

Atletika



ČASOPIS ATLETSKOG SAVEZA SRBIJE

BROJ 1 // MAJ 2019 // SRBIJA

Međunarodna takmičenja

Ivana Španović ostala na Evropskom tronu

Serbia Marathon Series

Porodice zajedno aktivne na Sava osiguranje porodičnoj trci

Zvezda u usponu

Adriana Vilagoš

Branković član EA odbora

Prvi Srbin koji je ikada bio član vrha evropske atletike

**Poruka predsednika ASS
Veselina Jevrosimovića**



MEĐUNARODNE VESTI

- 06. **Srbiji** dve mediteranske medalje
- 05. **Kijanović postavio novi državni juniorski rekord** – na Balkanijadi pet medalja za Srbiju
- 09. Srbiji osam medalja na **seniorskoj** Balkanijadi
- 09. **EP u dvorani**, Glazgov
- 10. Ostali rezultati na **EP u Glazgovu**



DOMAĆA TAKMIČENJA I AKTIVNOSTI

- 14. **Ivana i Strahinja** najbolji atletičari Srbije u 2018. godini
- 16. **Senzacionalni miting** u Beogradu – naši atletičari dominantni
- 17. Atletski dragulji orni za **nove pobe**
- 18. Čelnici Olimpijskog komiteta gosti ASS
- 18. Branković prisustvovao promociji **IV Kruševačkog polumaratona**
- 19. **Donacija** Atletskog saveza Srbije AK "FAP"
- 19. **Branković** obišao radove u Kraljevu
- 21. 150 osnovaca obeležilo dan sporta iz **Ivanu Španović**

Ivana Španović

10

IVANA ŠPANOVIĆ PONOVO JE OSVOJILA ZLATNU MEDALJU, SA FANTASTIČNIH 6.99 METARA.



Leteo je do evropske bronz

Strahinja Jovanović

12



Branković član EA odbora

07



Amela Terzić

08

SRPSKA ATLETIČARKA AMELA TERZIĆ ISTRČALA JE NOVI DRŽAVNI REKORD.





18

Zvezda u usponu

ADRIANA
VILAGOŠ IMA
NEPUNIH 15
GODINA (2004.
GODIŠTE) A VEĆ
DRŽI MNOŠTVO
SVETSKIH
REKORDA U
BACANJU
KOPLJA.



EVROPSKI ATLETSKI KONGRES
ODRŽAO SE 12. 13. I 14. APRILA
U PRAGU, ČEŠKOJ PO 26. PUT.



Dudaš na pripremama

MIHAIL DUDAŠ SPREMA SE DA
OSTVARI NORMU U DESETOBOJU
ZA SVETSKO PRVENSTVO U DOHI.

23

Reprezentativne pripreme

23 Vedran Samac i Marija Vučenović na pripremama u Portugalu

Serbian Marathon Series

26 Porodice zajedno aktivne na SAVA OSIGURANJE porodičnoj trci

IAAF/EA vesti

28 Norme za Olimpijske igre

30 Selektor Zuković o normama za Olimpijske igre

Edukativni programi

35 Periodizacija treninga u atletici

Zdravlje

36 Sportska ishrana i makronutrijenti

Sećanje na bivše šampione

39 Vera Nikolić najbrža na svetu

BROJ 1 // MAJ 2019 // SRBIJA

www.ass.org.rs

Poruka predsednika ASS Veselina Jevrosimovića

Krupni koraci **srpske** atletike

Kada je reč o sumiranju rezultata iz prvog kvartala tekuće godine, najjače sijaju dve medalje na Evropskom prvenstvu u dvorani u Glazgovu u skoku u dalj, početkom marta 2019. Ivana Španović je još jednom dokazala superiornost u ovoj disciplini i ponovo odbranila zlato. Od Strahinje Jovančevića je Atletski savez Srbije očekivao da zablista svakog momenta i njegova bronzana medalja u Engleskoj za nas nije bila iznenađenje, mada nam je donela mnogo radosti.

