****

**KONKURS ZA NAJBOLJI ESEJ NA TEMU**

**„****SPORT I FIZIČKA AKTIVNOST U IZOLACIJI**

**IZAZVANOJ KORONA VIRUSOM“**

**Pripremio: Stefan Ivanović**

student Fakulteta za sport i fizičko vaspitanje, Nikšić

Sadržaj

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

**Uvod3**

 **Psihološki aspekti treninga u doba karantina 3**

 **Globalni uticaj pandemije na sport i fizičku aktivnost4

Sport i fizička aktivnost u udobnosti vašeg doma4

Vrste kućnih vježbi5

Potražimo pozitivno i budimo zahvalni6**

**Uvod**

Svijet je zadesio jedan izazov. Izazov kakav niko nije mogao ni sanjati da će se desiti u stvarnosti. Izazov koji bi nam jedino bio zanimljiv gledati u nekom igranom filmu, koji bi nam izgledao nerealno. Bilo kako bilo, taj izazov je pokucao na svjetska vrata u vidu pandemije virusa Covid-19, popularno nazvanom Korona virus. Nešto što se svijetu činilo kao nešto prolazno, faza, ne toliko intenzivna ili „opasna“. Ipak se pokazalo kao suprotno.

Većina vladajućih partija, manjih i većih zemalja, u cilju sprječavanja širenja virusa sa čovjeka na čovjeka, pogotovo na ugroženu populaciju, je odlučio uvesti obavezne mjere, između ostalog i neki vid karantina za sve, osim za heroje prvog reda, ljude esencijalne za preživaljavanje. Ljudi su primorani da budu u svojim domovima, ali svaka odgovorna osoba je to radila i bez primoravanja.

Odjednom, čitav svijet je stao. Planeta Zemlja je dobila dugo očekivanu pauzu i odmor od ljudi, a ljudi su dobili priliku da se više posvete sebi i svom razvoju (intelektualnom, fizičkom, psihičkom, mentalnom...). Sada je većina ljudi dobila priliku da radi ono što dugo vremena nije bila u mogućnosti, jer se stvorilo mnogo slobodnog vremena. Počeli su ljudi da čitaju, da se edukuju iz različitih oblasti njihove sfere interesovanja, da se druže i više pričaju sa svojom porodicom, da počnu da vježbaju...

Mnogo ljudi koje ja lično znam su počeli vježbati po prvi put samostalno, ikada u životu. Zovu me i hvale se: „Hej, nećeš vjerovati šta radim...“ i na moje pitanje „Šta?“ mi odgovore „Počeo sam da treniram!“. To su posebni trenuci sreće u mom životu, gdje su osobe, do kojih mi je stalo, napokon počele da se bave svojim zdravljem.

Pored toga, ljudi koji „nijesu stizali“ da se organizuju da treniraju redovno, sada nemaju izgovora.

U daljem tekstu ćemo pričati zbog čega se dešava ova pojava, kao i šta možemo uraditi da poboljšamo svoje psiho-fizičko stanje u karantinu.

**Psihološki aspekti treninga u doba karantina**

Kao što sam naveo u prethodnom poglavlju, ljudi koji nijesu nikada trenirali sada počinju trenirati, ali i osobe koje, prema njihovim riječima, nijesu imale vremena da treniraju, sada imaju vremena na pretek i dobro ga koriste. Zbog čega se dešava ova pojava?

Jedan od razloga je taj što ljudi imaju ***ograničenu mogućnost kretanja,*** a poznato je da je čovjek biće kojem je pokret jedan od esencijalnih aspekata evolucije i preživljavanja. U trenutku izbijanja pandemije i prinudnog stavljanja populacije u karantin, ljudi su postali nervozni od mnogo neaktivnosti, što fizičke, što psihičke. Čak i oni koji vole da provode dane u neaktivnosti počinju da shvataju uticaj te iste neaktivnosti na njihovo psiho-fizičko zdravlje.

Drugi razlog je taj što ljudi sada imaju ***previše vremena na raspolaganju*** da se bave raznim stvarima i shvataju bitnost kretanja i fizičke aktivnosti na njihovo zdravlje. Svako je u mogućnosti da ubaci makar 30 minuta vježbanja u toku 24h, svakoga dana.

Treći razlog je ***svjesnost ljudi o važnosti pokreta i fizičke aktivnosti za njihovo zdravstveno stanje***. Nebrojeno mnogo naučnih istraživanja dokazuje da rekreativna fizička aktivnost utiče ekstremno pozitivno na opšte zdravlje pojedinca. Mnogo ljudi je svjesno toga i u svakodnevnom životu, ali sada to dolazi do izražaja, jer shvataju da suprotnost, odnosno fizička neaktivnost, može dovesti do pojave ili produbljivanja nekih određenih bolesti.

