**Sport i fizička aktivnost u izolaciji izazvanoj korona virusom**

Driton Junčaj

Dok pandemija COVID-19 vlada svijetom ostavljajući za sobom svoje posljedice, svijet je paralizovan sa više aspekata, i to najviše sa zdravstvenog, društvenog i ekonomskog. Svijet sporta jedan je od tih aspekata, a negativne posljedice koje je ova pandemijauzrokovala na njega su svakodnevno uočljivije.

Do sada virus COVID-19 je zarazio blizu 2.5 miliona ljudi širom svijeta, i odnio preko 150 hiljada života.

Većina sportskih događaja je otkazana ili odložena. UEFA je do daljnjeg obustavila sve utakmice Lige šampiona i Europske lige. I u Engleskoj je fudbal odložen do daljnjeg. Euro 2020 je odložen za 2021. godinu, takođe najviše zbog međunarodnog karaktera ovog takmičenja. I fudbal u Sjedinjenim Američkim Državama je odložen, i to MLS (Major League Soccer) fudbalska liga i Copa America. Ni maratoni u Londonu, Bostonu, Amsterdamu, Parizu i Barseloni neće se održati planiranog datuma, već kasnije. Maraton u Tokiju koji obično broji oko 300.000 učesnika, smanjen je na svega 200 najpoznatijih među učesnicima. Svi sportski događaji vezani za Formulu 1 su takođe odloženi. I 2020 Wimbledon je odložen zbog opasnosti i virusa Korona. Međunarodna teniska federacija je izjavila da je preko 900 teniskih turnira odloženo. Nema više ni ATP i WTA rangiranja. Ni NBA (National Basketball Association) neće biti održan po planiranom rasporedu, već će isti biti istaknut naknadno. Ovo je odlučeno kada je jedan od igrača ove lige testiran i njegov rezultat je bio pozitivan na korona virus. Širom svijeta su odloženi i ragbi, stoni tenis, golf, biciklizam, zimski sportovi, trke konjima, badminton, i gotovo svi ostali sportovi. Ali, najteža odluka donešena je odlaganjem Olimpijskih igara u Tokiju. I pored preporuka SZO (Svjetska zdravstvena organizacija), dugo se odlagala ova odluka ali je na kraju donešena nakon zaključka da su neki od takmičara spriječeni da vježbaju i samim tim da se pripremaju. Olimpijske igre su morale biti odložene da bi se obezbjedili jednaki uslovi za takmičenje. Mnogi takmičari ne bi mogli ni da učestvuju. I vrijeme kad se u kojoj državi pojavio prvi slučaj zaraze, takođe utiče na činjenicu da takmičarima ne bi bila obezbijeđena jednakost, što je u suprotnosti sa samim načelima Olimpijskih igara. Ovo bi značilo da bi neki od takmičara došli na Olimpijske igre da se takmiče neposredno nakon duže pauze mirovanja, dok bi drugi došli već vraćeni u formu jer su u državi iz koje potiču mnogo ranije ublažene, ili ukinute, mjere koje podrazumijevaju samoizolaciju. Osim ovoga, održavanjem u trenutku kad čitav svijet ne bi mogao podjednako da uživa u ovom događaju, Olimpijske igre bi samo gubile. Odlaganje Olimpijskih igara izazvale su posljedice za sve, od sponzora, medija, ekonomije do samih takmičara. Sportske lige ostvaruju najveću količinu prihoda od medija, i to prodajom medijskih prava, zatim reklamom (sponzori) i prodajom karata i ostvarenim prihodima od turizma. U svijetu sporta, ako nema igara, nema ničega od gore navedenog, pa nema ni prihoda, a prihodi održavaju sportske klubove. Ovo je pogubno za svijet sporta. Dakle, Olimpijske igre su trebale biti prenošene bilionima ljudi širom svijeta putem malih ekrana, a na neprocjenjivom gubitku je i turizam koji je trebao da ostvari veliki profit od posjetilaca koji su trebali da provedu par dana u Tokiju i okolnim mjestima. Procijenjeno je da su Olimpijske igre trebale da imaju oko 100.000 turista, i da je Tokio trebao da ostvari prihod reda stotina miliona, ili možda čak i biliona. Zbog ovoga, između ostalog, nije prihvaćena ni opcija da se Olimpijske igre održe bez publike. Sa druge strane, za same takmičare, učešće na Olimpijskim igrama je značajan faktor za njihove karijere koji iziskuje godine treninga i žrtve. Kako je fizička spremnost sportiste na najvišem nivou u njegovim dvadesetim, najkasnije ranim tridesetim, godinama, odlaganje Olimpijskih igara može značiti životne promjene. Sportisti koji tek treba da se kvalifikuju, mogu da propuste šansu da učestvuju u Olimpijskim igrama. Sa druge strane, hiljade sportista su se pripremali za olimpijadu, pa sada mogu biti suočeni sa anksioznošću. Još veća frustracija nastala je kad je Međunarodni Olimpijski Komitet pozvao takmičare da se pripremaju za takmičenje, u jeku apela nadležnih za društvenu distancu. Ovo je nemoguće, naročito kod timskih sportova. Gimnastičari vježbaju svi koristeći iste sprave, plivači ne mogu sami da vježbaju, i slično. Osim navedenih činjenica, brojna istraživanja iz oblasti medicine (O’Riordan, 2020), (American Roentgen Ray Society, 2020) pokazuju da su olimpijci nekih disciplina posebno skloni ovom virusu i komplikacijama koje on nosi, jer su njihovi treninzi izuzetno zahtjevni, čak do te mjere da dovode do pada imuniteta u određenim fazama. Ovo je ustanovljeno mjerenjem parametara takmičara nakon završetka trke ili kod biciklista koji su skloni problemima respiratornog trakta. Sa druge strane, infekcija virusom može ostaviti trajne posljedice na zdravlje sportiste do mjere da ugrozi njegovu buduću karijeru. Zbog svega ovoga, odlaganje Olimpijskih igara bilo je neminovno.

