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

Živimo u svijetu tehnologije i brzog napretka, gdje se sve mijenja i dešava preko noći. Uprkos pandemiji koja se proširila svijetom brže i nego što se moglo zamisliti, dovela je, kako do globalnih, tako i ekonomskih životnih promjena. Mnoge aktivnosti u društvu a posebno sport, kako profesionalni tako i rekreativni prestali su da budu dio uobičajnih navika pojedinca i društva. Fizička aktivnost i sportska nadmetanja odlažu se do daljnjeg i samim tim dešavaju se promjene na globalnoj ekonomskoj sceni. Sport biva utihnut, ljudi su primorani da kreiraju sopstvenu dimenziju slobode, van terena, zelenih površina, teretana, igrališta. Sportski život u doba korone, bilo da je nekom izlaz iz stresne situacije, nekom izvor prihoda, povod za druženje, sada je primoran na prilagođavanje. Zahtijeva se da se sloboda uokviri.

 Sport je zemaljska bit koja doprinosi unutrašnjem osjećaju pripadnosti i jedna je od važnijih sporednih uloga života. Činjenica da spaja ljude i doprinosi boljem socijalnom kontaktu, osjećaju pripadnosti, timskom radu, kao i mnogobrojne druge. Prihvatanje i poštovanje drugih kulturooloških razlika među sportistima koja se razmjenjuju na takmičenjima i sportskim dešavanjima. Respekt prema drugima u sportu je dokaz koliko poštujemo sebe. Dešavanja kroz sport nas uče da budemo bolji i da težimo ka poboljšanju svojih sopstvenih mogućnosti. Kroz aktivnosti organizam se pospješuje, luče se hormoni sreće, jača se vitalnost tijela i sve to doprinosi osjećaju zadovoljstva. Pojedinci u profesionalnom sportu su neminovno na planu da izvršavaju svoje sportske obaveze i treninge od strane svog kluba, trenera i stručnog štaba u mogućnosti kako to mjere predostrožnosti nalažu. Treninge obavljaju kod kuće po planu i sistematizovano. Iako je situacija takva uvijek postoji rešenje. Zasigurno je da će u nekim sferama i granama sporta rezultati stagnirati ili neće biti u rangu kao pretnodni. Samim tim se sve više promoviše da se omoguće treninzi i fizičke aktivnosti kod kuće putem interneta, društvenih mreža, veb sajtova, radio i televizija, novina. Većina mladih koji su uključeni u sport kako profesionalno ili rekreativno sve više ulažu sopstvene napore kako bi pronašli način od bijega stvarnosti ali i kako ne bi došli u situaciju da budu za korak iza prije nego što je počela i sama pandemija. Svijest građana je u toj situaciji da se improvizuju razne sprave za vježbanje, mini kućne teretane i to sve u zavisnosti od indivindualnih potreba. Većina vježbača fizičke aktivnosti vježbaju u teretanama, a nakon uticaja pandemije korona virusa prinuđeni su da promijene način treninga ali i cjelokupni stil života. Prekid međunarodnih, svjetskih, olimpijskih i drugih takmičenja zbog novonastale situacije dovela je do te mjere da pojedini sportisti neće biti u formi kao i što su bili prije početka pandemije. Međutim, postavlja se pitanje koliko je sport duboko satkan i koliko je moguće da sport bude u drugom planu kod većine osoba. Na bezbroj osoba sport utiče kao osjećaj bez kojeg se ne može, i na taj način treba biti strpljiv kako ne bi došlo do manjka potrebe za fizičkom aktivnošću. Izolacija je probudila svijest građana da se okrenu sebi i svojem razmišljanju ka stvarima koje prethodno mozda nikada nijesu. Više vremena za sebe što odmah znači više vremena nego što je prethodno to i bilo. Vrijeme koje dodjeljujemo sebi može se upotrebiti na razne načine, sport i fizička aktivnost nesumljivo su dio slobodnog vremena koje bi trebalo svaki pojedinac iskoristiti bilo to profesionalni ili rekreativni vježbač. Izolacija u domovima i kućama doprinosi smanjenju fizičke aktivnosti, razlog više da treba upražnjavati fizičku aktinost kako bi se otklonio sedentarni način života. Tim postupkom dolazi do načina da se svijest pojedinca i društva i dalje brine o sopstvenom organizmu, kao i ophođenju prema zdravom i lijepom. Mlađoj populaciji je izrazito neophodno da praktikuju redovnu fižičku aktivnost u dobu kada rastu i razvijaju se ali i kada su pojedinci u periodu adolescencije. Na taj način roditelji trebaju biti glavna potpora koja će pružiti dodatni napor da se trenutna situacija prevaziđe i kako ne bi ostavljala eventualne tragove u budućnosti. Mlađoj populaciji koja je takoreći učestala u sprovođenju slobodnog vremena u prirodi ili u većem broju društvene okoline, sada se mora reducirati. Internet i moderno doba doprinose da se informacije brzo šire, tako da na taj način i vježbe koje se mogu raditi kod kuće i mogu se izvoditi uz pomoć interneta, toliko u mjeri da se izvodi pravilno i bez eventualnih posledica po posturu tijela. Sport u trenutku kada se u svijetu dešava trenutna situacija trpi ogromne posledice, naravno da se doprinosi tome da se sve više akcija pokrenu kako se ne bi zaustavilo ili smanjilo samo vježbanje i treniranje. Fizička aktivnost ima za cilj da doprinese boljem i zdravijem načinu života, ishrana je prateći faktor bez kojih nema rezultata i napredovanja. Motivisanošću drugih do sebe i onih najbližih, da koliko god situacija bila dramatična i teška, treba se prilagoditi i ostati u mjeri pozitivnog nastrojenog duha. Pedagozi, treneri, profesori, sportisti trebaju biti potencijalni uzor svim uzrasnim kategorijama. Ukoliko se kroz samoinicijativu građani angažuju da potpomažu jedni drugima, iako postoji fizička distanca, može se poboljšati način zivota u toku i nakon pandemije. Promjene se dešavaju stihijski i nesumnjivo je da je ljudski rod stavljen pred izazov za koji nije spreman. Dostojno je reći da se svijest populacije planete zemlje može podići u pravoj mjeri i da većina iako je uskraćena uobičajnih radnji i dešavanja, pronalazajući načine i uvidom u svoje sopstvene lične potrebe, može suzbiti na najmanju moguću mjeru. Zdravlje se ne može kupiti ono se mora striktno čuvati i paziti a to se može učiniti tako što ćemo brinuti o sebi i svojim najbližim. Kaže se da zdrav čovjek ima hiljadu želja, a bolestan samo jednu**.** Aktivno bavljenje sportom doprinosi da ne postanemo taj čovjek sa samo jednom željom.

Fizička aktivnost i njena učestalost bavljenjem može biti naznačena po tekućem vremenu koje je sudbonosno i pred nama. Sport ne smije i ne može biti stavljen po strani i biti etiketiran. Svojim trudom i radom pojedinca na svakom planu daje se primjer svojoj okolini. Svako dobro ima svoje loše ali i obrnuto, na taj način ova situacija će nas naučiti da više poštujemo i volimo sebe i prirodu. Svijest i sopstveni načini, ukoliko se bavimo fizičkom aktivnošću, svakako će pozitivno uticati da što odgovornije odgovorimo novonastaloj situaciji.

Nikola Marković

Fakultet za sport i fizičko vaspitanje - Nikšić