



FK "BREZNICA"

Pljevlja, Skerlićeva 41

Žiroračun: 530-23739-91, NLB

Web: <http://www.fkbreznica.me>

E-mail- fkbreznica@yahoo.com

SPORT I FIZIČKA AKTIVNOST U IZOLACIJI IZAZVANOJ KORONA VIRUSOM

ESEJ

Zoran Vuković

Predsjednik i trener

Fudbalski klub Breznica, Pljevlja

14.04.2020 godine



FK "BREZNICA"

Pljevlja, Skerlićeva 41

Žiroračun: 530-23739-91, NLB

Web: <http://www.fkbreznica.me>

E-mail: fkbreznica@yahoo.com

Sport je danas sastavni dio života skoro svakog čovjeka i jedan od najrasprostranjenijih oblika razonode. Uz zabavni i rekreativni karakter, sport ima i važnu edukativnu ulogu na svim nivoima obrazovanja te ulogu u prevenciji bolesti i očuvanju zdravlja cijele zajednice.

Situacija koja je zadesila čitav svijet sa pojavom pandemije Korona virusa dovela je do sveobuhvatne izolacije i prestanka većine aktivnosti uključujući sport i sportska takmičenja. Moderan svijet se s ovakvom situacijom još nije suočio. Ovo naše područje Balkana i jugoistočne Evrope, koje su u zadnjih 30 godina poharali ratovi i prirodne katastrofe, u tim se teškim vremenima okretalo sportu, sportistima, sportskim aktivnostima i vrijednostima koje sport promoviše da u prvom redu održi fizičku i psihološku snagu a onda i da krene na put pomirenja i zajedništva. Ali šta u ovim vremenima kada je sve stalo? Kako praktikovati sport i fizičku aktivnost u izolaciji? Mudri ljudi nas uče da na svaki problem trebamo gledati kao na priliku za učenje i rast. I zato, umjesto da se predamo na milost i nemilost strahu, beznađu i neizvjesnosti u ovim vremenima i uslovima, treba da djelujemo kako bi kad ovo prođe bili jači i bolji nego prije. Jedna od vještina kojima nas uči sport/fudbal je brzo prilagodjavanje i snalaženje u nepredviđenim situacijama. Trenutno nam nisu dostupni neki od osnovnih preduslova na koje smo navikli prilikom bavljenja sportom i fizičkim aktivnostima a to su fizička i društvena interakcija i sloboda kretanja. Novonastala situacija je prilika da primijenimo sva ona znanja i vještine koje smo stekli, neki od nas cijeli život se baveći sportom; disciplina, komunikacija, timski rad, organizacija aktivnosti i vremena, planiranje, suradnja, rješavanje sukoba, razvoj koncentracije i pažnje, poboljšanje samopouzdanja i samopoštovanja, podizanje motivacije, oblikovanje optimalnih ciljeva, savladavanje stresa, preuzimanje kontrole i samokontrole, i da svoje sportske aktivnosti prilagodimo novim uslovima, a nikako da od njih odustanemo.

Iz svoga iskustva znam da ništa nije nemoguće i da nam život često na put stavlja prepreke kako bi nas to naučio, potaknuo da u svemu što radimo dajemo svoj apsolutni maksimum i usmjerio nas na pravi put.



FK "BREZNICA"

Pljevlja, Skerlićeva 41

Žiroračun: 530-23739-91, NLB

Web: <http://www.fkbreznica.me>

E-mail: fkbreznica@yahoo.com

Kada mislimo da više ne možemo dalje ali ipak uspijemo da nađemo taj zadnji atom snage i ne odustanemo, tek tada postajemo stvarni pobjednici u životu i u sportu. Moja kćerka Martina je rođena teško bolesna i doktorske prognoze su bile da će živjeti 2-3 godine.

Usprkos pesimističkim prognozama, supruga i ja smo se odlučili boriti zajedno s Martinom i ne prepustiti se beznađu i očajavanju. Bila je to teška borba koja je trajala 8 godina, ali te godine Martina je proživjela okružena ljubavlju i pažnjom, a mi zahvalni na svakom zajedničkom danu.

