**SPORT I FIZIČKA AKTIVNOST U IZOLACIJI IZAZVANOJ KORONA VIRUSOM**

Aleksandar Šćekić

 Profesionalni sportisti se obično obraduju pauzama ali ovog puta to i nije slučaj, jer je ova pauza došla prinudno i kako stvari stoje ne zna se do kada će ona trajati. Postavlja se pitanje ko je ovdje najviše na gubitku? Da li s jedne strane sportisti i sportske organizacije koje imaju velike finansijske poteškoće ili pak s druge strane najmlađi dio našeg društva za koje sport, rekrecija i igra predstavljaju sastavni a i obavezni dio odrastanja i vaspitanja. Koliko će još dugo trajati pandemija korona virusa ne znamo, ali da li možemo izvući nešto pozitivno iz ovih teških trenutaka je pitanje na koje moramo znati odgovor.

Svjedoci smo teških perioda kroz koji prolazi sport. Sportisti i sportski radnici se suočavaju sa nesvakidašnjim izazovima u svojim karijerama. Pandemija korona virusa ne samo da je zaustavila sportska takmičenja, međunarodne i nacionalne šampionate širom svijeta već je samim tim i zbog izolacije ograničila sportiste, u velikoj mjeri, da održavaju treniranost i formu. Da li je u ovim uslovima moguće održati se na vrhu? Vrlo teško, ali se mora pokušati, sačuvati i zadržati barem dio od već postignutog. Obzirom da se bližio kraj sezone, kao i Olimpijske igre, mnoge ekipe kao i pojedinci su bili na vrhuncu forme ili su težili ka tome. Mjere koje su radi prevencije države uvele podrazumjevaju da se sport mora svesti na minimalnu mjeru ili da se potpuno ukine, da bi se sačuvao biološki život. Da bi se što prije vratili normalnom životu, rigorozne mjere se moraju što prije prihvatiti kako bi dale veće efekte i vratili se normalnim aktivnostima.

Sportisti kao javne ličnosti, a prije svega kao uzori velikog dijela populacije trebaju da budu svijetli primjer nekog ko poštuje pravila, nekog ko se pridržava izrečenih mjera predostrožnosti, jer jedino kao takav može poslužiti kao dobar primjer. Jer ako on kojem karijera zavisi od forme i fizičke spreme je disciplinovan u suzbijanju širenja pandemije onda ništa manje ne trebaju biti disciplinovani fanovi i ljubitelji sporta. Sportisti imaju veliki uticaj i uživaju u velikom poštovanju i praćenosti na globalnom nivou, te stoga treba da iskoriste takve benifite kako bi poslali jaku poruku o očuvanju globalnog zdravlja. Društvene mreže u ovim situacijama igraju veliku ulogu obzirom da je većina sportista aktivna na njima sa milionskom pažnjom ljudi širom svijeta, te nigdje glasnije neće odjekivati poruka nego upravo na njima.

Kada smo već kod interneta, ovih dana umnogome olakšava posao mnogim trenerima, jer jedino tako mogu održavati komunikaciju sa svojim voljenim igračima. Nastala situacija je postavila velike izazove pred trenerski poziv. Treneri, ljudi koji obično vole da znaju svaki korak u razvoju fizičke spreme svojih sportista i ekipa, nalaze se u poziciji gdje nemaju direktan uvid u to pa dolazi do izražaja povjerenja među njima. Većina trenera je svojim igračima dalo programe treninga za održavanje i očuvanje utreniranosti, a da li se oni pridržavaju toga treneri moraju vjerovati na riječ svojim sportistima, gdje upravo dolazi do tog međusobnog povjerenja koji su izgradili u toku njihove saradnje. Velika je uloga trenera u životu sportista i možda nikad kao sada moraju motivisati svoje sportiste da se pridržavaju programa treninga u ovim sigurno, novim i nepoznatim situacijama za sportiste.

Većina trenera održava “online” grupne treninge sa svojim ekipama, gdje se svi oni susreću, i na taj način takođe pokušava da očuva koheziju i timski duh koji je stvorio među njima. Mnogo su uložili tuda i rada kako kolektivno tako i pojedinačno u motivaciji kao i koheziji koju su stvarali tokom pripremnoog perioda, kao i takmičarskog perioda, pa im je ova neplanirana pauza umnogome otežala posao, pa ih čak i vratila nekoliko koraka unazad.

Šta je na sportistima? Na sportistima je, ponavljam, da budu disciplinovani. To znači pridržavati se uputstva, plana i programa trenera, jer nagli izlazak iz treninga ne dolazi u obzir. Iz razloga što potpuni prekid treninga dovodi i do niza posljedica, čak i do gubitka jednog dijela potencijala koji čovjek ima. Netreniranje vraća sportistu i po tri dana unazad. Prema tome možemo zamisliti koliku bi štetu nanio sav ovaj period netreniranja. Profesionalci treniraju dva puta dnevno i igraju dvije utakmice nedeljno, stoga nije lako navići se na kućnu izolaciju, te još i održavanje forme u njoj.

Gledano po segmentima, nivo u ovim uslovima nije moguće održati, ali treba razmišljati šta se može očuvati.

Nivo fizičke pripremljenosti vježbanjem u prilično izmjenjenim uslovima kod kuće, u stanu, u parku tj. šumi je donekle moguće, i svi se moraju potruditi da zadrže što je više moguće nivo treniranosti. Samim tim stičemo i čuvamo otpornost organizma, a i stvara se dobra podloga kada se pandemija zaustavi, da počnu sa višeg nivoa.