Samo odlaganje Olimpijskih igara izazvalo je i odlaganje mnogih sportskih događaja kao što je Svjetski šampionat u atletici, a koji je trebalo da se održi naredne godine, zbog preklapanja sa Olimpijskim igrama.

Život svih sportista, ne samo takmičara Olimpijskih igara, je značajno promijenjen izolacijom.Elitni sportisti, naročito, provedu dobar dio svog života stvarajući svoj sportski identitet. U to svakodnevno ulažu veliki trud, disciplinu i žrtvu. Ovo je težak period za sve nas jer se svi nalazimo pred izazovom da promijenimo svakodnevni život i ponašanje. Kada je sportista spriječen da radi ono što ga karakterizuje, što predstavlja njegov identitet, njegove ambicije i ciljeve, on se može suočiti sa psihološkom krizom (Association for Applied Sport Psychology, 2020), (Sport Aide, 2020). Ovo je karakteristično za nagle prekide aktivnosti, a primijećeno je kod pauza izazvanih povredama ili penzionisanjem. Mnogi sportisti i ne razvijaju druga interesovanja osim sporta, pa kod njih period kad se ne bave sportom izaziva osjećaj ličnog nepostojanja. Zbog toga sportisti i istraživači pokušavaju osmisliti razne načine da se bave svojim sportskim aktivnostima, iako to nije u potpunosti moguće jer kućni uslovi nisu dovoljni za održavanje neophodnog intenziteta vježbanja i sportisti ne mogu koristiti opremu neophodnu da održe postignuti nivo. Osim toga, nalaze se daleko od svojih saigrača, trenera, terena i navijača koji hrane njihov sportski identitet.Osim sa psihološkog aspekta, izolacija uzrokuje posljedice i na fizičku formu sportiste. Fizičke promjene umnogom zavise od dužine trajanja izolacije. Istraživanja su pokazala da se fizička snaga gubi nakon dvije do tri nedjelje ako se ne održava potreban nivo stimulacije mišića. Kardiovaskularna regresija se dešava čak i brže. Zbog toga će mnogima biti potreban plan oporavka nakon izolacije. Motivaciju je jako teško održati u uslovima u kojima se trenutno nalazimo, pa zbog toga svakodnevno nailazimo na motivacione govore i govore podrške sportista širom svijeta putem društvenih mreža. Iako su navikli da je kuća za odmor a teretana za vježbanje, mnogi su prihvatili promjenu i stvorili uslove za vježbanje i u kućnim uslovima. Pored individualnih programa treniranja, Jose Mourinho je otišao korak dalje i okupio svoje igrače da zajedno treniraju prateći njegove instrukcije koje im demonstrira uživo putem Zoom aplikacije. Svim igračima je dostavljena neophodna oprema kako bi mogli da prate način vježbanja. Vježbe je osmislio u cilju održavanja fizičke spremnosti igrača da bi se oni, nakon prestanka ograničenja, vratili u što boljoj fizičkoj formi. Na sličan način i igrači NBA lige održavaju svoju fizičku spremnost (Keating, 2020), (Goon, 2020).

