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

(Esej)

1Milena Mitrović

*1Fakultet za sport i fizičko vaspitanje Nikšić, Crna Gora*

*“Kretna aktivnost je bila i ostala neophodan uslov za normalno funkcionisanje, razvoj i bitisanje ljudskog organizma… uključivanje fizičke aktivnosti u svakodnevni režim života veoma je važno za svestrano usavršavanje…”* (Bjelica i Krivokapić, 2010)

Kraj decembra svake godine je poseban period kada mnogo ljudi sa velikim očekivanjima ispraća staru i dočekuje Novu godinu. Ovaj period često se doživljava kao kraj jednog poglavlja i početak nečeg novog i boljeg u našim životima. Vjeruje se da će Nova godina donijeti bolje okolnosti, blagostanje, napredak i da će svakako biti bolja od prethodne. Stoga, puni smo pozitivne energije, dobro motivisani i organizovani, spremni da ostvarimo ono što smo planirali. Neki žive u uvjerenju da mnoge stvari zavise samo od njih, da je dobar plan osnova kvalitetno ispunjenog i organizovanog života. Međutim, nekada nas životne okolnosti udalje sa puta koji smo prvobitno zacrtali. Naime, krajem 2019. godine, prethodno nepoznati virus korona, identifikovan je kao uzrok nekoliko slučajeva upale pluća u Vuhanu, Kina. Proširivši se brzo na ostale azijske zemlje, a potom i na čitavu Evropu i Sjedinjene Američke Države, Svjetska zdravstvena organizacija je proglasila pandemiju virusa, odgovornog za smrt velikog broja ljudi širom svijeta. S obzirom da još ne postoji vakcina, kao i da se lako prenosi, brojne države su uvele drastične mjere kako bi zaštitile građane od obolijevanja, a koje uključuju zabranu izlaska iz svojih domova, zatvaranje škola i fakulteta, prekid svih javnih okupljanja, kao i svih sportskih događaja. Nesumnjivo da ove mjere imaju ogromne negativne posljedice na brojne privredne grane i svjetsku ekonomiju, a između ostalog, i na sport, kao vrlo važan fenomen današnjice.

U polju sporta sve je stalo. Takmičarske lige u svim sportovima su prekinute, odloženo Evropsko prvenstvo u fudbalu, Olimpijske igre, sve više oboljelih sportista od virusa… Generalno, javljaju se problem koji su teško rješivi. Menadžeri i direktori klubova ukazuju na finansijske probleme u poslovanju, a situaciju dodatno usložnjava činjenica da se i veliki sponzori nalaze u teškoj ekonomskoj situaciji. Plate sportista se smanjuju, a brojni su i prekidi ugovora sa igračima i tehničkim osobljem. Uprkos realnosti, mediji širom svijeta pokušavaju da animiraju sveukupnu sportsku javnost. U prvom redu, spekuliše se o datumima nastavaka najvažnijih sportskih takmičenja. Iako zvaničnici ukazuju da se o tačnim datumima ne može govoriti, te da sve zavisi od razvoja situacije u vezi sa korona virusom, pojedina sportska glasila najavljuju nastavak sportskih dešavanja već na ljeto, dok drugi tvrde da će se to desiti tek na jesen. Takođe, nepoznanica je da li će takmičenja uopšte biti nastavljena, ili će šampionima biti proglašeni oni koji su bili na vrhu tabele prije početka pandemije. U prilog tome ide i činjenica da je vrlo teško održati zadovoljavajući nivo forme tokom izolacije, pa brojni treneri i sportisti izražavaju zabrinutost zbog vremena koje će biti potrebno kako bi igrači bili spremni za eventualni nastavak sezone. Ipak, događaj koji je najviše privlačio pažnju javnosti jesu Olimpijske igre, koje je trebalo da se održe u avgustu ove godine. Međutim, odlukom Međunarodnog olimpijskog komiteta, prvi put u svojoj istoriji, Igre bivaju odložene. Iako je prvobitno najavljeno da će biti održane sljedeće godine, prema nezvaničnim informacijama, postoji mogućnost da ne budu održane ni tada. Razlog tome jesu sve češća predviđanja stručnjaka da će borba sa korona virusom potrajati sve do pronalaska vakcine. Međutim, iako se razmatraju sve opcije koje su najrealnije za sprovođenje Olimpijskih igara i najvažnijih takmičenja, činjenica da korona virus nije dovoljno istražen, te da se još uvijek ne zna njegova priroda i karakter, ne ostavlja mnogo mogućnosti za trenutno pravljenje ozbiljnijih planova u polju sporta.

