Gorica Zorić

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

**SPORT I FIZIČKA AKTIVNOST U IZOLACIJI IZAZVANOJ KORONA VIRUSOM**

Evidentno je da korona virus u najvećem broju država utiče na promjenu ponašanja stanovništva. Posebne promjene nastale su u svakodnevnom ophođenju i pozdravljanju, kao načinu i obavljanja trgovine. Uslijed poštovanja mjera izolacije, neminovno je došlo do promjena u svim sferama života.

Slušajući medije, saznajemo da u gotovo cijelom svijetu nadležne ustanove pozivaju stanovnike da ostanu svojim kućama, uvode veliki broj ograničenja, a mnoge sportske aktivnosti su odjednom prekinute. Zbog navedene situacije, gotovo sve naše životne navike su se promijenile, što za posljedicu svakako ima povećanje stepena stresa.

Sasvim je izvjesno da je sport zaustavljen, te da je ograničeno ono što je čovjeku najvažnije, a to je svakako sloboda kretanja. U ovakvim uslovima života vodi se ,,utakmica“ sa samim sobom. Na taj način testiramo naš karakter i našu disciplinu. Smatramo da iz ove sitaucije možemo izaći samo psihološki jači i spremniji za brojne izazove koje nas čekaju u životu. Psihološki trening koji sportisti često zapostavljaju čim prestane mogućnost izvođenja fizičkog treninga, u ovom momentu je veoma važan. Dakle, svi oni sportisti koji su imali prethodno neki oblik psihološke pripreme, treba sa time i da nastave. Oni sportisti koji nijesu imali psihološku pripremu, sada je pravo vrijeme za njeno uvođenje. Mnoga naučna istraživanja pokazuju da mentalni trening ima veliki uticaj na sportistu, te da može nadomjestiti ono što fizički nije moglo da se ostvari na pravom realnom treningu. Tokom karijera gotovo svi sportisti su bili suočeni sa pauzama zbog nekih ličnih povreda, a sada kada je razlog izostanka sa takmičenja globalan, gotovo da nema razlike u ponašanju i psihološkom pristupu.

Svi sportisti imaju ciljeve za sezonu koja je u toku i takmičenja tokom nje. Svako otkazivanje iz bilo kog razloga utiče, posebno sada kada je globalni razlog koji sva takmičenja dovodi u pitanja. U ovakvim situacijama kod sportista prvo dođe na red njihova motivacija. Motivacija je svakako prva na udaru.

Situacija je takva kakva je i trenutno ne može biti drugačije. Pored činjenice da mnogi sportisti ne mogu da se bave sportom kao što su navikli, ipak bi trebali situaciju posmatrati iz malo pozitivnijeg ugla. Mnogi od njih će sada imati puno više vremena sa provode sa svojom porodicom, što veliki sportisti posebno u periodu trajanja sezone nijesu mogli. Sportisti u izolaciji imaće puno više vremena za razmišljanje, shvatiće da se novac zarađen sportom ne treba trošiti lako, već ga treba čuvati.

U veoma teškoj situaciji se nalazi veliki broj porodica. Mnoge od njih se nalaze na ivici egzistencije. U tom smislu, mnogi sportisti mogu pomoći tim porodicama finansijski i na taj način pokazati svoju humanost. Često smo u prilici da čujemo da sportisti doniraju izvjesna novčana sredstva za kupovinu medicinske opreme. Ovim djelima oni pokazuju svoju solidarnost, saosjećajnost, ali prije svega humanost.

Sportisti u izolaciji će imati puno više vremena za razmišljanje o tome šta žele, koji su im ciljevi, šta je bilo dobro, a šta bi moglo biti bolje. U vrijeme izolacije sportisti se mogu posvetiti i drugim korisnim aktivnostima, za koje prethodno nijesu imali vremena. To mogu biti aktivnosti kao što su gledanje edukativnih emisija, čitanje knjiga i slično. Smatramo da je veoma važno da sportisti u izolaciji primjenjuju tehniku vizuelizacije, jer se sa njom može u velikoj mjeri nadomjestiti odsustvo sa terena. Vizuelizacija, bez sumnje, predstavlja jedan od naučno zasnovanih metoda koji će kod sportista ublažiti negativne efekte zbog izolacije.