Takođe, svojim velikim uticajem na svoje ljubitelje podstakli su ih da poštuju pravila zdravstva da bi borba sa ovom bolešću bila što kraća i sa što manje posljedica. Elitni sportisti su iskoristili svoj uticaj da i nas motivišu fotografijama i snimcima sa različitim porukama da ne prestanemo sa vježbanjem u uslovima kojim raspolažemo. Vrijedi istaknuti da je pandemija COVID-19 kod sportista istakla i njihovu humanu osobinu pa su sportisti koji se plaćaju milionima dio svojih primanja izdvojili za pomoć borbi protiv ove pandemije koja je pogodila čitav svijet.

Iako više ne možemo prisustvovati nijednom sportskom događaju, vrijednosti koje nas je svijet sporta naučio još uvek su primijenljive, vjerovatno čak i više nego ikad. Dok nas je sport naučio da u njegovom svijetu ima više problema u odnosu na naše živote, njegovo odsustvo nas je takođe naučilo da ne treba ništa uzimati zdravo za gotovo. Čitavo njegovo postojanje je beznačajno ukoliko njegove vrijednosti ne primijenimo u stvarnom životu.

Više ne možemo gledati svoje omiljene sportove, ali vrijednost timskog rada koju smo iz sporta naučili, govori nam da ćemo udružujući snage, iako na fizičkoj distanci, pomoćiu prevazilaženju ovog novog i, naizgled, nenadmašnog neprijatelja. Sport nas takođe uči disciplini, radu i požrtvovanosti, koja je ključna u svakoj borbi, pa i u ovoj, a najveća je borba sa samim sobom. Zbog toga, ova borba nas tjera da se borimo sa samim sobom i da pobijedimo svakog protivnika. Na ovaj način, poražavamo protivnika i čuvamo zdravlje. Sa svojim psiho-sociološkim dobrostanjem, jači smo, motivisaniji i vjera u takmičarski duh se potvrđuje kako bi išli naprijed. Možemo zamisliti da smo lideri, iako smo odvojeni od tima, od sale, od sportskih dvorana, to nam pruža motivaciju da realizujemo započeti a nedovršeni zadatak i cilj. Svi su počeli da se prilagođavaju mjerama izolacije, kojima smo se prilagodili i mi. Svi se mogu prilagoditi ovoj vrsti izolacije lakše od sporta. Svi se možemo prilagoditi dobrim uslovima u našim kućama, a sport da bi preživjeo poznaje teže uslove, čak i ekstremne, u cilju postizanja svojih ciljeva i uspjeha. Ovo znači da će još veću štetu, uvođenjem ograničenja kretanja, imati zdravstvo iz razloga ograničene fizičke aktivnosti u prirodi i sportskim objektima.

