

SHORT REPORT

Sport and Physical Activity in Corona Virus Isolation

Nikola Mijuskovic¹

¹Healthy Life City Fitness, Niksic, Montenegro

Abstract

The basic goal was presenting of sport in the time of the Covid 19 as a predominantly psychological struggle in which a competitor or recreational athlete is forced to beat himself. In addition, the goal is to put focus on the positive sides of the overall situation because the pandemic is a time when we can learn significant lessons that could be successfully applied at regular times. According to this, purpose of work was to spread awareness that each problem has its developmental aspects that we are obliged to notice and use. The method that lies behind the work is the observation of the behavior of the general population through their daily contacts with the challenges from the domain of isolation.

Keywords: *Physical Activity, Sport, Isolation*

U velikoj bašti našeg postojanja, isprva na periferiji, rastao je jedan sasvim neobičan cvijet. Nazvaše ga sportom i namijeniše ga prevažno igri, zabavi i rasonodi. Trčeći put njega, mnogi su bježali od tamnijih strana svojih života. Istina je da nije bio najgraciozniji i najnježniji cvijet u čitavoj bašti, ali je od samog početka imao, bez dileme, najzarazniji polen. Svako ko je makar jednom osjetio njegov opijajući miris, poželio je u njemu zauvijek ostaviti dio sebe. Inače, korijenje tog cvijeta je bilo satkano od strasti, želja, snova i motivacije. Stabljika je bila kao neka čudna karotida u kojoj su se neprestano miješali krv, znoj i adrenalin, a laticice iskonski željele da se približe nebu i zvijezdama, jer kako legenda kaže, na tom mjestu se nalazila pobjeda. Upravo zbog takve anatomske konfiguracije, cvijet sporta se jako brzo pomjerio sa periferije u centar čitavog sistema.

Baš u vremenu kada je cvijet sporta, nakon četiri godine, trebao ponovo zasijati svojim punim sjajem, sjesti u svečane kočije sa pet raznobojnih prstenova, pojavio se mikronski omaleni neprijatelj sa sufixom 19, sijući strah i paniku po svim čoškovima bašte. Sve boje ovog svijeta, pretvorio je u svoje tamne nijanse. Zbog svog „zaraznog“ polena, cvijet sporta se morao privremeno pritajiti, a umjesto 5 prstenova uzbuđenja, zajahao je teške bukagije izolacije. Pisanje istorije je nažalost, odloženo na nedoređeno.

Činilo se da je samo jedna sila bila stvarno snažnija od sile sporta, a to je sila života. Sport se tada, u svim svojim dimenzijama, naprosto, morao povući u tom iznenadnom dvoboju.

...

Motivacija, želja, borba sa vremenima, daljinama i visinama

se spakovala u četiri zida i preobrazila se u isključivu borbu čovjeka sa samim sobom. Za najkraći mogući tren, sve protivnike smo spakovali među zidinama svoga uma, pokušavajući da u pepelu kolektivnog bunila pronađemo punu dimenziju svog smisla. Ili da je, makar, držimo čvrsto na nišanu. Dakle, tjelesna bitka je konačno, javno, predala štafetu psihološkoj. Baš na tom mjestu predaje štafete je iznikla jedna „stiplčez“ prepona, koju će mnogi ljudi preći, a na kojoj će pojedinci, nažalost, pasti.

Dalje, ideja i neugasiva želja da se na najljepši mogući način predstavimo na širokom sportskom nebu je zamijenjena potrebom da budemo koliko-toliko kreativni između prozora svojih domova. Snovi su privremeno utihnuli i bore se da ne postanu uspomene. Sve ono što se vremenom i brižljivo gradilo u sportskom procesu, bilo takmičarskom ili rekreativnom, sada stoji na klimavim temeljima. Zapete strune ili ono što ljudi zovu tempiranom formom, prolaze kroz fazu neželjene deaktivacije i sve što nam je ostalo jeste nepopularni „harm reduction“ metodološki koncept u kom jedino težimo sačuvati ono što se može sačuvati.

Težnja za unaprjeđenjem zdravlja je stala u opsesivnu brigu za izbjegavanjem bolesti. Hiljade kilometara u polovnim patikama se ukoristiло u kakvu-takvu formu aktivnosti na kućnom pragu. Dnevne sportske rutine koje su postale zdravi način života, a ujedno i način ispoljavanja sebe su postale nijeme. More rekreativaca (koji su vjerovatno i najčistija dimenzija sporta) je ostalo bez šuma svojih talasa jer svaka sportska aktivnost, na mjestima gdje je obično upražnjavaju je ili zakonom zabranjena ili aktivira

Correspondence:

Montenegro Sport

N. Mijuskovic
Healthy Life City Fitness, Radoja Dakića bb, 81400 Niksic, Montenegro
E-mail: mnikola88@gmail.com

mehanizam prigovora savjesti.

