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

(esej)

Nikola Stanović

Fakultet za sport i fizičko vaspitanje Nikšić Crna Gora

Niko nije mogao ni sanjati ni pomisliti da ćemo jednog dana voditi jedan mnogo nemilosrdan biološki rat koji starijim ljudima ne prašta ni jedan jedini pogrešan korak.I to je dovolo do smanjenog kretanja kako starijih tako i mladih ljudi,do jedne velike ekonomske krize i psihološkog nemira.Sve aktivnosti su stale a sa njima i sport kako profesionalni tako i rekretivi,sve najjače lige su stale olimpijske igre su odložene do daljnjeg.Sportisti koji su vec bili spremni za početak olimpiskih igara i mozda dosli do svog maksimuma tesko mogu održati svoj sopstveni maksimum,i onda se javljaju veliki psiholoski problem velika depresija.Njihova forma konstantno opada jer nemaju uslova za trening, takvi sportisti ne mogu odraditi trening u kućnim uslovima koji je potrebana za ostvarenje njihovih rezultata. Trenerima u svim sverama sporta od fudbala,atletike,košarke, predstavlja veliki problem da poslije ovolike pauze uspostave dobar balans i dobru kondiciju za utakmice ili takmičenja sve zavisi o kom sportu se radi.Utakmice ili takmičenja koji će biti prenatrpani zbog mnogo izgubljenog vremena.Zbog pada ekonomije sportistima je smanjenjeno više od polovine primanja i postoji rizik od smanjenja motiva za povratak na teren ili takmičenje Sport u današmjem vremenu vodi teške bitke sa tehnologijom koja napreduje iz dana u dan.Djeca su opsjednuta komjuterima video igricama,i pored svih ti problema virus pod imenom korona je dodatno povećao korišćenje savremene tehnologije.Sport je dobrobit svih ljudi.Fizička aktivnost prestavlja važan faktor svakodnevnog života i čini neodoljiv aspekt tjelesnog,ali i psihičkog stanja pojedica.Sport unapredjuje zdravlje i kvalitet života svakog pojedinca.  Sport je vrijedna i neophodna dopuna zdravlju kao načinu života kog odlikuje stanje potpunog fizičkog, psihičkog i socijalnog blagostanja. Redovna fizička, odnosno sportska aktivnost predstavlja jedan od ključnih faktora za vođenje kvalitetnog i zdravog načina života. Redovna tjelesna aktivnost produžava očekivano trajanje života, smanjuje rizik za dobijanje hroničnih nezaraznih bolesti, kao što su bolesti srca i krvnih sudova, ali i šećerna bolest, kao i maligne bolesti i brojne druge. Pored toga, uticaj sporta na zdravlje je vidljiv i u fizičkoj spremi, odnosno procentu tjelesnih masti i mišićnoj masi osobe koja se bavi sportom.Sport doprinosi osjećanju prpadnosti,takodje doprinosi boljem timskom radu u svim sverama života sticanja novih prijatelja.Desavanja kroz sport i fizičku aktivnost nas podstiču da što više treniramo da budemo bolji jedi od drugih da takodje povećamo sopstvene rezultate.Sport u velikoj mjeri dovodo do zadovoljstava samog sebe. Upražnjavanjem fizičkih aktivnosti i bavljenjem sportom uklanja stres, popravlja kvalitet sna i dolazi do poboljšanja koncentracije kod ljudi. [Trening](http://kapiten.rs/kategorija/trening/) ima i regenerativan uticaj na organizam jer pomaže umornom tijelu da se napuni energijom i dobije nov elan.Treniranje ublažava napade panike i povećava mentalnu jasnoću i efikasnost u obavljanju svakodnevnih aktivnosti. Takođe, poboljšava kognitivno funkcionisanje, naročito u srednjem i starijem starosnom dobu, dok kod dece pozitivno utiče na kreativnost, učenje i bolju saradnju.  