**SANJA VUČKOVIĆ**

**SPORT I FIZIČKA AKTIVNOST U IZOLACIJI IZAZVANOJ VIRUSOM KORONA**

# UVOD

Pandemija virusa korona je zatvorila mnoge sportiste, rekreativce, pa čak i one najstarije osobe treće životne dobi u svoje domove širom sveta, samim tim je nametnula nove navike i dnevne rutine. Život u kućnoj izolaciji je izazov za celu populaciju. Postavlja se pitanje: „Kako ostati pre svega zdrav u fizičkom i psihičkom smislu, a samim tim kako uspeti sačuvati sebe, a zatim i svoje najbliže?“. Jedan od načina kako prebroditi izolaciju izazvanu virusom korona je ostati sportski i fizički aktivan kroz bilo koji vid treninga.[[1]](#footnote-1)

„Sportska i fizička sposobnost je sposobnost da se izvrši određena fizička aktivnost na zadovoljavajući način.“ (Stojiljković, 2001). Fizička aktivnost na zadovoljavajući način podrazumeva uraditi set, seriju, broj ponavljanja jedne vežbe u odgovarajućem trenažnom opterećenju (volumen i intezitet[[2]](#footnote-2)) za određenu selekciju kao što su sportisti profesionalci, rekreativci ili osobe treće životne doba.

# SPORTISTI PROFESIONALCI

Kada je reč o sportistima profesionalcima u izolaciji izazvanoj virusom korona njihov sport nije primaran u takmičarskom smislu u ovom periodu. Ceo fokus/cilj trebalo bi da bude posvećen održavanju sportske forme[[3]](#footnote-3), kroz pravilan rad i u merama volumena i inteziteta prilagođenim mestu treniranja. Volumen i intenzitet su dve komponenete u trenažnom procesu čiji odnos definiše nivo sportske forme. Paralelnim odnosom ove dve komponente, sportisti mogu da poboljšaju ili umanje nivo sportske forme. Pravilan i adekvatan izbor metoda poboljšanja pojedinih sposobnosti, te jasno definisana ponavljanja i odmori uslov su za pravilno stvaranje optimalnog odnosa volumena i intenziteta, koje treba da bude usklađeno sa situacijom, prostorom, vremenom i izolacijom svakog pojedinca. Sportska forma se može održavati kroz fizičku aktivnosti, psihičku aktivnost kao taktičku aktivnost, sve u zavisnosti da li je sport individualan ili grupni, ali primarno svaki sportista mora biti fokusiran na svoje telo i održavanjem sportsko - fizičke forme kroz fizičku aktivnost. Zbog samih uslova i adaptacije na trenutnu situaciju sam sportista mora da se prilagodi drugačijem sistemu sportske aktivnosti, što će mu ujedno otežati sam rad. Zbog adaptacije, jakih, drugačijih formi treninga sportista je više podložan infekciji zato što izlazi iz svoje svakodnevne rutine, sigurne zone treninga i mora se okrenuti novim izazovima i novim načelima. Prilagođavanjem na novu formu treninga kao što je kućni trening u malom prostoru, manjak socijalne podrške i individualan rad, može se postići jako mnogo kroz sportsku aktivnost, ali isto tako može se izgubi puno. Planiranje i programiranje treninga su ograničeni spektrom rekvizita kao i prostora, što dovodi do osnove fitnes, rekreativnih vežbi za sve sportiste, kojima će se razvijati opšta izdržljivost i opšta snaga. Jako malo prostora se ostavlja za specifičnu izdržljivost i specifičnu snagu. Može se nadograđivati bazična priprema i u osnovi planiranja i programiranja celokupna situacija nas dovodi do toga da je ovo jedan jako dug pripremni period. Povoljnosti imaju sportisti koji su povređeni. Imaće više vremena da se oporave kroz korektivni program koji je usko povezan sa njihovom granom sporta. Sa druge strane jako je malo prostora za razvoj specifične pripreme, pogotovo u grupnim sportovima (fudbal, rukomet, košarka i dr.). Kada je reč o individualnim sportovima, teško je raditi na tehničko-taktičkom razvoju (atletika, plivanje, borilački sportovi), korišćenju sprava, sprovođenju kontrolnih mera, ali i same provere fizičke forme sportista. Pored profesionalnih sportista koji imaju jako veliki zadatak pred sobom u smislu rada na fizičkoj i psihičkoj pripremi, njihov problem dele i aktivni rekreativci koji su bili u nekom od oblika fitnesa (aerobik, pilates, zumba, body pamp, cross fit..) i bavili se sportskom rekreacijom.

