Sport i fizička aktivnost u izolaciji izazvanoj korona virusom

U zdravom tijelu zdrav duh. Poslovica koju naučimo u najranijem periodu odrastanja. Već u tim trenucima kada naša svijest možda i nije dovoljno razvijena da razumijemo značenje te mudrolije bivamo izloženi uticaju prvo naših roditelja a kasnije i šire sredine, koliko je bitno zdravlje i taj duh koji imamo. Nakon tog inicijalnog susreta sa pomenutom poslovicom gdje su nam roditelju nesumnjivo prvi treneri u prvim danima našeg malo ozbiljnijeg odrastanja, kada smo se već pozdravili sa vaspitačicama i vrtićem te uronili u školske klupe, na rasporedu časova imamo obavezu zvanu fizičko vaspitanje. Fizičko pa još vaspitanje – kako? Jedan školarac možda ne zalazi u dubinu toga, ne vidi ništa više do nestrpljivog iščekivanja 45 minuta na kojima može šutirati loptu, preskakati kozlić ili nešto sasvim treće. Onda jednoga dana taj školarac dobije pohvalu, ali ne od roditelja, već od učitelja u trenerci sa sve zviždaljkom koja visi oko vrata. Pozove ga u školski tim fudbalske ekipe. Prva pobjeda je tu, druga, treća. Školarac više nije školarac. Sada je sportista. Kako to samo zvuči. Već ima planove, spreman je da se odriče i već to pokazuje. U sportu je našao mnogo više nego što je očekivao, a ko bi rekao, od sintagme fizičko vaspitanje koja je bila samo jedna od školsih obaveza dospio je do uspjeha koji ne samo da ga je istakao u društvu već ga je i vaspitao kako da se ponaša. Rad, red, disciplina - smjernice su svakoga ko nečemu stremi, a kao primjer mogu se navesti upravo sportisti kao neko ko ulaže mnogo i čije su kapljice znoja vidljive golim okom. ,,Obustava svih sportskih aktivnosti” svakako nije naslov sa kojim bi jedan sportista pa čak i obični poštovalac bilo kog sporta volio da započne dan. Ali desilo se i to. Nemilosrdni neprijatelj koji nije baš vidljiv samim okom, kao što je vidljiv rezultat uspješnih, pokušava da ih nadjača. Nevidljivo protiv vidljivog - pa da li je moguće? Odgovor je nažalost pozitivan a svjedoci tog strašnog megdana su svi članovi ljudske populacije, pripadnici svih etičkih, vjerskih, profesionalnih i mnogih drugih grupacija. Obzirom da niko nije pošteđen od strane pomenutog neprijatelja, sport i fizička aktivnost našle su pred značajnim izazovom - da li zdrav duh može očuvati zdravlje tijela i kako sada to postići kada je vrijeme karantina i izolacije, kada su stavljeni katanci na sve sportske dvorane i sale, parkove i mjesta koja su predviđena za rekreaciju. Poznanstvo sa neprijatljem je ključ pobjede. U ovoj situaciji poznanstvo sa neprijateljem je prihvatljivo ali jedino preko sredstava informisanja koji raspolažu kredibilnim vijestima. Zbog situacije koja je nastala možemo se zapitati kolike su i kakve posledice koje virus ostavlja na naš život i sve aktivnosti koje smo upražnjavali kao sastavni dio dnevne rutine, uključujući sport i fizičko vaspitanje.

