

Sport w czasach pandemii, cz. 2

Ogromny wzrost popularności zanotowały wszelkiego rodzaju aplikacje mobilne z prostymi planami treningowymi, media społecznościowe zaroły się od trenerów personalnych online, wszelkie sprzęty domowego użytku poszły w ruch jako hantle, sztangi, kette, a platformy streamingowe dodatkowo motywowały znakomitymi dokumentami sportowymi o kolarskiej ekipie Movistar, Formule 1, ostatnim tańcu Chicago Bulls za czasów MJ23 czy kontrowersyjną produkcją o Lance Armstrongu.

Jak w tym czasie radzili sobie zawodowi sportowcy? Mniej więcej tak samo. I o ile liczby świadczące o obciążeniach treningowych zgadzały się z planem i nie odbiegały w sposób drastyczny od tego samego okresu w poprzednim sezonie, to zdecydowanie brakowało elementu rywalizacji. I tu z pomocą przyszła technologia. Wiele dyscyplin, choć na razie w formie zabawy, przeniosło się na wirtualne areny. W wielu przypadkach ta „zabawa” okazała się ekstremalnym wysiłkiem fizycznym, a emocje, które temu towarzyszyły, zbliżone były do tych w „realu”, często wymykając się spod kontroli autocenzury. Przyznam, że oglądanie wirtualnych wyścigów kolarskich czy F1 z perspektywy widza również dawało wiele satysfakcji (zwłaszcza po wygranej Grega Van Avermaeta z CCC Team w wirtualnym Amstel Gold Race).

Amatorów (przy)domowych treningów w czasach pandemii możemy natomiast podzielić na dwie duże grupy. Pierwsza to dobrze znani wszystkim „weekend warriors”, z tą różnicą, że weekend wydłużył im się do siedmiu dni potęgując ryzyko kontuzji i przetrenowania. Druga grupa to odkrywcy platform streamingowych i nieograniczonych zasobów seriali TV i filmów, którzy jak zasiedli na kanapie naprzeciw odbiornika, tak wstali z niej dziesięć kilogramów ciężsi. Jest też trzecia grupa, ale tu niewiele się zmieniło, bo to Ci, co zawsze realizują treningi zgodnie z ustalonym wcześniej planem opartym na konkretnym celu (no może było tu odrobinę intensywniej, ale to ze względu na więcej czasu na regenerację, bilans ten sam). Po pierwszym miesiącu lockdownu nastąpiła migracja między grupami, niestety największa z grupy „kanapowców” do „weekend warriors” (niektóre z dokumentów sportowych najwyraźniej były zbyt motywujące). Jak się Państwo słusznie domyślają, trzecia grupa bez zmian – a szkoda, bo tu i o zdrowie łatwiej i wszystkich do takiego ustrukturyzowanego podejścia do wysiłku fizycznego zachęcam.

Obserwując poczynania największych organizacji sportowych i wobec konieczności odwołania czerwcowych II MP Lekarzy w Koszykowie, przez chwilę realnie zastanawialiśmy się z Sebastianem (Sebastian Żabierek) i Piotrkim (Piotr Wierzbiński) nad rozegraniem tego turnieju w formie gry komputerowej NBA :) Jestem przekonany, że emocji by nie brakowało! Snowmed całkiem przypadkiem przenieśliśmy w tym roku

na styczeń i dzięki temu udało się jeszcze pojechać. Medicup stoi pod znakiem zapytania. Wiele innych imprez lekarskich zostało odwołanych lub zawieszonych z próbą przeniesienia na jesień. Trzymam kciuki, żeby się udało! Tymczasem biorę się za testowanie kolejnej wirtualnej platformy treningowej online, aby powrócić do Państwa w kolejnym numerze z przeglądem tego typu rozwiązań.

Ze sportowym pozdrowieniem

Piotr Kosielski