Period iza nas ništa manje nije obeležio ni četvrti Serbian Open Indoor Meeting. Atraktivnost ovog događaja potvrđuje čak 130 učesnika iz 14 zemalja Evrope, ali i rekordan broj akreditovanih predstavnika medija – čak 46. Takođe, o velikom interesovanju govori i izuzetna prodaja ulaznica (organizovana po prvi put), jer dvorana na Banjici nije bila dovoljno velika da primi sve ljubitelje atletike.

Kompletan program Atletskog saveza Srbije realizuje se po planu i tokom perioda januar-april 2019. u našoj organizaciji je održano 7 prvenstava Srbije u dvorani, kao i Ekipo prvenstvo Srbije u dečjoj atletici (zimski ciklus).



Jagodina je krajem marta bila domaćin istorijskog skupa organizatora trka van stadiona. Tom prilikom se okupilo 40 organizacija za athleteske događaje izvan stadiona sa teritorije cele Republike Srbije. Naš dalji cilj je unapređenje ovih manifestacija kroz rad na školovanju sudija, kategorizaciji trka, obučavanju i sertifikovanju zvaničnih merilaca itd.

Poslednjeg dana marta, a u okviru Serbia marathon-a (održaće se 3.11.2019.) organizovali smo prvu „Sava osiguranje porodičnu trku“. Ova trka je poklon našeg sponzora beogradskim porodicama koje su želele da budu na okupu u zdravoj fizičkoj aktivnosti. Za sve učesnike (oko 300 porodica), obezbedili smo besplatnu majicu, a kapitenima i ranac, ali najvažnije je da smo kroz ovu manifestaciju pokazali društvenu odgovornost i dali maksimalan doprinos omasovljenju atletike i unapređenju zdravlja cele nacije.

April je bio rezervisan za izbore na nivou Evropske atletike i važno je da se naglasi veliki diplomatski uspeh našeg direktora Slobodana Brankovića koji je izglasan za prvog člana Odbora Evropske atletike iz Srbije.

Tokom naredna četiri meseca očekujemo niz domaćih i međunarodnih takmičenja u svim kategorijama i sveobuhvatne pripreme za Svetsko prvenstvo koje će se održati krajem septembra u Dohi, a ja verujem da će i naredni pregled biti pun optimizma i novih uspeha.

Veselin Jevrosimović,
predsednik Atletskog saveza Srbije

međunarodne vesti



Srbiji dve Mediterranske medalje

Po prvi put ove godine održano je Prvenstvo Mediterana za mlađe seniore/ke, u dvorani. Našu reprezentaciju na ovom takmičenju činila su tri člana, Anja Lukić i Milica Emini na 60m prepone i Aleksa Kijanović na 60m.

Anja Lukić osvojila je zlatnu medalju na Prvenstvu Mediterana u dvorani za mlađe seniore/ke koje je održano 19. januara u Francuskoj.

Ona je trku na 60m prepone istrčala za 8.37 sekundi i zauzela prvo mesto. Dok je Milica Emini bila treća rezultatom 8.52s.

Aleksa Kijanović zauzeo je peto mesto u finalu trke na 60m rezultatom 6.84s.

Ovi rezultati odlična su uvertira pred Evropsko prvenstvo za mlađe seniore/ke koje ih očekuje ove godine. Tamo će im se pridružiti još Milica Gardasevic, Elzan Bibic, Jasmin Halili, Veljko Nedeljkovic.

ANJA LUKIĆ OSVOJILA JE ZLATNU MEDALJU NA PRVENSTVU MEDITERANA U DVORANI ZA MLAĐE SENIORE/KE KOJE JE ODRŽANO 19. JANUARA U FRANCUSKOJ.



Kijanović postavio novi državni juniorski rekord na Balkanijadi pet medalja za Srbiju

Naša juniorska reprezentacija takmičila je 10. februara na Prvenstvu Balkana u dvorani koje je održano u Istanbulu. Na samom otvaranju, direktor Atletskog saveza Srbije i potpredsednik Balkanske federacije, Slobodan Branković, dobio je posebno priznanje kao nagradu od Turske atletske federacije.

U sastav reprezentacije pozvano je 18 atletičara/ki, od toga se njih petoro vratilo sa medaljama. Osvojeno je jedno zlato, tri srebra i jedna bronza.

