



# A sportoló erényei

## KARDINÁLIS ERÉNYEK

*Alább a kitartásnak a sportban játszott szerepéről olvashatsz, illetve arról, hogy ennek túlzásba vitt formája mivel járhat.*

A kitartás fontos erény a sportban. Akiből ez hiányzik, nem képes hosszú távon olyan kondíciót szerezni, amely a sportban kívánatos. Mindenkor egy kicsivel többet kell magunkból kihozni, mint amennyit bírunk, s éppen ebben segít a kitartás erénye. Másfelől, túlzásba esik az, aki magától jóval többet követel, mint amire képes. Ha a kitartásra hivatkozva gyengének és nyámnyilának kiáltva ki magunkat erőszakkal még többet és többet követelünk a testünktől, akkor az már nem a javunkra szolgál, hanem káros.