Značaj fizičke aktivnosti nam pokazuje i činjenica da su zdravstvenici iz raznih krajeva svijeta, odobrili da se dom može napustiti da bi se uključili u aktivnosti na otvorenom, pod uslovom da se poštuju zahtjevi socijalne distance, pa su aktivnosti kao što su hodanje, planinarenje ili trčanje dozvoljene (Weber, 2020). Sport i fizičke aktivnosti su značajni za održavanje imunog sistema, pa ljudi koji se bave fizičkim aktivnostima ili sportom su skloniji razvijanju blažih simptoma ukoliko se zaraze ovim virusom. Osim toga, fizički aktivni ljudi su manje skloni razvijanju depresije usljed dužeg perioda samoizolacije.

Moramo se sjetiti da ono što nam je potrebno je vođa, a ne diktator. Tim je jak koliko je jak njegov najslabiji član. To je ono što smo u ovom trenutku velike krize kojom smo pogođeni: jedan tim. Sve dok držimo odbranu, držimo se plana igre i štitimo jedan drugog, pobijedićemo ovog protivnika. Ovo je pravi test naše mudrosti, znanja, duhovnih i tjelesnih vještina, i to ne samo kao pojedinac, nego kao društvo u cijelini.

Pauza u svijetu sportskih dešavanja je veliki udarac kako na živote sportista i ljubitelja sporta, tako i na ekonomiju i ostale povezane oblasti. Sad je jasno uočljiv politički, društveni i ekonomski uticaj sporta.

Dakle, pandemija, i njene posljedice, odrazile su se na sve aspekte naših života i svakodnevne aktivnosti, pa i na sport. Ali, samodisiplinom i strpljenjem pobjedićemo pandemiju sa najmanjim mogućim posljedicama, a život i sport, koji je jedan od njegovih najljepših djelova, nastaviće gdje su stali.

Na sportistima je da se na što bolji način vrate ostvarivanju svojih ciljeva.

**Reference:**

O’Riordan, I. (2020). Why elite athletes should be afraid – maybe very afraid – of coronavirus?. Dublin: *The Irish Times*. Postavljeno 13.03.2020 sa Web sajta: <https://www.irishtimes.com/sport/other-sports/why-elite-athletes-should-be-afraid-maybe-very-afraid-of-coronavirus-1.4202427>.

AJR: Novel coronavirus (COVID-19) imaging features overlap with SARS and MERS. (2020). Douglas: American Roentgen Ray Society. Postavljeno 28.02.2020 sa Web sajta: https://medicalxpress.com/news/2020-02-ajr-coronavirus-covid-imaging-features.html.

The COVID-19 Pandemic: Tips for Athletes, Coaches, Parents, and the Sport Community. (2020). Indianapolis: Association for Applied Sport Psychology. Postavljeno 19.03.2020 sa Web sajta: <https://appliedsportpsych.org/blog/2020/03/the-covid-19-pandemic-tips-for-athletes-coaches-parents-and-the-sport-community/>.

Little-known consequences of COVID-19 on athletes. (2020). Quebec: Sport Aide. Postavljeno 27.03.2020 sa Web sajta: <https://sportaide.ca/en/blog/2020/03/27/little-known-consequences-of-covid-19-on-athletes/>.

Keating, N. (2020). Jose Mourinho leads Tottenham virtual training session as stars join in over video. London: *Mirror*. Postavljeno 01.04.2020 sa Web sajta: <https://www.mirror.co.uk/sport/football/news/jose-mourinho-leads-tottenham-virtual-21794658>.

Goon, K. (2020). How the Lakers stay in shape under coronavirus quarantine. Southern California: *The OCR*. Postavljeno 28.04.2020 sa Web sajta: <https://www.ocregister.com/2020/03/28/how-the-lakers-stay-in-shape-under-coronavirus-quarantine/>.

Weber, J. (2020). Coronavirus: Are outdoor sports healthy exercise or a dangerous risk?. Berlin: *Deutsche Welle*. Postavljeno 31.03.2020 sa Web sajta: <https://www.dw.com/en/coronavirus-are-outdoor-sports-healthy-exercise-or-a-dangerous-risk/a-52971973>.