"Sport i fizička aktivnost u izolaciji izazvanoj korona virusom"

U borbi sa COVID-19 u vrijeme vanrednog stanja mnogima koji su navikli na redovnu fizicku aktivnost samoizolacija predstavlja veliki izazov. Pandemija koja traje već neko vrijeme dovela je do ogromnih promjena režima života, svkodnevnih navika, ekonomskog standarda, socijalbsbsjdhdhg, pedagoškog a najvećim dijelom fizičke aktivnosti rekreacije i sporta. Svijetom već i prije virusa vlada manjak želje za kretanjem i bavljenjem nekom aktivnosti, ova situacija je dodatno ograničila svaki vid bavljenjem sportom, Elementarni oblik svake psihomotoričke aktivnosti čovjeka je pokret-kretanje koji je danas u ovakvoj situaciji u mnogome uskraćen. Mnoga sportska dešavanja su ukinuta, kao što su olimpijske igre koje su nažalost odložene i veliki trud sportista je pao u vodu. Pokušava se sve nadoknaditi rekreacijom i treninzima u nekoj kućnoj varijanti zavisno od uslova, ali kada se radi o profesionalnom sportu glavana karika koja nedoataje jeste situacioni trening, ostale motoričke sposobnosti se mogu koliko toliko održati, ali dodir sa realnom situacijom na terenu je uakraćen što puno nazaduje sportiste. Sport je malo širi pojam nije samo vezan za takmičenje, povezan je i sa pedagogijom, psihologijom, sociologijom, sport povezuje ljude, stvaraju se društveni odnosi utiče na emotivno stanje sveukupno sport objedinjuje utiče na duhovno i tjelesno stanje. Ishrana koja takodje može negativno da utiče ako unosimo u velikim količinama ono što ne treba, u sadašnjoj situcaiji takva kakva jeste tesko je biti u kaloriskom deficitu što predstavlja dodatni problem koji treba riješiti. Ali opet uz malo kretavnosti i inprovizacije može se smisliti odličan vid vizičke aktivnosti, rekreacije koje mogu biti i zabavne i korisne, veliki je broj vježbi koje se mogu koristiti. Nešto na šta treba da se obrati pažnja i dje je napravljen veliki propust jeste UČI DOMA jer se ne emituje predmet fizičko vaspitanje, djeca su u velikome zakinuta, jer baš toj djeci u tom periodu pokret i fizicka aktivnost igraju ogromnu ulogu. Danas imamo puno trenera, fitnes instruktora, profesora fizičkog vaspitanja usijed manjka aktivnosti trebalo bi uvesti program u trajanju od sat vremena u kojem ce se demonstrirati i detaljno objasniti neki vid treninga u kućnoj varijanti jer nije lako osmisliti trening u ovim uslovima. Savremena tehnologija bez koje nažalost danas ne možemo da funkcionišemo u sadašnjoj sitaciji se još više koristi nego inače, zastupljen je taj neki sedalni režim života uz kaloričnu hranu i naprednu tehnologiju koja uveliko šteti ako se prekomjerno koristi. Ovo nije samo borba sa virusom već borba i sa samim sobom koliko ćeš biti istrajan i ne dopustiti da ovaj režim života utiče na kvalitet života u duhovnom i tjelesnom smislu. Trenirama velikih klubova ovo predstavlja veliki izazov, jer nakon ove sitacije trener treba da osmisli neki vid treninga koji do sad nije upražnjavao, a i svi sportisti su u različitom stanju utreniranosti, neko je više trenirao kući neko manje i treba naći odličan balans što i nije baš lako. Ali u svakoj nesreći ima i sreće, u ovom vremenu smo okruženi porodicim više vremena se provodi sa ukućanima što ranije nije bio slučaj. U životu uvijek treba težiti ravnoteži, sada je to malo teže ali ovo je izazov8 za svakog od nas. Postoje brojni dokazi o pozitivnom učinku vježbanja na sve organske sisteme čovjeka a posebno tjelesnu spremnost mišiće, kosti, vezivno tkivo. Suprotno tome prestanak treniranja u trajanju od 4 do 12 nedelja ima značaj negativan uticaj na organizam, fizičku spremu, zdravlje sportista i rekreativaca. Prekid treninga za 4 nedelje može dovesti do: 1) Značajnog porasta tjelesne masti od 2 do 3%

2) Povećanje sistolnog arterijskog krvnog pritiska.

3) Negativnim promjenama u metabolizmu masti (porastom triglicarida te padom HDL lipoproteina u krvi)

Prestanak vjezbanja dovodi i do gubitka mišićne mase te promjene u mhaničkim svojstvima tetiva, što za poslijedicu može imati povećani rizik nastanka povreda i degerativnih promjena. Za vrijeme pandemije od neprocjenive vrijednosti je imati dobar imuni sistem koji možemo regulisati ishranom i fizičkom aktivnošću. Trening umjerenog do visokog inteziteta u trajanju od 60 minuta ima pozitivan akutni uticaj na imuni sistem, uslijed takvog trenažnog procesa dolazi do povećanja anti-patogene aktivnosti tkivnih makrofaga. Ako se trenažni podržaj ponavlja dovoljno dugo ( više mjeseci, godina), dolazi do trajnog jačanja odbrambene funkcije imunig sistena. Sveukupno fizička aktivnost može da nas zaštiti od novog virusa. Sportisti kojima je jedini prihod sport, nekima je umanjena plata što predstavlja opet veliko opterećenje za kućni budzet, svaki aspekt života je pogodjen. Turizam za koji se joś razmatra oće li ga biti, sve ovo će snositi velike posljedice ljudi će biti u strahu i grču i dalje će postajati ta distanca. Ovo je još jedan znak koliko priroda može jako da nam uzvrati i da mi nismo iznad prirode. Ovo će koliko toliko vratiti ljude u kolosjek da nije sve u materijalnim vrijednostima i druge stvari na koje od ubrzanog načina života nismo mogli da obratimo pažnju, ovo nam je vratilo svijest i ukazalo koliko zdravlje vrijedi i da nema cijenu. Jedino što nam sada ostaje jeste da ostanemo doma redovno vježbamo, jačamo svoj imuni sistem ishranom, i da se nadamo da će ovo biti samo lekcija koju ćemo dugo pamtiti i da smo naučili i izvukli glavno iz nje, nekad nešto ne možemo pročitati u knjigu ili naučiti u školi životne lekcije su najbolje, sve što počne mora i da se završi ostaje nada samo da kraj bude srećan. U ovakvim vremenima optimizam je nešto što nas može ohrabriti da gledamo naprijed i da mislimo o budućnosti da ovo sagledano samo kao prolazna stvar koja će brzo proći i na koju ćemo zaboraviti i da je bila prisutna, a naravno na to može da utiče fizička aktivnost da se luči hormon sreće dopamin.