Iako samoizolacija predstavlja veliki izazov kada je u pitanju svakodnevno kretanje i fizičke aktivnosti, moglo bi se reći da je u ovom području situacija ipak malo drugačija. S obzirom da postoje različiti oblici fizičkih aktivnosti, veliki broj njih se može primjenjivati i u kućnim uslovima. Takvi oblici kretanja doprinose ne samo očuvanju i unaprjeđenju fizičke forme, već i zdravlju ljudi i efikasnom korišćenju slobodnog vremena. Svakodnevna fizička aktivnost, kroz različite vježbe, posebno kod odraslih i starijih osoba, doprinosi očuvanju zdravlja, smanjuje rizik od nastanka bolesti i produžuje životni vijek (Bjelica i Krivokapić, 2012). Takođe, tjelesna neaktivnost djece otežava njihov pravilan rast i razvoj, tjelesna aktivnost odraslih štetna je po zdravlje, a starih opasna je po život (Lepan i Leutar, 2012). Kod predškolske djece, fizički razvoj je povezan sa nervnim razvojem, te je igra i fizička aktivnost neophodna za njihovo pravilno funkcionisanje (Bjelica i Krivokapić, 2011). Navedeni razlozi upućuju na to da bi čitava populacija, od najmlađih do najstarijih, trebalo voditi računa o fizičkoj aktivnosti i u izolaciji. Brojni kompleksi vježbi, za sve uzrasta, mogu se pronaći i na različitim sajtovima posvećenim sportu i fizičkoj aktivnosti. Takođe, treba raditi na podizanju svijesti ljudi o fizičkoj aktivnosti u ovakvim situacijama, posebno zbog očuvanja zdravlja, kao i mogućnosti nastanka nekih drugih negativnih posljedica, kao što su pogoršano psihičko stanje, prekomjerna uhranjenost i slično. Svakako, svoje znanje i iskustvo, stručnjaci koji se bave ovim problemima, pokušavaju da prenesu i na ostalo stanovništvo, koje nije dovoljno informisano ili se teško snalazi u ovakvim situacijama.

Na osnovu navedenog, jasno je da je pojava novog korona virusa izazvala velike probleme, kako u sferi profesionalnog sporta, tako i u obavljanju svakodnevnih fizičkih aktivnosti. Međutim, nekada su strpljenje i vrijeme presudan faktor, jer ipak u nekom trenutku sve dođe na svoje mjesto. Nijedan sadržaj, ne radeći na njemu, ne može ostati na istom nivou bez dodatnog ulaganja energije, odnosno našeg fokusiranja na taj sadržaj i bavljenja njime. Bavljenje ovim problemom zahtijeva ulaganje dodatne pažnje, napora, mentalne energije, što je za nas bilo potpuno neočekivano. Ukoliko svi zajedno ne usmjerimo pažnju na shvatanje problema, prihvatanje istog i davanje maksimuma za njegovo rješavanje, nikakvi naši napori neće ostaviti impresije. Iako su ovakve situacije nepredviđene i degradirajuće, svako dešavanje bi trebali shvatiti kao priliku, odnosno iskustvo koje nam predstavlja šansu da se snalazimo u nedovoljno poznatim okolnostima, dublje razmišljamo i analiziramo, dolazeći tako do najadekvatnijih rješenja. Postojeće situacije ne možemo promijeniti, ali svoj stav prema svemu možemo, iako je to težak proces u kome moramo imati dosta strpljenja i mudrosti. Ključno rješenje za to je vježba, kako bi mogli da rastemo i napredujemo i bolje odreagujemo u situaciji kojom nijesmo zadovoljni. Razmišljajući, tražeći nova rješenja, uvijek je moguće preokrenuti situaciju u našu korist. Promjenom ugla gledanja, shvatamo da je iz ovakvih situacija dosta toga naučeno i šta još možemo da uradimo. Jer ipak, uspješni ljudi su samo oni koji su svemu što rade, govore ili misle, vide ljepotu i iskustvo kroz koje uče. U svemu crnom ima nešto bijelo, kao što i u svemu bijelom ima nešto crno. Pitanje je samo šta će preovladati u pojedinim situacijama, a bez sumnje, kroz sav trud, u ovoj situaciji bi trebalo da preovlada bijela boja. Potrebno je samo pročitati ili čuti nešto utješno, podsticajno i motivišuće, nešto što poručuje da i kada rješenja nema trenutno na vidiku nije kraj svijeta i da je za ostvarenje potpunog cilja neophodno samo vrijeme i strpljenje.

Reference:

Bjelica, D. i Krivokapić, D. (2010). *Teorijske osnove fizičke kulture*. Nikšić: Fakultet za sport i fizičko vaspitanje, Podgorica: Crnogorska sportska akademija.

Bjelica, D. i Krivokapić, D. (2011). *Teorija igre*. Nikšić: Fakultet za sport i fizičko vaspitanje, Podgorica: Crnogorska sportska akademija.

Bjelica, D. i Krivokapić, D. (2012). Uticaj fizičkog vježbanja na psihomotorne funkcije starijih osoba. U *Zbornku radova II međunarodne konferencije “Sportske nauke i zdravlje”* (191-196). Banja Luka: Panevrposki univerzitet Apeiron.

Lepan, Ž. i Leutar, Z. (2012). Važnost tjelesne aktivnosti u starijoj životnoj dobi. *Socijalna ekologija*, *21*(2), 203-223.