Jednostavnije rečeno, kada se ne trenira specifično, kada nema takmičenja, sportsku formu je nemoguće održati. Takođe u sportskim igrama forma zavisi i od saigrača, kako su zajedno uklopljeni u cjelinu, i to ne može da se održava bez utakmica.

Obzirom da je jasno da nema kolektivnih treninga, sportista kao pojedinac mora da održava svoju fizičku formu a u tom procesu je najbitniji kontinuitet. U ovom slučaju, vrlo je teško održati kontinuitet iz više razloga. Kod sportista je došlo do velikog psihičkog rasterećenja, veliki faktor je i sama neizvjesnost skorijeg nastavka sportskih takmičenja, tj. privremeni završetak liga, a i sami uslovi u kojima moraju da treniraju iz razloga što većina sportskih klubova imaju svoje terene na kojima oni treniraju, stoga su im uslovi vrlo ograničeni u njihovim domovima. Kada bi za primjer uzeli sprotisti koji se bave kolektivnim sportovima, njihovi treninzi, po nekom šablonu bi izgledai ovako:

* Ponedeljak- funkcionalni trening, gdje bi se uključile sve grupe mišića,
* Utorak i srijeda- intenzivnije kros-fit vježbe uz trčanje, ako je dozvoljeno napolju, a ko je u mogućnosti na traci za trčanje,
* Četvrtak i petak- trening bi bio predviđen za eksplozivnu snagu,
* Vikendom je predviđen jedan dan za odmor, dok bi drugi dan bio simulacija igranja utakmice, što podrazumjeva visokointenzivni trening, gdje bi se igrač osjećao kao da je igrao 50-60 minuta.

Kod svakog treninga vrlo je bitna ishrana, prema tome vrlo je bitno da u uslovima koji ne dozvoljavaju normalan trening ishrana bude umjerena. Kada sportista prestane da vježba visokim intenzitetom, a nastavi da se hrani na isti način kao do tada, prijeti opasnost da u uslovima izolacije dobije na tjelesnoj masi, iz razloga sto nema istu potrošnju. Prema tome ishrana mora da prati trening, mora da bude izbalansirana i prilagođena kako količinski tako i sa vrstom namirnica koje se unose.

Kako proći kroz ovaj period kada mnoge vrste treninga ne mogu fizički da se realizuju? Prihičko treniranje. Psihičko treniranje koje sportisti često zanemare čim prestane mogućnost fizičkog treninga sada je veoma važno. Svi koji su ranije imali vrstu psihološke pripeme treba sa tim da nastave, a oni koji nisu, treba da uvedu taj aspekt.

Naučno je dokazano da mentalni trening može mnogo da pomogne, čak i da kompezuje ono što fizički ne može da realizuje na pravom, realnom fizičkom treningu.

To su neke tehnike dobro poznate u sportu, kao što je vizuelizacija. Sve što sportista ne može da realizuje fizički, to na mentalnom planu može da pokuša da sebi vjerodostojno dočara i poživi. Šta je bitno kod ove tehnike, u velikoj mjeri kompezuje nedostatak treninga, ali ono što je najvažnije, da sportista ne klone duhom i da ima osjećaj da je nešto korisno uradio tog dana. Kada sportista iz bilo kog razloga stane sa treningom ili se osjeća da je sebi naškodio npr. preskakanjem treninga, ovo ima i motivacioni aspekt, da sportista osjeti da je nešto korisno odradio na sebi. Obzirom da sportisti već imaju formulisane ciljeve u tekućoj sezoni, koja je sada došla do prekida, dolazi do pada motivacije kod sportista. Takođe je ovo mnogo bitno jer se sportisti suočavaju sa dodatnim rizicima po mentalno zdravlje jer su naglo prešli iz visokoaktivnog načina života u izolaciju.

Koliko god da traje prekid sportskih dešavanja, sportista neće imati neke veoma bitne promjene sa fiziološkog aspekta. Međutim može se desiti da psihološki teško podnesu sjedenje kućama. Iz tog razloga mogu se kod određenih sportista javiti depresija, nervoza, ali sve je stvar koliko ste jaki psihički. A tu takođe veliku ulogu igra psihološko treniranje. Za trenere je u ovom slučaju vrlo bitno da budu u stalnom kontaktu sa sportistima koje treniraju.

Šta je pozitivno u ovom trenutku? Pozitivno je što sportisti imaju dosta vremena da provode sa svojom porodicom posvete više vremena u igranju sa djecom kojoj je to sada mnogo potrebno. Jer kao što sam spomenuo na početku djeca su na velikom gubitku, nedostatak igre u grupi svojih vršnjaka pa i treninga, igra bitan faktor u tom razdoblju. Djeca kroz igru i sport ne samo da razvijaju svoje motoričke spospbnosti, već razvijaju i svoju psihu, upoznaju sebe i svijet koji ih okružuje na neki svoj način. Igra i sport je za djecu vrlo bitna jer se kroz nju socijalizaciju. Svakim danom kroz igru saznaju nešto novo, i sve vide nekim svojim očima i razumiju nekim svojim shvatanjima. Razne “probleme” i nedoumice kroz sport i igru riješe i doznaju.

 Prema tome, smatram da sportisti, koliko god im težak period u karijeri bio, imaju nešto bitno čemu takođe treba da se posvete, a to su njihove porodice i djeca. Sve me ovo navodi da mislim i očekujem još veći voljni momenat kada ponovo počnu da se bave svojom profesijom. Treba da ostanu i da budu svijetli primjer nekoga ko poštuje pravila, u nadi da će pandemija koronavirusa brzo proći, i u nadi da ih ubrzo gledamo kako pišu istoriju na sportiskim borilištima širom svijeta.