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

**Edin Hadžiosmanović**

Univerzitet Crne Gore, Fakultet za sport i fizičko vaspitanje, Nikšić, Crna Gora

Priča kojom počinjem je priča o Radimiru Antiću i Robertu Prosinečkom.

“ Antić je otišao, Robi ostao još dve sezone u Madridu, bio je standardan, ali je onda klub odlučio da ga se odrekne. Antić ga je dočekao raširenih ruku u Ovijedu, bila je to 1994. godina.

"Preporodio me je u Ovijedu! Bila je to moja najbolja sezona u Španiji, igrao sam kod Antića tako da me je zvala Barselona. Bio je trener koji je imao izuzetnu moć zapažanja i taktike. Ostao mi je u najlepšem sećanju i kao stručnjak i čovek", naglasio je Prosinečki. “

Izdvojiviši ovaj dio priče, koji može izgledati nesnađeno u odnosu na temu, želio sam da obratimo pažnju i na metaforu koje se krije u ovom tekstu. Naime, Robert Prosinečki je svaki pojedinac, svako od nas, čovjek jednom riječju. Klub koji ga je ‘odbacio’ možemo poistovjetiti sa trenutnim dešavanjima u svijetu, Korona virusom i zatvaranjem svih stanica svakodnevnog života. Ono što je preostalo nakon obustave normalnog cirkulisanja svih nas jeste izolacija, a da se ta riječ i pri samom jezičkom tumačenju ne bi shvatala kao nešto vještačko, odbojno ili čak strašno, dodaćemo joj epitet Radomir Antić. Trener je ključna riječ ovog kratkog teksta, Antić i Ovijedo u dalekoj 1994. godini, neko ko raširenih ruku dočekuje svakog ‘izgnanika’ iz svijeta dešavanja.

Ono što svakako pospješuje fizičko i psihičko zdravlje svakog pojedinca u prostoru koji je svakako manji i suženiji od sportskog terena, poljana i parkova, jeste trening, i ako znamo da je teorija sportskog treninga naučna, nastavna, metodološka i praktična disciplina, koja proučava kineziološke, antropološke, metodološke i metodičke zakonitosti planiranja, programiranja i kontrole sportskog treninga. (Bjelica,2011). To zvuči kao poznata motivaciona poruka velikog broja ljudi koji žele da iskoriste vrijeme da se usavršavaju dok vrijeme provode u zatvorenom prostoru. I svakako nisu na pogreškom putu, ali ja bih dodao da je taj trening ne samo fizička aktivnost kojom ćete uspjeti da oslobodite tijelo viška energije, kalorija i kilograma. Trening podrazumijeva savršenu sinhronizaciju vaše ishrane, savremeni trening sportisti ne mogu sprovoditi ako se ne vodi računa o pravilnoj, kako kvantitativnoj tako i kvalitativnoj ishrani. Za normalno funkcionisanje organizma neophodne su gradivne i energetske materije i to: ugljeni hidrati, masti, bjelančevine, vitamini, minerali, voda. (Kezunović,2010) . Period kroz koji prolazi svako od nas treba iskoristiti da istreniramo način razmišljanja koji će nas iz svega ovoga izvesti zdrave. Fizička aktivnost kojom ćete se eventualno baviti svakako ne treba da prevazilazi maksimume vaših mogućnosti, efekat koji treba da postignete jeste da se osjećate dobro i zadovoljno. To mogu biti kraće jutarnje vježbe ili ozbiljan trening, ukoliko poznajete tehnike i pristup da se ne povrijedite i ukoliko ste opremljeni spravama, a imate i izdvojeni dio stana/kuće za bavljenje istim i van vanredne situacije. Dijapazon mogućnosti je dakle širok i koju god polaznu tačku da izaberete morate dodati i ostale dijelove vaše svakodnevnice.

Sledeća stavka koju morate istrenirati jeste vaša ishrana, ukoliko želite da se osjećate dobro nemojte unositi hranu bespotrebno, ili žargonski iz dosade. Vaši obroci treba da budu usklađeni vašim smanjenim dnevnim rutinama, te da obuhvataju veći unos voća i povrća, zamislite da pojedete jednu pomorandžu umjesto jedne šoljice kafe. Napravite za sebe kratko istraživanje o ugljenim hidratima, i kako stići do glukoze, najprostijeg šećera, kako biste dobili adekvatne rezerve energije. Postoje razni tipovi ugljeni hidrata i svaki tip se u našem tijelu tretira na drugačiji način. Na primjer, i glukoza i ovsene pahuljice su ugljeni hidrati, ali se nalaze na razlicitim krajevima energetskog spektra. Glukoza u krvotok ulazi brzo i podstiče brzo i intezivno lučenje insulina, dok energija iz ugljenih hidrata nikada ne dospjeva u krvotok zbog toga što su one ne svarljive i imaju tendeciju da ublaže insulinsku odgovor time što usporavaju tempo kojim drugi izvori energije ulaze u krvotok. Razlika između ugljenih hidrata ukazuje na to da sportisti treba da pažljivo razmotre koji su tipovi ugljenih hidrata najbolji u različitim uslovima. (Ostojić,2010). Pored toga, izolacija može da vam pomogne da usavršite vaše kulinarske sposobnosti ili da ih steknete. Srž svega je umjerenost i umjetnost organizovanja sopstvenog dana.