Samopouzdanje i entuzijazam za životom je pojačano izražen kod osoba koje se bave sportom, a veći stepen socijalizacije smanjuje usamljenost kod ljudi i čuva mentalnozdravlje osoba koja pate od depresije i drugih psiho-socijalnih poremećaja. Pored toga, vježbanjem se dostiže ideal zdravog života koji kao krajnji cilj ima sreću i zadovoljstvo. Boravak u zatvorenom prostoru kroz duži vremenski period donosi razne izazove, a ishrana je jedan od njih. Mnogo je hrane koja nam se nalazi na dohvat ruke, a nervoza i anksioznost zbog situacije u kojoj smo se našli učiniće da lakše posegnemo za nepotrebnim zalogajima. I dok realno postoji velika mogućnost da se dobije višak kilograma, to je sada manje važno od prilike da ozbiljno razmislimo o svom zdravlju, a kroz prizmu ishrane. Jer iako u ovom momentu ne možemo da napravimo neke suštinske promene u ishrani koje će doneti instant rezultat, potpuno je jasno do koje mere dobar imunitet može da napravi razliku. A u izgradnji imuniteta zdrava ishrana je jedan od ključnih faktora.Takodje imunitet u trenutnoj situaciji koji se nalazi cio sivijet ima veliku ulogu.I u mnogome je značajno da je svakoj jediniki jak imunitet. Siromašna ishrana rezultira povećanim infekcijama, usporava ozdravljenje prilikom povreda i infekcija, povećava osetljivost na simptome i komplikacije zbog lošijeg imunološkog sistema.Treba povećati unos u organizmu antioksidanata.Antioksidanata odnosno vitamina ima najviše u voću i povrću.Takodje u vremenu koje nas je zadesilo veliku ulogu igraju mediji.Pomoću njih nekako i dalje skole održavaju neku funkciju moze se slobodno reći na zavidnom nivou.I na taj način smanjuju gubitak vremna u smislu da bas sve stopiraju i nema nastave dok sve ne prodje ,pomoću medija nastava se održava na zavidom nivou .Da nisu mediji dopustili da se nastava organizuje preko njih današnja populacija bi imala žestokih problema,Medjutim mislim da ima jedan veliki propust a to je da nema ni jednog programa da prenosi vježbe ili neki vid fizičke aktivnosti neke vrste istezanja i vježbi oblikovanja.U današnjem vremenu ima mnogo profisora fizičke kulture,licenciranih fitness instruktora,trenera.Oni bi mnogi svojim video klipovima pomoći ljudima različitog starosnog doba da drze fizičku aktivnost na zavidnom nivou.Takodje kroz fizičku aktivnost oni i jačaju imuni sistem i samim tim smanjuju rizik od korona virusa.Takodje treba navesti da ljudi koji se nikada nisu bavili sportom vemo teško mogu osmisliti trening u kućnim uslovima,njima je čak napor i da se opterećuju osmišljanjem treninga.Zbog toga u veliki značaj doprijenili su profesionalni sportisti,takodje naši reprezentativci u svim sportovima koji se takmiče,kao igrači iz zemalja okruzenja.Naravno treba navesti i neki vrhunski sportisti kao Kristijano Ronaldo koji su na svojim društvenim mrežama objavili svoje treninge u izolaciji i tako postakli mnoge ljude da rade vježbe kao on i ostali poznati sportisti. Ovakav biološki rat je doveo sve ljude može se reći ljude cijeog svijeta do jednog velikok ujedinjenja više nema rivalstva svi pomazu jedni drugima, pomocu svakoj zemlji stiže od gradjana koji su imućni takodje i uspješnih sportista te zemlje.Drzava koja ima puno ljekara šalje svoje ljekare najviše ugroženim zemljama i onima kojima je to najpotrbnije.Takodje zemlje koje su bogate sa naučnicima i koje su razvijenije mnogo od ostalih pomažu slabije razvijenim zemljama sa raznim namernicama,kao i medicinskim srestvima koje su neophodne za suzbijanje ovog nemilosrdnog neprijatelja.