Jedino što je ostalo nepromijenjeno je osnovni lajt motiv našeg svakodnevnog života. Neodustajanje. Neodustajanje je prkos sili vremena da istrajemo u onome što su naši najsnažniji ciljevi. Neodustajanje je hloraofil cjelokupnog življenja, a samim tim i cvijeta sporta i ono je danas na nenajavljenom kolokvijumu, na kojem se skupljaju bodovi za završni ispit koji će uskoro doći. Da ponovo tragamo za najboljom dimenzijom svog sveukupnog bića.

Iz neodustajanja rastu sve naše snage i nove pobjede. Snage na kojima se će se amortizovati neizvjesno sutra i postati neko novo i potpuno uobičajeno danas. Prva stranica neodustajanja jeste redefinisiranje nezvanog neprijatelja sa sufiksom 19 i bojanje svih njegovih sivih u neke mnogo vedrije nijanse. Oduzimanje istom, titule neprijatelja i dodjeljivanje titule učitelja, koji će nas privremeno izvesti iz zone komfora, zamisliti nas nad samim sobom i podariti neke lekcije koje bi se inače, sudarale same sa sobom u inerciji i kolotečini života.

Prva lekcija kazuje koliko je zapravo običan i svakodnevni život lijep, a koliko velika sreća, suštinski, sija punim sjajem čak i u običnom izostanku nesreće. Ta lekcija kaže i da je sloboda najveći blagoslov koji imamo, a sport kao manifestacija slobode, navika najbliža utopiji. Lekcija poručuje koliko su uzvišeni ciljevi koje iznad sebe postavljamo i koliko su snovi koje jurimo najsmislenija dimenzija našeg življenja. Ta lekcija, konačno, potvrđuje onu tezu da pravi blagoslov leži u našem putovanju, a ne u krajnjoj destinaciji (Wooden, 2001). Iz svega toga crpi se ogromna želja, motivacija i inspiracija da kada ova drama odradi svoj poslednji čin, povratak bude u najmanju ruku, skromno, veličanstven.

Druga lekcija je tišina koju nam je pandemična sadašnjost donijela. Mnoštvo trenutaka u kojima smo ostavljeni sami sebi, sa sobom, sa svojim iskričavim ali i najtamnijim momentima. Ta tišina donosi sa sobom sporu ali upornu silu preispitivanja, pod čijom lupom nevoljno liježu sve naše prošle odluke, odabiri, prioriteta, sa svim njihovim posledicama. Tu se suočavamo sa svojim snagama, sa kojima smo koračali po rubu neočekivanog, ali i sa

greškama koje su nas koštale prelaska preko tog ruba nemogućeg.

Konačno, treća lekcija na svom dlanu donosi i svojevrsnu projekciju budućnosti. Ostavlja nam prostor da sami sebi, ambicijama precizno iscrtamo vlastitu budućnost, ugraviramo vlastite ciljeve, kako sportske tako i životne u naš genetski kod. Da li je taj genetski kod uopšte otporan na promjene, ne znamo, ali ako postoji optimalno vrijeme kada valja pokušati, onda je to to danas. Da se razumijemo, uvijek je to vrijeme danas, ali danas to danas ima značajno veću vjerovatnoću da uspije. U tim i takvim planovima se osvrćemo na pitanja zbog čega je sport sastavni dio našeg bića, zbog čega smo uprkos svim preprekama opstali i istrajali, i zbog čega ćemo pokušati da osvojimo sve ono što je za nas bilo do sada nedokučivo i neosvojivo.

Kada pružimo ruku učitelju prividno neprijateljskog nastupa, vjerovatno će nam odgovori biti značajno bliži. Ako ne odgovori, onda svakako izgovori. Jer kad se podvuku sve crte i stave neophodne tačke, sve će ovo biti jedan veliki ispit u kom će pitanje sa najviše bodova biti to koliko smo istinski spremni da odbranimo ono što smatramo da nam pripada. Jednako u sportu kao i u životu izvan njega.

Stoga je sport u ovim, rijetko mudrim danima, samo jedan veliki ispit ljubavi prema njemu. Neki će taj ispit položiti, a za ostatak se nadamo da neće imati priliku za drugi rok.

Acknowledgements

There are no acknowledgements.

Conflict of Interest

The authors declare that there are no conflicts of interest.

Received: 30 April 2020 | **Accepted:** 16 May 2020 | **Published:** 17 July 2020

References:

Wooden, J. (2001, February). *The difference between winning and succeeding*. Retrieved from TED Ideas worth spreading website: https://www.ted.com/talks/john_wooden_the_difference_between_winning_and_succeeding?language=en