Za kraj ovog poglavlja možemo zaključiti da fizička aktivnost izuzetno pozitivno utiče i na psihu i jačanje mentalnih kapaciteta kod čovjeka, što je potrebno svakom pojedincu u ovom izazovnom periodu. Kroz redovnu fizičku aktivnost jačamo našu koncentraciju, volju, mentalnu izdržljivost i jasnoću, pojačavamo sreću i zadovoljstvo sobom, osjećaj samoprihvatanja i samoaktualizacije, rasuđivanje i kreativnost, kao i još mnogo aspekata naše ličnosti. Fizička aktivnost je nužna da na kvalitetniji i jednostavniji način prođemo ovaj karantinski i pandemijski period.

**Globalni uticaj pandemije na sport i fizičku aktivnost**

Već je poznato da su se Olimpijske igre odložile za 2021. godinu, da je otkazan Vimbldon, po prvi put poslije Drugog svjetskog rata, da su se svjetski sport i velike fudbalske, košarkaške i ostale lige zaustavile. Gubici su milionski.

Zanemarimo profesionalni sport na trenutak... Globalno su teretane zatvorene, ali i javne površine za vježbanje, staze za trčanje i rekreaciju, a pristup istim je zabranjen, zbog opasnosti od prenošenja virusa sa pojedinca na pojedinca. To je natjeralo čovjeka da se snalazi sa fizičkim aktivnostima u svom domu ili zatvorenoj privatnoj prostoriji.

**Sport i fizička aktivnost u udobnosti vašeg doma**

Za sprovođenje fizičke aktivnosti nije potrebno mnogo. Najčešće ništa osim peškira ili prostirke za vježbanje, ali su mogućnosti opet ogromne.

Ja sam lično zagovornik vježbi sa sopstvenom težinom (eng. Calisthenics). Nikome ne bi trebalo predstavljati problem da započne sa vježbanjem sklekova, trbušnjaka i čučnjeva. Tu nam ništa nije potrebno od opreme, osim dobre volje i eventualno peškira ili prostirke za vježbanje.

Zanimljiva stvar koja se desila u doba pandemije je da su ljudi masovno počeli istraživati najkreativnije oblike vježbi u udobnosti svoga doma, sa pomoćnim rekvizitima kućne radinosti.

* Mogu da se koriste boce od vode kao tegovi (mogu se napuniti vodom ili da budu teži pijeskom) ili velike boce od 5 litara za čučnjeve.
* Ko ima bebu može i ona da posluži kao opterećenje za čučnjeve. Između ostalog, to može biti i sjajan trenutak da se igramo i zbližimo sa bebom.
* Mogu se koristiti knjige, najčešće deblje, tvrdog poveza, prilikom izvođenja trbušnjaka, da dodamo opterećenje prilikom odizanja trupa na gore.
* Dvije stolice, jedna pored druge, mogu poslužiti za jačanje mišića tricepsa, koji na neki način simuliraju spravu – razboj (sa ograničavajućim parametrima). Ta ista jedna stolica može da posluži prilikom izvođenja kosih sklekova, gornjih ili donjih.
* Kaiševi, marame ili tako neke trake, koje imaju blagu elastičnost, mogu poslužiti prilikom izvođenja nekih vježbi, pogotovo vježbi istezanja ili izdržaja.
* Bilo koji duži kanap može poslužiti kao vijača, za dobar i kvalitetan kardio trening i trening koordinacije i izdržljivosti.

Kreativnih ideja je na pretek, važno je samo da pronađete koji stil vježbe vama odgovara i da se napravi adekvatan raspored, da se ne preopteretite.

**Vrste kućnih vježbi**

Kao što sam napomenuo na početku, jedna od najistaknutijih vježbi u udobnosti doma su ***vježbe snage i izdržljivosti.*** Najpopularnije su: sklekovi, trbušnjaci, čučnjevi, kao osnovne vježbe, iz kojih se može izvući veliki broj varijacija.

