans dúinn éalú ón strus agus tá fíor chairde agam déanta as. Creidim an seanfhocal seo agus creidim go deo, le spórt beidh turas i bhfad níos easca, níos oscailte agus níos faide agam amach anseo.