UNIVERZITETE CRNE GORE

FAKULTET ZA SPORT I FIZIČKO VASPITANJE

ESEJ

Tema:

Sport i fizička aktivnost u izolaciji izazvanoj korona virusom

Kandidat: mr Pavle Malović 2/19

Nikšić, 2020. godine

Godinama smo svjedoci kako ljudska moć raste i kako, misleći mnogi, držimo sve u svojim rukama. Kako smo se izdigli iznad svega, gradeći moćna oružja ne bi li se zaštili od, ne daj Bože, neprijateljskih snaga... A onda se iznenada, dok svi spokojno obavljamo dnevne aktivnosti, dok bezbrižno šetamo kućnog ljubimca i ispijamo jutarnju kafu, ušeta sasvim nevidljivi neprijatelj. Prođe sve granice i kontrole, bez ijednog pitanja, ma čak da ne bude ni opažen i onda shvatimo koliko smo ustvari mali. Bez ijednog ispaljenog metka opstanak ljudske vrste može biti doveden u pitanje. Ne zanosimo se. Cijeli svijet je, kako to danas većina kaže, stao. Ali ipak, za nekog je tek sve krenulo, za nekog je borba tek počela. Toliko medicinskih, farmaceutskih radnika, kasira i svih onih koji moraju biti na poslu danas, kako bi svima nama bilo bolje, nemaju mogućnost maksimalne izolacije. Nemaju mogućnost da zaštite svoje familije, već se svake večeri sa strahom vraćaju kući i pitanjem da li nose sa sobom tog upornog, lukavog neprijatelja. Zbog svih njih bi morali poštovati izrečene mjere, ne bi li se spriječilo prenošenje i širenje ovog virusa.

Cilj ovog rada je osvrnuti se na trenutnu situaciju u zemlji, koja se odnosi na uticaj novonastale situacije uzrokovane pandemijom virusa COVID-19 na polje Fizičke kulture i zdravih stilova života.

Pomenuli smo fizičku aktivnost u doba virusa COVID-19. Pa zar treba nešto ovako da nam se desi da bi se okrenuli onome što je iskonsko čovjeku, da bi shvatili značaj pokreta i da bi bili zahvalni na svakom trenutak kada nam dozvole da izađemo ispred svog doma? Generacija smo koja odrasta u doba kada globalizacija rapidno uzima maha, dok stariji pokušavaju da budu konkurentni u toj trci sa vremenom, pa nespretno rukuju sa onim što im se svakodnevno nameće na ekranima njihovih pametnih uređaja. Ne daju da ih pregazi vrijeme, ne priznaju mu se. Valjda je to takav kov, ne podnose poraz. Dok god, njima prihvatljive sadržaje koriste u konstruktivne svrhe imaju punu podršku! Svjedoci smo i da su sva ta tehnološka dostignuća zarobila čovjeka, napravivši od njega ono za šta nije stvoren. Sjedi, gleda u monitor svog uređaja, zaboravio je koristiti stepenice, da bi se kretao po vertikali koristi samo jedan prst, a noge služe da bi se pritiskale pedale u automobilu. Unosi „visokooktansko gorivo“, u vidu ugljenih hidrata većinom proste hemijske veze, a dok usljed hipokinezije višak zaliha biva pretočen u masne depoe dolazimo do jednog od krucijalnih problema današnjice... Gojaznosti. Da li se pitate ko sve to trpi? Razjasnićemo... Trpi vaš najbolji drug i prijatelj, onaj bez koga ne možete. Trpi vaše zdravlje.

Ipak, moramo primijetiti da se u novonastalim okolnostima, izazvanim pandemijom virusa COVID-19, sve više vremena provodi vježbajući... Što je ohrabrujuće i što raduje sve ljude iz oblasti Fizičke kulture i zdravih stilova života. Ali ipak, moramo se kritički osvrnuti koji mjesec iza nas i sagledati situaciju. U tom periodu, nije bilo teško primijetiti da je od većine naša struka bila, jednim dijelom, zapostavljena i drugoplanska u sistemu vrijednosti, dnevnih aktivnosti i obaveza. Primijetićemo, većina je prije ove pandemije imala više objavljenih postova iz kafića, ispijajući omiljena pića u dnevnoj ili većernjoj varijanti. Isti su na jutarnjoj kafi zbijali šale sa većinom onih ljudi koji pokušavaju da promijene način života, nevješto i mrzovoljno džogirajući ne bi li redukovali tjelesnu masu. Takvu su sudbinu doživjeli ljudi iz mnogih životnih oblasti, pa čak i neki profesori Fizičke kulture, fitnes treneri, odnosno ljudi koji pokušavaju da promijene društvo na bolje, da uliju tračak pozitivne energije u njihove živote... Da ih samo pokrenu. A sada, primorani da budu između četiri zida, vidimo da se traži online trening više. Sada se mašti na volju ne može dati, jer je u pitanju struka, a ne posao koji može obavljati bilo ko u ovom svijetu. Ovaj stav stoji u odbranu ne samo Fizičke kulture. Stoji u odbranu svih poziva, koji su, pa makar i od jedne osobe, u jednom trenutku, bili atakovani nerazumijevanjem. A takvih je situacija, svi smo svjedoci, bilo mnogo.

Ipak, ostanimo u okvirima ove teme i zadržimo se na sve one što kude „difovce“. Što kude one koji će im sjutra podučavati đecu da pravilno hodaju, trče, skaču... Koji će ih upozoriti da im dijete ima tendenciju za pojavu pes planus-a (ravnog stopala), da dijete ima tendenciju za neki od deformiteta kičmeng stuba, tendenciju ka prekomjernoj tjelesnoj težini ili gojaznosti... i još mnogo toga. Zašto ti isti idu da se rekreiraju u prirodi, kada je to glupost? Samo je jedno od pitanja koje bi im trebalo postaviti. Takođe bi ih trebalo pitati i čime se bave. A nakon toga upitati: „Da li stvarno mislite da je svijet bez vaše struke nezamisliv?“. Vjerovatno bi se zamislili, a onda žustro stali u odbranu svoje struke. Ne bi dobili oponenta u toj debati, jer je jasno da u sistemu vrijednosti i njihov posao ima svoje mjesto... Ali bi ih najiskrenije još jednom zamolio da ne govore protiv sebe, jer pokret je to što nas održava zdravima, što nam produžava životni vijek, što nas čini srećnima, čini živima. Ukoliko smatrate ovu konstataciju neosnovanom, pokušajte ostati nepomični tokom par dana ili nedelja... Javite kako se osjećate. Takođe, ne smijemo zaboraviti da to što mnogima sada teško pada jer su sve lige i sva takmičenja otkazana, jeste ustvari dio ovoga o čemu se govori trenutno. To je sport i to većinu ljudi čini srećnim. Iako su udobno smješteni u svojoj fotelji i ne kreću se, zadovoljni su, a to, na neki način, mnogo znači i utiče na kvalitet života i njihovu produktivnost. Oni u tome traže trenutak relaksacije od napornog dana, od upravo onog posla koji su sami odabrali da rade! Da, odabrali... Jer je svako krojač svoje sudbine!

Stara kineska poslovica kaže: „ kao što kvaka koja se često koristi ne rđa, tako i čovjek koji se često giba, ne boluje”. E baš to je značaj pokreta. E baš to je naša struka, u samo ovih nešto više od 1000 riječi. Imalo bi se još mnogo toga za reći... Ali je dosta.