Dimitrije Novaković je u troskoku doskočio do zlatne medalje. On je zabeležio odličan rezultat od 15.45m.

Drugo mesto i novi državni rekord postavio je Boško Kijanović u trci na 60m rezultatom 6.86s. On je u kvalifikacijama istrčao trku sa vremenom od 6.95s i plasirao se bez problema u finale ove discipline. Prethodni državni juniorski rekord star je čak 30 godina i bio je u vlasništvu Aleksandra Tomića (6.87s).

Do srebrne medalje skočio je uvis Tomislav Isailović rezultatom od 2.06m, kao i Miloš Malešević u trci na 3000m vremenom od 8:34,40.

Tamara Vuletić osvojila je bronzu u trci na 60m rezultatom 7.68s.

Još jedan sjajan rezultat ostvarila je muška štafeta na 4x400m, koja je takođe oborila državni rekord rezultatom 3:22,96, i zauzela četvrto mesto.

Ostali rezultati:

- » Damir Klempić, 1500m – 4:02.18 (4. mesto)
- » 4x400m muškarci – 3:22.96 (4. mesto)
- » Tijana Japundžić, 400m – 56,96s (5. mesto)
- » Katarina Milosavljević, 3000m – 10:22.73 (5. mesto)
- » Tihomir Đorđević, 400m – 49,51s (6. mesto)
- » Dušan Bjelica, 800m – 1:56.72 (6. mesto)
- » Jovana Delić, vis – 170m (6. mesto)
- » Lidija Todorović, dalj – 5,58m (7. mesto)
- » Tajzan Bela, kugla – 15,66 (7. mesto)
- » Jovana Gnjatović, troskok – 12,01m (8. mesto)

“BALKANSKI ŠAMPIONAT JE POSTAO OZBILJNO TAKMIČENJE SA PUNO FEDERACIJA ČLANICA. I AKO JE PRVOBITNA ZAMISAO BILA DA OVO BUDE RAZVOJNO TAKMIČENJE, DANAS JE BILO NEOPHODNO DA SE NAPRAVI VEOMA JAK REZULTAT KAKO BI SE UZELA MEDALJA. OVO JE BILA ODLIČNA KONTROLA NAŠIM JUNIORIMA DA ZNAJU GDE SE NALAZE NA BALKANU I POKAZATELJ DA SE DO REZULTATA MOŽE DOĆI SAMO SA PRAVILNIM I OZBILJNIM RADOM”, REKAO JE SAVEZNI SELECTOR EDIN ZUKOVIĆ.

- » Dijana Todorović, dalj – 5,47, (9. mesto)
- » Iva Maletić, 800m – 2:19,38 (12. mesto)



Amela Terzić do novog državnog rekorda

SAMO NEKOLIKO MESECI NAKON POVREDE, SRPSKA ATLETIČARKA AMELA TERZIĆ ISTRČALA JE NOVI DRŽAVNI REKORD U TRCI NA 1500M KOJI SADA IZNOSI 4:08,48!

Ona je dan nakon Balkanijade trčala na Mitingu u Istanbulu i ostvarila ovaj fantastičan rezultat.

Odmah na samom startu Amela se sa grupom od 4 devojke odvojila od ostalih. Tempo trke bio je jak sve vreme, ali prava drama usledila je u završnici trke, kada je poslednjih 50m odlučivalo o pobedniku. Amela nije popustila i to joj je donelo još jednu zlatnu medalju i rekord Srbije.

“Zaista nisam očekivala ovako dobar rezultat, posle teške povrede koju sam imala. Jurila sam prvo mesto, međutim kad sam videla rezultat bila sam pozi-

tivno iznenađena. Zahvalila bi se Atletskom savezu Srbije na velikoj podršci koju su mi pružili tokom moje faze oporavke i što su verovali u mene”, rekla je Terzićeva.

Ostali rezultati:

Anja Lukić 60m prepone, 8,34s (III mesto)

Ivana Petković 60m prepone, 8,58s (7.mesto)

Milica Emini 60m prepone, 8,69s (8.mesto)

Aleksa kijanovic 6.82s, (IV mesto)

Maja Ćirić 400m, 54.05s (IV mesto)



NAJBOLJI REZULTAT I ZLATNU MEDALJU OSVOJIO JE I ELZAN BIBIĆ U TRCI NA 3000M REZULTATOM 7:55,14.

