

LA ALEGRIA EN EL DEPORTE

Ani Molina

Mas allá de los beneficios obtenidos cuando practicamos un deporte y las causas científicas que explican estas mejoras, hoy queremos tocar un tema que solo las personas que amamos el deporte conocemos a fondo: LA ALEGRIA QUE SENTIMOS CUANDO ESTAMOS ENTRENANDO.

Esa sonrisa que aparece en nuestro rostro y nos hace olvidar todo aquello que nos mortifica, ese deseo de seguir divirtiendonos y que hace que el tiempo pase volando y que se nos haga muy corto aunque hayan pasado horas en medio de nuestra actividad.

La ilusión de que pasen los días y el tiempo se acorte para poder encontrarnos con esa disciplina que nos da tantas satisfacciones.

El rostro iluminado del niño que va tras de la pelota para anotar un gol, el brillo de los ojos cuando vamos preparándonos para tomar la tabla e introducirnos en el mar.

La expresión de nuestro rostro cuando hemos pasado ese segundo aire cuando trotamos los fines de semana. La sensación de confort y seguridad cuando al llegar nos saludamos con nuestros compañeros.

La capacidad de disfrutar y sentirnos libres en una conversación entre nuestro cuerpo mente y alma.

Y luego de la jornada ese cansancio reparador de haber hecho lo que debíamos y las ganas que se vuelva a repetir.

El despedirse de los amigos o del entrenador o hasta del portero con una sonrisa y con la seguridad que volveremos a sentir esa agradable sensación de bienestar y alegría.

La camaradería, el orden, el reencontrarse con us grupo y consigo mismos para ser felices el tiempo que dure nuestra amada disciplina deportiva.

Mas allá de la ciencia, el deporte y sobre todo practicarlo nos permite ser felices y gozar de la vida.

Es una experiencia que nuestros hijos merecen aprender y disfrutar.