## **Sportska rekreacija**

Sportska rekreacija je deo jako velikog područija rekreacije pri čemu se fizičkom aktivnošću zadovoljavaju opšte ljudske potrebe. „Sa aspekta sportske rekreacije je najinteresantnija fizička aktivnost u slobodno vreme jer se učešće u različitim programima vežbanja i rekreativno bavljenje sportskim aktivnostima uglavnom mogu svrstati u spomenute kategorije (Dragosavljević, 2016). Sporskom rekreaciom se bave bivši sportisti, rekreativci, trudnice, osobe srednje životne dobi itd. Rekreacija je aktivnost koja pored fizičkog, utiče i na psihički, socijološki razvoj. „Rekreacija, aktivnost čoveka u slobodno vreme, izvan profesionalnog rada, koju on odabere, po ličnim opredeljenju, i koja doprinosi unapređenje i razvoj njegovog stvaralaštva i celokupne ličnosti, nastaje kada i čovek, tj. kada on postaje razumno biće“ (Zrnić, 2017).

## **Savremena rekreacija**

U današnjem modernom društvu sa razvojom tehnologije i raznih aplikacija kao što su *Skype, Youtube, Viber, WhatsApp, Instagram, Zoom,* može se pristupiti online treninzima sa trenerima fitnesa iz svog doma. Sa ovim aplikacijama se omogućuje približnost rekreativnoj fizičkoj aktivnosti onoj u fitnes centrima, teretanama i salama pre same pandemije. Probuđena je svest kod velike većine rekreativaca da fizičku aktivnost treba pokrenuti na bilo koji način bar tri puta nedeljno sa rekvizitima koje koristimo u svakodnevici (stolice, peškiri, baloni vode, koferi, toalet papir, kreveti...) da bi se održao kontinuitet vežbanja. Na ideju oko upotrebe rekvizita i samog modelovanja treninga došli su školovani treneri, nastavnici fizičkog vaspitanja, koji su omogućili da na kvalitetan i adekvatan način prikažu i motivišu osobe za fizičku aktivnost. Takođe, oni su omogućili postizanje približno istog kvaliteta treninga online aplikacijama i na neki način doprineli osobama u izolaciji da se pokrenu, čak i one osobe koje ranije nisu bile fizički aktivne. Trenirati zajedno, socijalizovati se na noviji izazovniji način, podeliti ideje pa čak i usavršiti sebe je nova mogućnost koju nam pruža ovakvo stanje. Ako zanemarimo mogućnosti tehnologije za fizičku aktivnost, samim tim ćemo i sebe zanemariti. Sam doprinos može se sagledati iz dva ugla. Onaj pozitivan, prvi koja je doprineo fizičkoj aktivnosti i osobama različite životne dobi da ostanu fizički aktivni. Kao i onaj drugi ugao, koji nas dovodi do pitanja: „Koliko osobe treće životne dobi mogu da koriste savremenu tehnologiju? Koliko je dovoljno poznaju i da li je uopšte pojedinci koriste?“, ako imamo u vidu da te osobe slabije koriste savremenu tehnologiju onda će se i ređe baviti fizičkom aktivnošću. Te osobe ne treba zanemariti zbog toga. Za osobe treće životne dobi koje nisu u mogućnosti da prate ovu vrstu rekreacije postoje one opcije koje su njima bliske. Jedna od takvih opcija je primer jednog seta vežbi u narednom tekstu koji će moće da koristiti za održavanje fizičke aktivnosti u izolaciji izazvanoj virusom korona.

# Osobe treće životne dobi

Starost je neizbežna kod svih nas. Neki stare pre neki kasnije. Treba se potruditi da se starost „odloži“, kako bi se usporilo opadanje funkcionalnih i motoričkih sposobnosti. Kroz nauku smo upoznati da opadanje tih sposobnosti dolazi mnogo ranije u srednjim godinama, ali nikada nije kasno krenuti i voditi računa o svom fizičkom zdravlju ako se ranije možda nije imalo toliko vremena. Srednjoj životnoj dobi uvek fali vremena za razne fizičke aktivnosti, što ne bi trebalo da bude slučaj sa osobama treće životne dobi. Ako se odabere jasna fizička aktivnost i prilagodi osobama treće životne dobi može se doći do cilja da se oni osećaju mlađim, sposobnijim i zdravijim. Starenjem naše telo postaje slabije, opadaju mu funkcionalne sposobnosti koje dovode do jako loših vitalnih funkcija. Kako bi se to izbeglo, pogotovo u trenutnoj situaciji u kojoj se ceo svet nalazi, treba se zaštiti, ojačati i održati svoje funkcionalne sposobnosti bar na optimalnom dnevnom nivou. Posebnu pažnju treba obratiti na osobe treće životne dobi jer su oni najstarija generacija te samim tim i najugroženija prema informacijama i podacima koje su nam pružene preko medija od strane stručnjaka za vreme izolacije izazvanoj virusom korona.

## **Fizička aktivnost kod osoba treće životne dobi**

U situaciji koja se trenutno dešava poželjno je uvesti neku novu životnu rutinu kako bi zaboravili bar na trenutak postojeće probleme. U svakodnevicu treba uvesti fizičku aktivnost koja bi poboljšala finkcionalne sposobnosti. Aktivnost kao što je fizička, trebalo bi da postane rutina na dnevnom nivou kod osoba treće životne dobi. Za jednu takvu fizičku aktivnost potrebni su rekviziti koje koristimo svakodnevno: stolica, krevet, peškir, flaša vode (0,5l – 1l). U nastavku ovog eseja naveden je predlog vežbi koje je autor osmislio za osobe treće životne dobi.

