„SPORT I FIZIČKA AKTIVNOST U IZOLACIJI IZAZVANOJ KORONA VIRUSOM“

Sjećam se, bio je lijep i sunčan dan kada mi stiže poruka da zbog trenutne situacije, moramo obustaviti treninge. Bilo mi je mnogo teško, jer nije lijep osjećaj da se pripremate za državno prvenstvo, silno želite ostvariti neki rezultat, kad ono puf, sve stade, cijeli svijet u borbi protiv nečega malenog, nevidljivog. Nadala sam se da će moja protivnica na tatamiju biti malena, nevidljiva, ali pojavi se netko treći da sudi, a nije sudac sa borilišta. Staneš, udahneš duboko i razmisliš o svemu. Tvoje misli zaborave prvobitni cilj zbog kojega si puno kapi znoja prolio. Znaš da moraš ostati jak, da moraš nastaviti sa svojim pripremanjem. Znaš da će sve proći, osim tvoje želje da uspiješ i da staneš na tron. Ostaneš okružen u svoja četiri zida, sa svojim tijelom, svojom voljom i željom i najbitnijom stvari, sa svojim razumom. Bilo je teško nakon 14 godina provedenih u dvorani odraditi trening u kući, bez trenera, bez svojih prijatelja. Prolazio je tako dan za danom, ali moja želja i dalje je tu. I dalje sanjam o svome cilju, svijesna okolnosti ali i nade da će ovo ubrzo proći. Ne, neću dopustiti da mi jedan nevidljivi protivnik uništi nešto za što se toliko dugo pripremam. Ne znam kada će on nestati, ali sam sigurna da hoće kad-tad i zbog toga nema smisla da odustanem od treniranja.

Kažu u svakom zlu da postoji nešto dobro. Pojaviše se puno fitness trenera, puno ljudi željnih treniranja. Možda je ljudima bila i prepreka skupo plačanje treninga, nekome je možda prepreka nedostatak vremena, ali dođe naš nevidljivi neprijatelj koji donese i nešto dobro. Otvoriše se nove besplatne platforme da mogu trenirati i oni koji su željeli a nisu imali mogućnosti. Pridružiše se tako i svi ljudi sa nedostatkom vremena, sve dođe na svoje. Svi su za jedno, jedan je za sve. U svima se probudi volja da pomažu drugima, da oni budu pomjena koju žele vidjeti. Nitko te ne pita ni tko si ni što si, nikome nije bitno tko ti je otac, tko ti je majka i na kojoj je funkciji. Svima se nekim čudom otvori duša i spremni su pomoći drugima. Sada od 0 do 24h imaš šansu da postigneš što godinama sanjaš, imaš šansu da treniraš. Jedan pametni telefon, konekcija s internetom i volja je ključ uspjeha. Vjerujem da je teško nekome odpočeti nešto od čega čitav život bježi iz kojekakvih razloga, ali isto tako svaki je početak težak. Svaki početak je lijep u toplini svoga doma, gdje si naučio i svoje prve korake, gdje imaš ljude koji žele da uspiješ u nečemu, gdje imaš jaku podršku. Izloaciju bi ja još nazvala i samorealizacija, realiziraš nešto svoje, gdje nema brige za neuspjehom. Uspjeh je već dignuti se iz kreveta, porazgovarati sa svojom obitelji i popiti kafu. Uspjeh je i probuditi u sebi volju i želju za napredovanjem. Znate kako kažu, onaj tko hoće da uspije taj i može da uspije. Trčanje na svježem zraku nije ništa manje vrijedno od onoga na traci, vježba sa 1l soka nije ništa manje vrijedna od jedne bučice. Malo kreativnosti i laganim tempom može doći do rezultata. Zar nije lijepše vježbati kad ti želiš, uzeti predah kad ti želiš, ostati kući i spasiti svijet?! Znam kakva su razmišljanja, znam da većina ljudi čak neće ni da se pomiri sa istinom, ali tu nema ništa loše. Sve što se drugom može desiti, može i tebi samo je pitanje hoće li.

Krenula sam tako jedan dan „kukati“ kako nemam tegove, a moj predivni tata mi ih napravi od običnog betona i jedne boce, kažem kako ne volim sama da treniram, kad prođe nekih 5 minuta, dolazi moja majka u trenerci i kaže jesi spremna. Ponudi se moj brat kao sparing partner da mi bude, da osjetim taj adrenalin. I svi onako obiteljski sretni i nasmijani. Nervoza, briga, negativne misli sve se istopi kao što će i naš neprijatelj. Vrhunski sportaši se nalaze u istom prostoru kao i mi, netko je od njih trebao i na Olimpijske igre. Zamisli kako je njima kad se preko noći naruši njihov san. Ali on nije srušen i nikada neće biti, sve dok imaju unutrašnji mir i svoj pokretač. Preplakali su sigurno i jednu noć i dvije, ali će izaći kao pobjednici iz ovoga, otići će tamo gdje sanjaju da su i gdje zaslužuju. Može ovo sutra proći, a već idući dan nešto novo nam doći, ali vrijedi se boriti. Za neko vrijeme neki će sportista zagristi svoju zlatnu medalju, i ona će biti vrijednija nego sve ono prije, jer je se za ovu borio sam sa sobom, sa svojom dušom i svojim razumom. Pojavi se trenutaka kada ti je svega preko glave, kada ti se nekako skupi, stignu te i emocije, ali sve se preboli kada postigneš ono što poželiš. Trenirati je lako, ali ne može baš svatko. Imamo vremena na pretek, bar u ovoj sada okolnosti, i kada mislimo da je sve oko nas nestalo, nije, sport je tu, živi u nama i uvijek će živjeti dok je želje, volje i vjere. Želja ti treba da znaš za što se boriš, volja da uspiješ u tome i najvažnije vjera, da znaš da će sve biti kako treba.

Znajte ljudi da će ovo proći, prošle su i gore stvari, koje mi mlađi hvala Bogu i ne pamtimo, i nadam se nikada da ne ćemo saznati kakve su. Ali isto tako ni ovo sada ne želim više da se ikada ponovi, želim da prođe, nestane i da to ostane samo priča na papiru. Želim da svaki čovjek zna da nije sam, da podrži i ohrabri svoju obitelj i svoje prijatelje. Probudite ono u sebi što Vam daje snagu, budite pokretač koji je blizu površine i vrijeme je samo kada će isplivati. Zapamtite da sport živi u vama sve do kad Vi želite da on živi. I njega nisu uništile puno veće sile, a ne jedan nevidljivi neprijatelj. Čuvajte sebe i druge. I otkrit ću Vam još nešto, čitajte između redova i nedopustite sebi da po cijele dane ležite, ostanite doma, volite se, grlite se i trenirajte. C-cilj, O-odluka, V-volja, I-interesovanje, D-djelovanje.

AU: Arnela Sudar,  
Mjesto stanovanja: Ulica kralja Tvrtka bb, Livno (Bosna i Hercegovina)  
E-mail: [arnela.sudar5@gmail.com](mailto:arnela.sudar5@gmail.com)  
Kontakt broj: 0038763154941