UNIVERZITET CRNE GORE

Fakultet za sport i fizičko vaspitanje

Bojana Marković

Br. indexa: 6/19

„Sport i fizička aktivost u izolaciji izazvanoj korona virusom“

Zaraze su se pojavile još od davnina dok su ljudi bili u stalnom pokretu skupljajući plodove radi preživljavanja. Napredak društva sa nastankom gradova, razvijanje trgovine, ali i česta sukobljavanja među narodima, u daleko od higijenskih uslova, uticao je pojavu pandemija. Dešavale su se u prošlosti, dešavaju se i upravo sada. Savremeni svijet posjeduje razvijen sistem zdravstvene zaštite i tehnološke kapacitete da se odupre od mnogih bolesti. Međutim, upravo to vodi ka stvaranju međuzavisnog svijeta u kome se virusi brže šire nego ranije. Pandemija izazvana korona virusom, teško da je mogla biti predviđena. U svakom smislu nijesmo bili pripremljeni na ovo. Decembra 2019. godine informacije iz svijeta su bile u sjenci epidemije u Kini. Užurbani način života, mi, obični ljudi, utonuli u more obaveza, naučeni dobro plivati u njima, hitajući za zaradom, ne manjina za egzistencijom, opterećeni političkim i vjerskim problemima učinismo se iznenađenim kada se virus pojavio i u našoj zemlji (mart 2020). Svakim danom bile su nove mjere, situacija se činila komlikovanijom dok su se odjednom čitave porodice morale zaključati u kući, stanu. Stres je povećan zbog straha od bolesti i siromaštva. Ograničenost pokreta, četiri zida, nedostatak svježeg vazduha, naročito u gradskim sredinama, utiču negativno na djecu i mlade kojima fale proste fizičke aktivnosti; odraslima pak sporske igre, zatim plivanje, trčanje, teretana. Sve pomenuto smo primorani zamjeniti poligonima u stanu ili dvorištu. Poznato je iz razvojne psihologije da je pokret veoma bitan činilac za razvoj mentalnih funkcija zbog čega mnogi stručnjaci te oblasti brinu da ovaj period izolacije ne napravi stagnaciju u tome. U većini zemalja pojačana je i psihološka podrška stanovnika. Preko televizijskih ekrana i na društvenim mrežama mnogi se trude zabaviti ljude kako bi lakše podnjeli izolaciju, karantine. Meni je lično, suvišno pričati koliko mi nedostaje fizička aktivnost, sport. Ništa manje, ili više, nego drugima širom svijeta. Nedostaje mi dnevna rutina treninga, ali trenutno je to u drugom planu. Mi sportisti jesmo svjesni ovonastale situacije i teško nam je prihvatiti. Ali sam način života, posvećenost, prilagođavanje, disciplina, su nešto na šta smo naučeni i uspjevamo da se prilagodimo svemu pa i ovome. Moramo biti čvrsti i strpljivi, sposobni da se odupremo situaciji u kojoj se nalazimo, da iskoristimo vrijeme na najbolji način i slušajući preporuke nadamo se skorijem napuštanju karantina. Sa psihološkog aspekta bitno je održati kontakte sa ljudima, podijeliti nezadovoljstvo sa drugima, jer se radi o zajedničkoj patnji svih koji prolaze kroz razna mentalna stanja uznemirenosti i povećane anksioznosti. Sa aspekta sportista psihološko treniranje sada je veoma važno. Svi oni koji su do sad imali neke segmente psihološke pripreme treba da nastave sa istim, a svi oni koji nisu važno je da je uvedu. Mentalnom pripremom se može mnogo pomoći, čak i kompenzovati ono što se fizičkim treningom ne može postići, dok je u ovom trenutku ova vid pripreme sportista od presudnog značaja. Jako je važno biti zaokupljen i aktivan, pažnju usmjeriti na nešto sasvim drugo. Neko će pisati, slikati ili kuvati, dok će drugi terase i dvorišta pretvoriti u mjesto za trening i rekreaciju. Ova situacija može biti i dodatna prilika za vježbanje, posebno za one koji većinu vremena provode u kancelarijama. Sredina marta i seoski ambijent su označili početak mog karantina. Korona virus je sve zaustavio, pa su mi od fizičkih aktivnosti ostale jedino svakodnevne šetnje, čisto da izađem na vazduh i nahranim dušu okružena prelijepom prirodom, koje zaista ima na pretek. Dobre su i šetnje, nije da nisu, ali one bi možda mogle zadovoljiti nekog drugog, ne i mene. Prolazi i druga nedjelja izolacije. Televizor, telefon i ja, kao i ogromna količina negativne energije koja me obasipa. Tome je zaista morao doći kraj. Znam, rekoh, u mom selu u blizini kuće se nalazi spomenik palim borcima iz Narodno – oslobodilačkog rata. Do njega vode stepenice, mnogo stepenica, istrčaću njima svaki dan po dva puta, malo je dva, tri. Nakon što to danas i uradih uputih se ka šumi u blizini, otrčah do nje i nazad kući. Koljena su mi klecala, dah nestajao ali sam se ubrzo zaista bolje osjećala. Takav je svaki početak, težak. Što se tiče treninga u dvorištu ili čak stanu potrebno je biti kreativan, stepenice u ulazu mogu biti od velike koristi. Flaše vode mogu da budu tegovi, stepenik od trotoara steper, stolice možemo koristiti kao platformu za naskok, a cijevku od usisivača kao palice za razgibavanje. Ko posjeduje bicikl ili rolere u velikoj je prednosti. Ja, na primjer koristim svakodnevno vijaču. A to bi mogli pokušati svi i u stanovima sa visokim plafonom u okolnostima kada nikoga ne ometamo zbog istog. Ono što je neophodno raditi svakog dana je razgibavanje, zagrijavanje svih zglobova od glave do stopala, podizanje pulsa i radne temperature. Vježbe koje radim su one koje su svima poznate i u kojima se koristi težina sopstvenog tijela - čučnjevi, sklekovi, trbušnjaci. Rade se u serijama. Vježbe snage i pokretljivosti su ključne. Spektar vježbi treba biti širok, dok obim i intenzitet treninga u početku treba biti manji, a opterećenje postepeno povećavati kroz vrijeme. Neophodna je konstantnost. Barem 40 minuta svakog dana je ono što praktikujem ili ujutro ili uveče. Postoje prednosti u oba slučaja - ujutru se razbudimo, a i kasnije neće biti pritiska da li ćemo stići odraditi vježbe, dok prilikom večernjeg treninga zbog količine energije koja je unesena hranom, trening može biti nešto lakši ako se bazira na vježbama snage. Važno je poraditi na motivaciji. Ne prepuštati se stanjima u kojima sportiste klonu duhom. Moraju stvoriti utisak da su uradili nešto korisno svakog dana. Bilo da su rekreativni ili profesionalni sportisti, oni su ti koji osjećaju da su zabušavali, naškodili sebi na neki način ako izostave ili preskoče neki dio treninga, stoga nije ni čudo da im predstavlja problem onemogućenost realizacije istog kao u normalnim okolnostima. Većina profesionalnih sportista su tokom karijera bili suočeni sa povredama, zbog čega su bili primorani pauzirati, što je moguće poistovjetiti sa trenutnim globalnim problemom. Bitno je da sportisti i sportski stručnjaci imaju širu perspektivu, da teže višim ciljevima. U prilici su da šire proučavaju sport i sportsku nauku. Oni su ti koji su idoli i heroji nacija, koji svojim primjerom uzornog ponašanja mogu posticati druge na isto.