U daljem tekstu govorićemo o mogućnostima fizičke aktivnosti u izolaciji koja je izazvana korona virusom. Najprije treba navesti da je za zdravlje čovjeka, kako fizičko, tako i psihičko neophodna fizička aktivnost. Postavljamo pitanje da li je ona moguća i koliko u ovakvoj situaciji? Da li je moguće u kućnim uslovima izvoditi fizičko vježbanje? Smatramo da jeste. Pored nedostatka određenih sprava, mogu se koristiti predmeti iz kuće. Recimo, umjesto strunjače, može se koristiti prekrivač, tegovi se mogu zamijeniti flašama sa vodom i sl. Takođe, na internetu je dostupan veliki broj sadržaja fizičkog vježbanja, koji se mogu iskoristiti. Dakle, u kućnoj izolaciji je moguće fizičko vježbanje.

Za cjelokupno zdravlje ljudskog organizma važan je boravak na svježem vazduhu, u prirodi. Na otvorenom prostoru susrijećemo se sa energijom koju nam daje priroda. Fizička aktivnost na otvorenom oslabađa nas stresa više nego vježbanje u kući. Situacija u kojoj se trenutno nalazimo ima brojna ograničenja kada je u pitanju fizička aktivnost. Ipak, postoje mogućnosti za fizičke aktivnosti. Jedna od fizičkih aktivnosti koju je moguće primjenjivati je svakako šetnja. Svakodnevno možemo šetati, vježbati brzi hod, trčati... Šetnja je jedna od najlakših fizičkih aktivnosti, pa i ne iznenađuje da je toliko popularno među ljudima koji hoće da ostanu u dobroj formi. S druge strane, ne zamara puno ni srce, ni pluća, kosti i mišiće, pa je pogodna za sve ljude.

Jedna od mogućih aktivnosti je i biciklizam. Vožnja bicikla u prirodi mnogo više oslobađa od stresa nego vježbanje u teretani. To se dešava zbog umirujućeg dejstva koje na našu ima priroda. Izloženost zelenoj boji i okruženju ima djelotvorna djelovanje na našu psihu. U trenutnim uslovima, bicklo se nudi kao odlično prevozno sredstvo ne samo za djecu, nego i za odrasle. Vožnja bicikla je dobra za zdravlje, odlična je za sticanje kondicije, odlikovanje mišića, ali i gubitak kilograma. Redovna vožnja bicikla može unaprijediti kardiovaskularni sistem, a organizam će biti izdržljivi. Takođe, bolja cirkulacija, jačanje mišiča su samo neki od dobrobiti koja nam fizička aktivnost, tačnije svakodnevna vožnja bicikla može donijeti.

Činjenica je da sada mnogi rade od kuće, a veliki broj društvenih aktivnosti na otvorenom prostoru je na pauzi. Slobodno vrijeme je za veliki broj ljudi postalo sinonim za sjedenje u fotelji. Iako nam sada može korisnije djelovati da svoju pažnju fokusiramo na protok važnih informacija o samom virusu, nego da razmišljamo o bilo čemu drugom.

Fizička aktivnost ima pozitivne efekte, kako na naše fizičko, tako i na mentalno zdravlje. Postojeći dokazi o efektima fizičkog vježbanja različitog intenziteta na reakcije imunog sistema sugerišu da fizička aktivnost umjerenog intenziteta ima pozitivne efekte na pojačavanje reakcija imunog sistema protiv virusnih respiratornih infekcija. Ustanovljeno je da se kod osoba koje su u svakodnevnom životu umjereno fizički aktivne, učestalost infekcija gornjih respiratornih puteva opada čak za 20 do 30 porocenata.

Iz svega navedenog u ovom radu, možemo zaključiti da postoje brojne mogućnosti za fizičku aktivnost i fizičko vježbanje u izolaciji koja je izazvana korona virusom.