Sport, ishrana, I ‘usavršavanje’ koje ide u tom pravcu, nažalost neće biti dovoljni bez konkretne misli. Kako dani prolaze i mi vidimo da je virus ozbiljan neprijatelj, koji se može pobijediti ostajanjem kod kuće, a samim tim je i nepredvidiv u pogledu preciziranja kada ćemo to moći da izađemo napolje, postajemo podložni stresu i nervozi zbog nemogućnosti kontrolisanja vremena i naših planova. Taj pristup bi trebalo da bude izuzetak i trebalo bi da se usmjerimo na pozitivne tokove misli, koji polaze od premise da se svako živo biće ili organizam privikavaju novonastaloj situaciji. Uzmite na primjer čulo mirisa, koje se adaptira poslije određenog vremena na sve mirise u okolini. To svakako ne znači da ako to čulo izgubili i da se ono neće vratiti čim se okolnosti promijene. Proces mišljenja, koji smo mi ljudi dobili na dar, treba iskoristiti da sumiramo sve utiske i da iz njih izvučemo mjeru koja će nas održati zdravima u izolaciji.

Tri komponente koje su navedene, a koje čine i suštinu našeg bića, moraju raditi zajedno. Radite vježbe, čitajte o sportu, pogledajte dokumentarce o ljudskoj upornosti i izdržljivosti, istražujte šta to vašem tijelu od hrane prija i šta ga jača, obuhvatite svaku poru razmišljanja o sebi. Upoznati smo da fizičko vježbanje (fitness) je skup karakteristika koje osoba ima ili razvija, a koje su povezane sa sposobnošću za obavljanje određene fizičke aktivnosti. Fizička pripremljenost (forma) sastavljena je od mjerljivih komponenti koje omogućavaju osobi da poboljša svoje aktivnosti u okviru različitih sportskih i svakodnevnih zahteva. Forma se u ovom smislu uobičajeno postiže specifičnim režimom koji se sastoji iz strukturisanih epizoda vježbanja u zatvorenom prostoru. Uopšteno uzev, postoji nekoliko glavnih komponenti fizičke pripremljenosti (forme) na koje se obraća pažnja pri utvrđivanju stepena pripremljenosti i dizajniranja adekvatnog programa vježbanja - kardiovaskularna forma, mišićna izdržljivost, mišićna snaga i fleksibilnost. Osim pomenutih, forma obuhvata i spektar motoričkih sposobnosti (koordinaciju, brzinu, ravnotežu, agilnost), vještine koje su neophodne za obavljanje određene specifične aktivnosti. Ove vještine treba da budu što sličnije određenoj aktivnosti kako bi se neuromišićni kompleks uspješno trenirao. Poseban element forme odnosi se na tjelesne dimenzije među kojima tjelesna struktura (sastav) ima ključni značaj za optimalno zdravlje i sportski rezultat. Višak masnog tkiva iznad optimalnih vrijednosti izlaže osobu povećanom zdravstvenom riziku od gojaznosti, kardiovaskularnih oboljenja, šećerne i malignih bolesti, a sportisti onemogućava optimalan nastup u sportovima u kojima dominiraju aktivnosti trčanja ili skakanja (Ostojic 2001).

Svakako da nisu idealni uslovi da iz izolacije izađete kao najbolja verzija sebe u fizičkom smislu, ali jačanjem svoje mentalne snage, taj put će vam biti zagarantovan i kada izađete iz iste. Naučite sebe da se prilagodite i pomislite da vam nekad ‘odbacivanje’ može izgledati strašno, ali da će čuveni Radomir Antić od vas napraviti igrača kog traži i Barselona. Vaš stav igra ključnu ulogu u tome kako se nosimo sa svjetskom pandemijom. Dajmo podsticaje i drugima, sportski duh je u svima nama, podržavajmo se i posustajanje neće biti opcija. Cilj je da izađemo zdravi iz izolacije i da spasimo živote, zato ne dozvolimo da nas prilike satjeraju u ćošak i da nam one diktiraju tempo, obrnimo situaciju i budimo treneri sopstvenih mogućnosti.

**Literatura**

Bjelica, D., F, Fratric. (2011). *Sportski trening- teorija, metodika i dijagnostika*. Podgorica: Fakultet za sport i fizičko vaspitanje, Crnogorska sportska akademija iz Podgorice.

Kezunović, M., Durutović, I., Medan, S. (2010). OSNOVI FIZIOLOGIJE I FIZIOLOGIJA SPORTA. Podgorica: Fakultet za sport i fizičko vaspitanje.

Ostojic, SM., Stojanović, M., Veljović, D., Stojanović, DM., Međedović, B., Ahmetović, Z. (2001). FIZIČKA AKTIVNOST I ZDRAVLJE. TIMS Acta (2009) 3, 1-13

Benardot, D. (2010). Hranjive materije bogate energijom. U S. Ostojić (Ur.), *SAVREMENA 1SPORTSKA ISHRANA (str. 2-12 ).* Fakultet za sport i turizam: Data status, Beograd

<https://www.sportske.net/vest/medjunarodni-fudbal/prica-o-robiju-i-anticu-od-madrida-do-ovijeda-405612.html>