Uticaj korona virusa (Covid-19) je akutan i dalekosežan. Reakcija na pandemiju zahtjeva usklađeno djelovanje iz svih oblasti društva, uključujući lidere i donosioce politika u sportskom sektoru. Vladine sportske agencije i upravljačka tijela donijeli su stoga teške, ali potrebne odluke da se isključe ili ograniče profesionalne i sportske aktivnosti. To znači da ljudi imaju manje mogućnosti da budu fizički aktivni i uživaju u društvenim interakcijama koje sport pruža. Sport je važan timski igrač u borbi protiv korona virusa. Bio je među prvim koji se našao na udaru globalne pandemije. Olimpijske igre su odložene prvi put u istoriji. Niko ne može predvidjeti kakva je budućnost sporta u sadašnjoj situaciji. Sportske organizacije suočavaju sa nezampamćenim problemom, igranje pred praznim tribinama postaje uobičajeno, ali…glavna utakmica je tek počela. Domaći reprezentativci sada nisu fudbaleri, vaterpolisti, već doktori. I to ne samo doktori, nego i policija, vojska, zaposleni u trgovini, volonteri... U glavnoj utakmici boriće se protiv, do sada njima nepoznatog, nevidljivog neprijatelja, Korone, što u prevodu sa latinskog jezika znači kruna. A kruna može lako pasti i već u narednom trenutku se naći u blatu. Navijači su ovog puta svi građani. Prenos se prati iz udobnosti svog doma, ali za uloženi trud i svaki postignuti gol navijači izlaze u 20h na svojim terasama, improvizovanim tribinama, i pružaju neizmjernu podršku svom timu. Ipak, pronađe se po neki nesavjesni navijač koji, vjerujemo nesvjesno svojim ponašanjem i neodgovornošću, utiče na domaći tim, onemogućavajući mu da obavlja svoj posao. U tom slučaju redari na terenu moraju zaustaviti utakmicu, pa samim tim utakmica se mora i produžiti. Međutim, ovakvo ponašanje pojedinaca nije ogledalo cijele tribine. Redari više nego i dobro obavljaju svoj posao, samo što su sada redari policija, komunalna policija, vojska. Pa kakva je to utakmica sa ovakvim pravilima? Jedna od najbitnijih ikada koja se održava.

Dok se naši heroji bore, u pozadini se nalazi veliki broj pitanja. Jedno od njih je šta se dešava sa sportom i kakvog će uticaja pandemija imati na fizičku aktivnost? Ovaj Golijatov izazov je uticao na sve aspekte naših života. I dok se svijet suočava sa svojim odgovorom na pandemiju, jedan veoma važan princip koji mora usmjeravati sve strategije je moć timskog rada. Dakle, bez obzira da li se naša uloga nalazi na frontovima zdravstvenog sistema, pomagajući tako što održavamo socijalnu distanciju, naši doprinosi su neprocjenjivi dio suštinskog kolektivnog napora. Ovo se takođe odnosi na saradnju sektora. Na taj način, sport treba da doživljavamo kao vitalnog člana tima u kolektivnom napadu na korona virus.

Osim neugodnosti rada od kuće ili nemogućnosti odlaska u restorane ili bioskope, društvena izolacija može imati dubok uticaj na fizičko i mentalno zdravlje ljudi. Uzimajući sve to u obzir, dugotrajna izolacija naravno da povećava rizik od prerane smrti. To bi bila prava „socijalna recesija“ koja bi odgovarala bilo kojem ekonomskom padu, takođe uzrokovanom rastućom pandemijom i može imati duboke fizičke i psihološke efekte. Socijalna izolacija je nezavisno povezana i sa smanjenom fizičkom aktivnošću i povećanim vremenom sjedjenja, što sugeriše da ovo može igrati ulogu u povećanom riziku od bolesti. Fizička aktivnost pomaže da se borimo protiv stresa i anksioznosti. Sigurno je bolje za naše mentalno zdravlje da imamo plan i da preduzmemo akciju, a ne da se putem društvenih mreža stalno informišemo o onome što se dešava, a zatim nakon pročitanih obimnih informacija ( među kojima se nalaze i one koje nisu kredibilne ), javlja se negativno stanje duha. Prvi prioritet je učiniti sve kako bi očuvali svoje zdravlje - radi sebe, zbog onih oko nas i šire zajednice. I, najvažnije, ali ne i nužno, treba da se brinemo o zdravlju u cilju održavanja kondicije. Jedan od izazova koji je ispred nas jeste ublažavanje štetnih efekata izolacije i održavanje nivoa fizičke aktivnosti radi zaštite zdravlja. Osim toga treba imati u vidu, pored socijalne izolacije, i dodatne efekte straha i nesigurnosti. Činiti ono što možemo da bismo ostali u formi, čak i ako nije baš ono što želimo da uradimo, mora biti dobra stvar. Međutim, ako i izgubimo kondiciju, to nije trenutno najvažnije, jer je možemo ponovo i steći. Prvo se treba fokusirati na zdravlje i brinuti se o onima koji su ranjiviji od nas. Sve drugo je bonus. Socijalna izolacija i usamljenost takođe dovode do širokog spektra psiholoških simptoma, uključujući depresiju i anksioznost, i negativno utiču na kvalitet života. Jedna od spona između socijalne izolacije i depresije jeste sama fizička aktivnost koju sada moramo obavaljati improvizovano. Prije svega trebamo biti kreativni.