“Prezadovoljan sam trkom. Ovo je moj licni rekord u dvorani i još jedan dokaz da sam u odličnoj formi. Sada me očekuje EP u Glazgovu. Zahvalio bi se Atletskom savezu Srbije i Atletskom klubu Novi Pazar”, rekao je Bibić.

Srbiji osam medalja na **seniorskoj** Balkanijadi

Reprezentacija Srbije, takmičila je 16. februara na 24. Prvenstvu Balkana u dvorani u konkurenciji seniora/ki, koje je održano u Istanbulu.

Zlatne medalje, osvojili su puleni trenera Rifata Zilkića, Amela Terzić i Elzan Bibić u trkama na 1500m. Amela je trku istrčala za 4:15,04 minuta i time dokazala da se uspešno vratila na atletsku scenu kao prvakinja Balkana. Elzan je svoje zlato osvojio uz novi lični rekord u dvorani koji sada iznosi 3:43,13.

Iako je zauzela prvo mesto u svojoj grupi na 400m, Maja Ćirić u ukupnom plasmanu bila je druga rezultatom 54.49s.

Još jedan odličan rezultat ostvario je Aleksa Kijanović, koji je dokazao da je u izuzetnoj formi. On je trku na 60m istrčao za 6.75 sekundi i time izjednačio državni rekord. Njegov rezultat bio je dovoljan za treće mesto na Balkanu.

U ženskoj konkurenciji na 60m, Milana Tirnanić došla je do bronzane medalje sa novim ličnim rekordom – 7.36s.

Svoj najbolji rezultat istrčala je i Marija Stambolić u trci na 800m – 2:08,45 i domogla se bronzanog odličja.

Naš najbolji bacač kugle, Asmir Kolašinac, ove subote najdalji hitac zabeležio je na 19.66m i sa tim rezultatom osvojio bronzu. Armin Sinančević bacio je kuglu 17.61m i u ukupnom plasmanu ostao na 10. mestu.

Strahinja Jovančević skočio je udalj 7.58 metara i zauzeo treće mesto.

Ivana Petković bila je šesta u trci na 60m prepone rezultatom 8.39s, dok je Anja Lukić trčala 8.46s i zauzela osmo mesto.

Jasmin Halili skočio je uvis 2.10m i zbog povrede je morao da se povuče sa takmičenja. Ovaj rezultat bio



**NAŠU REPREZENTACIJU ČINILO
JE UKUPNO 14 ČLANOVA, OD
ČEGA JE NJIH OSAM OSVOJILLO
MEDALJU. DVA ZLATA, JEDNO
SREBRO I PET BRONZI PRIPALO
JE ATLETIČARIMA SRBIJE.**

je dovoljan za šesto mesto. U ženskoj konkurenciji skakala je Kristina Gojković 170cm i bila 11-ta.

Miloš Dukadinović zauzeo je 11. mesto u trci na 800m, rezultatom 1:53,92.



» EP U DVORANI, GLAZGOV

Evropsko prvenstvo u dvorani, održano je od 01. do 03. marta u Glazgovu. Našu reprezentaciju činilo je ukupno deset takmičara, pet atletičara i pet atletičarki. Ivana Španović, Milica Gardašević i Strahinja Jovančević (skok udalj), Asmir Kolašinac (bacanje kugle), Amela Terzić i Elzan Bibić (1500m), Milana

Tirnanić i Aleksa Kijanović (60m), Maja Ćirić (400m), Luka Trgovčević (60m prepone).

Oni su se takmičili u "Emirates" Areni, sa preko 600 atletičara iz 50 zemalja Evrope. Najveći uspeh ostvarili su Ivana Španović i Strahinja Jovančević u skoku u dalj.