## **Predlog seta vežbi za osobe treće životne dobi**

Sledi primer vežbi koje se mogu koristiti u svakodnevici za poboljšanje fizičke aktivnosti u izolaciji izazvanoj virusom korona.

Vežba 1: početni položaj - ležanje na leđima, prsti stopala idu ka sebi od sebe

Slika 1. Vežba 1.

Vežba 2: početni položaj - ležanje na leđima, podizanje noge pod 90°

Slika 2. Vežba 2.

Vežba 3: početni položaj - ležanje na leđima, privlačenje kolena na grudi

Slika 3. Vežba 3.

Vežba 4: početni položaj - ležanje na leđima, odnoženje - prinoženje

Slika 4. Vežba 4.

Vežba 5: početni položaj - ležanje na leđima, savijene noge oslonac na stopalama, kolena odnoženje - prinoženje

Slika 5. Vežba 5.

Vežba 6: početni položaj - ležanje na leđima, savijene noge do gluteusa, oslonac na stopalima, odizanje kukova - gluteusa od zemlje

Slika 6. Vežba 6.

Vežba 7: početni položaj - ležanje na leđima, ruke pored tela, odizanje grudi od poda

Slika 7. Vežba 7.

Vežba 8: početni položaj - ležanje na stomaku, oslonac na stopalima i podize kolena.

Slika 8. Vežba 8.

Vežba 9: početni položaj - ležanje na stomaku, savijanje noge, peta ka gluteusu

Slika 9. Vežba 9.

Vežba 10: početni položaj - ležanje na stomaku, odizanje noge, zanoženje

Slika 10. Vežba 10.

Vežba 11: početni položaj - sedenje na stolici, biceps pregib oberučno

Slika 11. Vežba 11.

Sve vežbe treba da se rade 8 - 10 ponavljanja, pauza između vežbi treba da bude oko 30 sekundi. U zavisnosti od pojedinca može se koristiti ručno opterećenje u svakoj od vežbi da li to bio peškir ili flaše vode sve zavisi od mogućnosti osobe koja trenira.

# Zaključak

Sam program vežbi prikazan u prethodnom tekstu dovešće do značajnog efekta poboljšanja kardiovaskularnog i respiratornog sistema, funkcionalnih i motoričkih sposobnosti. Ujedno sprovođenjem vežbi barem tri puta nedeljno doprineće poboljšanju nekih segmenata u životu kao što su: vraćanje laganog sna, stabilizacija krvnog pritiska, olakšavanje kretanja i smenjenje bolova u zglobovima i mišićima, u nekim slučajevima čak i smanjiti potrebu za medikamentima.

Bavljenjem sprotskom i fizičkom aktivnošću za vreme pandemije, održaćete svoje zdravlje na što višem nivou kao i kvalitetan imuni sistem, kako bi što vedriji, zdraviji, sposobniji i srećniji izašli iz izolacije i nastavili tamo gde ste stali pre same pandemije. Nikada nije kasno početi sa novim planovima, ciljevima, izazovima u svojoj svakodnevici. Ako ste fizički aktivni samim tim ste i srećniji, jer ćete zdravim načinom života učiniti da vaš životni vek traje duže.

# Literatura

1. Dragosavljević, P., Dragosavljević, P. (2016): Sportska rekreacija – Planiranje i programiranje u sportskoj rekreaciji; skripta za predmet sportska rekreacija – Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta Univerzitet u Banja Luci, Banja Luka.
2. Milanocić, D. (2013): Kondiciona priprema - Teorija treninga kineziologija sporta; udžbenik na predmetu kondiciona priprema u individualnim sportovima, Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta Univerzitet u Banja Luci, Zagreb.
3. Stojiljković, S., Mitić, D., Mandarić, S., Nešić, D. (2005): Fitnes; udžbenik, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu, Beograd.
4. Tudir, O. Bompa, PhD (2009): Sportski trening - Periodizacija teorije i metodologije treninga; udžbenik, Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta Univerzitet u Banjoj Luci, Zagreb
5. Zrnić, R. (2017): Sportska rekreacija - Rekracija osoba treće dobi; udžbenika na predmetu treća doba – Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta Univerzitet u Banja Luci, Banja Luka.
6. Stojiljković, S. (2001): Fitnes - Fizička priprema u rekreaciji; udžbenik na predmetu Fizička priprema, Viša škola za sportske trenere, Beograd.

1. Trening je zahtevan proces od mlađih dobnih kategorija do zrele - staračke sportske dobi (Milanović, 2013). [↑](#footnote-ref-1)
2. Efikasnost fizičke aktivnosti rezultat je njeno trajanje, udaljenosti i ponavljanje (volumen), opterećenje i brzina izvođenja (intezitet), (Bompa, 2009). [↑](#footnote-ref-2)
3. Sportska forma kao stanje sportiste koje omogućava postizanje vrhunskih rezultata na najvažnijim takmičenjima. (Milanović, 2013). [↑](#footnote-ref-3)