Dok korona virus širi svoje pipke širom svijeta, neophodne, ali bolne mjere poput zatvaranja teretana, zatvaranja sportskih objekata i boravka kod kuće ograničavaju mobilnost i fizičku aktivnost. Prisilna neaktivnost može doprinjeti periodima intenzivnog stresa i može dovesti do dugoročnih negativnih uticaja na zdravlje. Dakle, čak i kada se takmičenja odgađaju, sport i fizička aktivnost mogu biti snažni uticaj za dobro u ovim mučnim vremenima. To je zajednički i univerzalni jezik, koji može ujediniti ljude različitog porijekla, osnažiti zajednice i doprinjeti obnovi nacija. Bavljenje sportom ide ruku pod ruku sa obrazovanjem i razvojem. Uz to, sport promoviše zdrave navike i posredno doprinosi miru u svijetu, jer nas uči sportskom duhu i poštovanju razlika. Ujedinjene nacije su proglasile 6. april Međunarodnim danom sporta za razvoj i mir, koji se slavi svake godine različitim sportskim aktivnostima. Ove godine je korona virus takođe uticala na redefinisanje proslave. Tako je Crnogorski olimijski komitet uz saradnju sa međunarodnom organizacijom „Mir i sport” proslavio Međunarodni dan sporta za razvoj i mir kroz kampanju, koristeći društvene mreže. Bijeli karton, kako se i naziva kampanja, simbolizuje suprotnost crvenom kartonu, što je najozbiljniji prekršaj koji sportista može napraviti, a bijela boja je sama po sebi, simbol mira i čistoće.

Sport pruža svojevrsni okvir za život, način obilježavanja vremena. Svaka godina je malo drugačija nego prethodna, ali u osnovi ista. Svaka sezona ima početak i kraj, i borbom dobijate rezultat - pobijedite ili gubite. Od saznanja da je Rudy Gobert, iz Utah Jazz, pozitivan na korona virus, NBA je u roku od nekoliko minuta obustavio predstojeću sezonu. Prekidač za pauzu sada je bio na ON. A to je u sportu bila, naravno, ispravna odluka. Ograničavanje javnih okupljanja, poput sportskih događaja, veoma je bitno za usporavanje širenja virusa. Kada se sve vrati u “normalu” ostaje otvoreno pitanje hoće li se svijet sporta moći potpuno oporaviti? Pretpostavljamo da nikada više neće biti isto. Prije svega, postoje ogromni ekonomski troškovi. Pored toga nisu ugroženi samo potencijalni sportisti već i oni koji pomažu pri organizaciji i koji daju svoj doprinos pri realizaciji sportskih događaja. Donacije dobijene od brojnih sportista će svakako pomoći, ali ako se odlaganje nastavi biće potrebna znato veća pomoć. Naravno da nije jedini problem u finansijama. Kako će novonastala situacija uticati ne samo na profesionalne već na sve sportiste? Sport je u našim životima do sada bio nezamjenljivim. U narednih nekoliko mjeseci svi ćemo gledati kako popuniti tu prazninu bez sportskog prenosa uživo.

Svijet je sada u periodu pandemije, ono što je važno jeste da svi zajedno radimo kao jedan tim na ujedinjenom frontu protiv zajedničkog protivnika. Naravno, sport će se na kraju vratiti, u nekom trenutku. Ali zapitajmo se da li će naša veza sa njima biti slabija? Možda će biti razbijena iluzija da nismo mogli da živimo bez njega, što je kao i kod svakog gubitka, tužno. 2020. je sportska godina koju nikada nećemo zaboraviti. Ili ipak, hoćemo?