

Η Ντίνα παίζει χάντμπολ



Δύο φορές την εβδομάδα, η Ντίνα παίζει χάντμπολ.

Παίζει στην ομάδα κοριτσιών στο Fjordvik, και έχουν προπόνηση Δευτέρα και Πέμπτη.

Τα Σαββατοκύριακα παίζουν συχνά αγώνες.



Free image from [PublicDomainPictures.net](https://www.PublicDomainPictures.net)



Image by Steffen Pröbldorf, CC BY-SA 4.0

Της αρέσει να παίζει στο Fjordvik επειδή όλα τα κορίτσια είναι πολύ καλά και ο προπονητής είναι κουλ.

Έπαιζε χάντμπολ για έξι χρόνια, αλλά το Fjordvik είναι πολύ καλύτερο από την προηγούμενη ομάδα της.

Αυτή τη σεζόν έχουν κερδίσει σχεδόν όλα τα ματς..

Η Ντίνα ήταν πάντα δραστήρια και διατηρούσε πάντα τη φόρμα της.

Έχει δοκιμάσει διάφορα αθλήματα, αλλά το χάντμπολ είναι το πιο αστείο άθλημα.

Στο χάντμπολ χρησιμοποιεί όλο της το σώμα και της αρέσει.

Είναι σημαντικό να έχει δυνατά και γρήγορα πόδια στο χάντμπολ γιατί πρέπει να τρέχει γρήγορα και να πηδάει ψηλά.

Επομένως, πρέπει επίσης να έχει δυνατούς πνεύμονες και καλή φυσική κατάσταση.



Image by Steffen Pröbldorf, CC BY-SA 4.0

Είναι πολύ καλή στη ρίψη της μπάλας με το δεξί της χέρι, αλλά το αριστερό της χέρι δεν είναι τόσο καλό.



Image by Steffen Pröbldorf, CC BY-SA 4.0

Θέλει να γίνει πιο δυνατή για να ρίχνει ακόμα πιο δυνατά.

Το χάντμπολ είναι ένα σκληρό άθλημα και είναι πολύ εύκολο να τραυματιστείς.

Η Ντίνα έχει τραυματιστεί μερικές φορές, αλλά ευτυχώς ποτέ δεν ήταν κάτι σοβαρό.

*"Ίσως επειδή είμαι σε τόσο καλή φόρμα",
σκέφτεται.*

Αλλά το χάντμπολ δεν είναι μόνο μύες και
φυσική κατάσταση.

Η τακτική είναι επίσης σημαντική, και η
Ντίνα πρέπει να χρησιμοποιεί το μυαλό της
όταν παίζει.

Πιστεύει ότι είναι ενδιαφέρον.

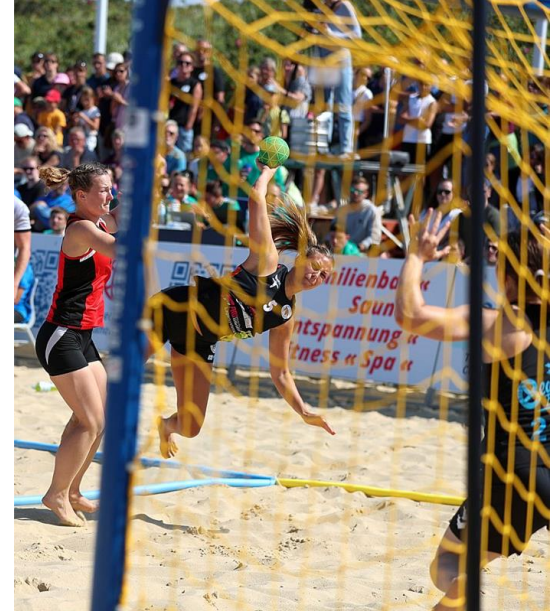


Image by Marcus Cyron, CC BY-SA 4.0

Το μεγαλύτερο όνειρο της Ντίνα είναι να γίνει επαγγελματίας παίκτης χάντμπολ.

Παρακολουθεί συχνά τη Νορβηγική εθνική ομάδα στην τηλεόραση. Οι Νορβηγοί παίκτες είναι σπουδαίοι. Έχουν αναδειχθεί ακόμη και Ολυμπιονίκες!

Ίσως μπορέσει να εκπροσωπήσει τη Νορβηγία στους Ολυμπιακούς Αγώνες σε λίγα χρόνια;



Image by @sumofmarc on flickr, CC BY-NC-ND 2.0

Αυτή ήταν η ιστορία της
Ντίνα.

Δεν αγαπούν όλοι τα σπορ,
αλλά ίσως μια μέρα να τα
αγαπήσετε κι εσείς ή τα
αγαπάτε ήδη;



Image: Rawpixel.com on freepik.com