Iako smo nažalost izgubili bitku sa bolesti, njena borbenost i želja za životom daju mi snagu i inspiraciju da se mogu suočiti i sa najtežim izazovima i izaći kao pobjednik. Kad smo 2013. u Pljevljima osnovali fudbalski klub u kojem smo uz dječake željeli trenirati i djevojčice to je svima izgledalo kao nemoguća i neodrživa misija. Djevojčice i žene ne igraju fudbal, a pogotovo ne na sjeveru Crne Gore! Tri godine kasnije, FK Breznica je prvi put osvojila žensko fudbalsko prvenstvo Crne Gore, a prije prekida ove sezone bili smo na putu do 5. uzastopne titule. Smatram da naše iskustvo i pristup može poslužiti drugim sportisima da nađu motivaciju i ideje kako ne samo preživjeti izolaciju nego kako postati još boji sportisti i ljudi.

Organizacija, disciplina, motivacija i cilj koji je jasno određen i realan su nas doveli do svih dosadašnjih uspjeha. A, u ovim kriznim vremenima naš je cilj da se što bolje psihološki pripremimo. Da, osim treninga, iskoristimo vrijeme za rad na sebi, čitanje knjiga, gledanje inspirativnih filmova, učenje za ispite na fakultetu ili učenje stranih jezika. Ovo je prilika da se i naša tijela odmore od putovanja, treninga i utakmica na stadionima. Naši su sportisti iz različitih krajeva Crne Gore, pa im izolacija daje priliku da više vremena provedu sa svojim porodicama. Znam da će voljni momenat biti još veći, a kreativnost i ideje na terenu bolje poslije ove pauze.

Nalazimo se na različitim lokacijama, ali svima je dostupan telefon i internet. U FK Breznici smo odlučili što više iskoristiti mogućnosti savremene tehnologije da bi bili u kontaktu sa našim sportistima te da, iako nisu u klasičnom trenažnom procesu, što je više moguće održavaju kondiciju preko vježbi koje im svakodnevno dajemo u Viber grupi.



FK "BREZNICA"

Pljevlja, Skerlićeva 41
Žiroračun: 530-23739-91, NLB
Web: <http://www.fkbreznica.me>
E-mail: fkbreznica@yahoo.com

Uz Viber koristimo i sve popularniju Zoom platformu za video grupne pozive koje koristimo da budemo u kontaktu kao ekipa, razmijenimo iskustva života u izolaciji ali i da razgovaramo o budućnosti i planovima za nastavak treniranja i igranja.

Tako izgleda naša svakodnevnica u ovim danima izolacije, i uglavnom se svodi na to da brojim dane do povratka na teren, u ring, na stazu da ponovo radimo ono za šta smo rođeni i predodređeni, da budemo sportisti, treneri, strastveni navijači.....

Ipak pitam se, da li je to sve što sad treba da radimo, da preživimo nekako, dočekamo kraj, zadnji zvižduk i da se spusti zavjesa na predstavu zvanu „Pandemija korona virusa“?

Ili možda treba da zagrebemo malo dublje ispod površine i shvatimo da su ova krizna vremena možda idealna prilika da stvarno unaprijedimo navedenu oblast. Da razmislimo malo o tome šta je suština sporta i da li suvremeni sport ispunjava svoju izvornu misiju i puni potencijal. Nedavno smo obilježili 6. april - Međunarodni dan sporta za razvoj i mir. Taj dan bi trebao proslaviti snagu sporta da pokrene društvene promjene, razvoj zajednice i podstakne mir i razumijevanje. Sport ima moć mijenjati svijet na bolje, ali značajne promjene će se desiti tek kad glavnu riječ u sportu prestane voditi profit i novčani kapital. Da smo o ovome raspravljali prije samo dva mjeseca rekao bi da je to nemoguće, kao što se tada činilo nemoguće i da će nas jedan mali, golom oku nevidljivi virus natjerati da sjedimo u kućama i umjesto da se pripremamo za prvenstvene utakmice i olimpijske igre, gledamo TV reprize. Virus nam je razotkrio sve slabosti i mane savremene civilizacije koju pokreće novac, ali nam isto tako otvara prostor i mogućnosti za novi početak i izgradnju zdravijeg društva. Većina stručnjaka se slaže da je očuvanje društvenih veza jedan od uslova da bi se izbjegao potpuni kolaps. To je prilika da sport, iako trenutno odvojen od svoje takmičarske perspektive, odigra svoju najvažniju ulogu i pomogne da se ljudi povežu, ujedine i pobjede u zajedničkoj borbi.