* ***Sklekovi*** (udahom se spuštamo skroz do poda sa grudnim košem, izdahom se odižemo na gore):
	+ **Obični sklekovi** – ruke u širini ramena, noge spojene.
	+ **Široki sklekovi** – ruke šire od širine ramena, noge spojene.
	+ **Eksplozivni sklekovi** – ruke u širini ramena, lagano se spuštamo do poda, zatim eksplozivnim jaki izbačajem odižemo tijelo od poda. U tom trenutku dolazi i do odvajanja dlanova od poda.
* ***Trbušnjaci*** (udah kada smo na podu, izdah kada odižemo trup):
	+ **Obični trbušnjaci** – ruke su iza glave, ne preplićemo prste, odižemo trup na gore koliko možemo.
	+ **Dodirivanje peta** – ruke su pored tijela. Prilikom odizanja naizmjenično dodirujemo desnom rukom desnu petu, lijevom rukom lijevu.
	+ **Daska** – vježba izdržaja. Podlaktice su na podu ispod ramena, stopala na podu, tijelo mora biti u jednoj ravni i taj se položaj drži koliko može (trudimo se da minimum bude 30 sekundi).
* ***Čučnjevi*** (udah kada čučnemo, izdah kada odižemo tijelo):
	+ **Obični čučnjevi** – razmak između stopala je malo širi od kukova, a uži od ramena. Ruke su ispred tijela, dlanovi okrenuti ka podu. Udahom čučnemo, koljenima ne prelaziti prste nogu, nego zabaciti karlicu pozadi, zatim izdahom se vratiti u početni položaj.
	+ **Iskoraci** – držimo ruke na kukove, tijelo je ispravljeno. Iskoračimo naizmjenično desnom, zatim lijevom nogom, spuštajući zadnju nogu na koljeno.
	+ **Eksplozivni čučnjevi** – udahom ulazimo u čučanj, a izdahom što snažnije 'katapultiramo' tijelo vertikalno gore, koristeći što intezivnije ekspolzivnu snagu mišića nogu.

Svaka od ovih vježbi može da se radi u kombinaciji jedna sa drugom. Preporuka je da se minimum 20 minuta dnevno vježba, aktivno.

Drugi oblik vježbi su ***kardio vježbe***. To što smo zatvoreni u kući i ne možemo da trčimo napolju, ne mora da znači da ne možemo sagoreti one ekstra kalorije koje smo unijeli domaćim bakinim kolačem poslije ručka.

Vježbe koje mogu da se rade su:

* **Preskakanje vijače** – ukoliko imate vijaču ili nešto što može da vam posluži kao ista. Na kraju, možete i simulirati da imate vijaču u rukama i skakutati u mjestu.
* **Trčanje u mjestu** – simulirate trčanje tako što skakućete sa noge na nogu naizmjenično. Ukoliko želite malo intenzivniju vježbu, podižite malo više koljena u vazduh.
* **Jumping Jack** – vježba u kojoj se pored kardia vježba i koordinacija. Sa prvim skokom širimo ruke u stranu iznad glave i širimo noge, a sa drugim skokom skupljamo noge i vraćamo ruke pored tijela. Ovo se naizmjenično ponavlja više puta.

Treči popularan oblik vježbe je ***istezanje.*** Istezanje se može raditi aktivno ili pasivno.

Ono što bih preporučio su ***vježbe joge***, jer se pored samog istezanja, ali i vježbi snage fokusiramo i na ***vježbe disanja*** kao važan aspekat svake vježbe, ali i na ***opuštanje i progresivnu relaksaciju***. One direktno utiču na oslobađnje stresa i anksioznosti, smanjivanje krvnog pritiska, šećera u krvi, kvalitetan san, oslobađa nas tenzije i agresije, a stvara i hormonski balans. Moglo bi se reći da je joga praksa upravo zbog toga i najzahvalnija za praktikovanje u toku dana izolacije.

**Potražimo pozitivno i budimo zahvalni**

Čitava ova situacija jeste izazovna i teška, to je skroz razumljivo. Mi ljudi smo stvoreni kao socijalna i aktivna bića, međutim pogledajmo svi širu sliku.

Kada bismo proveli ovoliko vremena sa našom porodicom? Kada bismo imali ovoliko vremena da se posvetimo isključivo nama, našim željama, potrebama i nečemu što nas ispunjava i usrećuje?

Ovo će se brzo i srećno završiti, a iz toga ćemo izaći jači, bolji i sposobniji. Budimo zahvalni na svakoj maloj stvari koja nam ispunjava dan, koja nam uljepšava dan, koja čini da se osjećamo mirnijim i staloženijim. Poslije ovoga će svaki dodir i zagrljaj značiti više...

Ono što je naše i što je do nas jeste da čuvamo svoje zdravlje i zdravlje ljudi iz naše okoline.

Trenirajmo svakoga dana, pročitajmo i naučimo nešto novo i korisno za nas i naš život, ali dozvolimo sebi i da se odmorimo, kao što to trenutno radi i naša planeta Zemlja.