Ivana Španović Ostala je na **svom** **tronu**

“ZAISTA SAM PRESREĆNA. OVO JE MOJE TREĆE ZLATO U NIZU NA EVROPSKIM PRVENSTVIMA U DVORANI I SREĆNA SAM ŠTO SAM PONOVO USPELA DA BUDEM NAJBOLJA KADA JE NAJPOTREBNIJE”, REKLA JE EVROPSKA ŠAMPIONKA IVANA ŠPANOVIĆ.

Najbolja srpska atletičarka svih vremena, još jednom je dokazala da je već neko vreme na vrhuncu karijere i da joj niko nije ravan. Ona je uspela da odbrani zlato osvojeno u Beogradu, na Evropskom prvenstvu u dvorani 2017. godine.

Ivana Španović ponovo je osvojila zlatnu medalju, sa fantastičnih 6.99 metara. Ovaj rezultat ujedno je i vodeći na svetu. U prvoj seriji Španovićeva je skočila 6.90m, u drugoj 6.72m, u trećoj 6.80m, u četvrtoj 6.78m, u petoj je ostvarila najdalji skok od 6.99m, a šestu je preskočila.

Ona je postala druga žena u istoriji atletike kojoj je pošlo za rukom da osvoji ovu titulu treći put za redom. Ovo je njena peta evropska medalja.

Drugo mesto zauzela je Mironchuk-Ivanova iz Belorusije rezultatom 6.93m, dok je treća bila Bekh-Romanchuk Maryna iz Ukrajine - 6.84m.







Strahinja Jovančević

Leteo je do evropske bronzе i nacionalnog rekorda

On je osvojio bronzanu medalju i postavio novi nacionalni rekord u skoku udalj koji sad iznosi 8.03 metara. Prethodni rekord u vlasništvu Daniela Jahića bio je star 20 godina (8.02m).

Strahinja je imao sjajnu seriju skokova, čak pet ispravnih i samo jedan prestup. Iako je njegov rezultat bio osmi u finalu, on je uspeo da nadmaši sebe i skoči do evropske bronzе. Skokovi po serijama: 7.79m, 7.76m, 7.66m, X, 8.03m, 7.75m.

Već nakon prve serije, Strahinja je obezbedio svoje mesto u borbi za medalju. Pred petu seriju, kada je skočio najdalje, on je spao na petu poziciju, što mu je dalo dodatni vetar u leđa da skoči što dalje. I u tome je uspeo. Leteo je do novog državnog rekorda i prve medalje za Srbiju na ovom šampionatu.

Prvo mesto zauzeo je Tentoglou Miltiadis iz Grčke rezultatom 8.38m, dok je drugi bio Nilsson Montler Thobias iz Švedske sa 8.17m.

„ZAISTA SE OSEĆAM PRESREĆNO. NE ZNAM NI ŠTA BIH REKAO... OSIM DA SAM SVIH OVIH GODINA JAKO PUNO VEROVAO U SEBE, I ETO, KONAČNO SE TRUD ISPLATIO. MOJE VREME TEK SAD DOLAZI I TEK ĆU PRAVITI VELIKE STVARI“, REKAO JE STRAHINJA.

Ostali rezultati na **EP** u Glazgovu

Asmir Kolašinac bacio je kuglu 19.82 metara, što nije bilo dovoljno da se nađe među osam najboljih bacača Evrope. Kvalifikaciona norma iznosila je 20.90m, koju su uspjeli da prebace četiri takmičara.

Elzan Bibić je trku na 1500m istrčao za 3:47,94, i u svojoj grupi zauzeo četvrto mesto, međutim takmičar koji je bio treći diskvalifikovan je zbog gaženja linije van staze, te se Bibić popeo na treću poziciju. U prolazak dalje išla su prva dva takmičara iz tri grupe i još tri najbrža po rezultata, nažalost Bibić nije bio među njima. On je u ukupnom plasmanu zauzeo 13-to mesto.

Maja Ćirić trčala je u prvoj grupi na 400m i vodila do samog kraja, kada su je poslednjih 20m, pretekale tri takmičarke, te je Maja zauzela četvrto mesto u svojoj grupi rezultatom 53.73s. U polufinale prolazile su prve dve atletičarke iz svake grupe i četiri najbrže po rezultatu. Iako je

ovo Majin drugi najbolji rezultat sezone ona nije uspjela da prođe dalje.

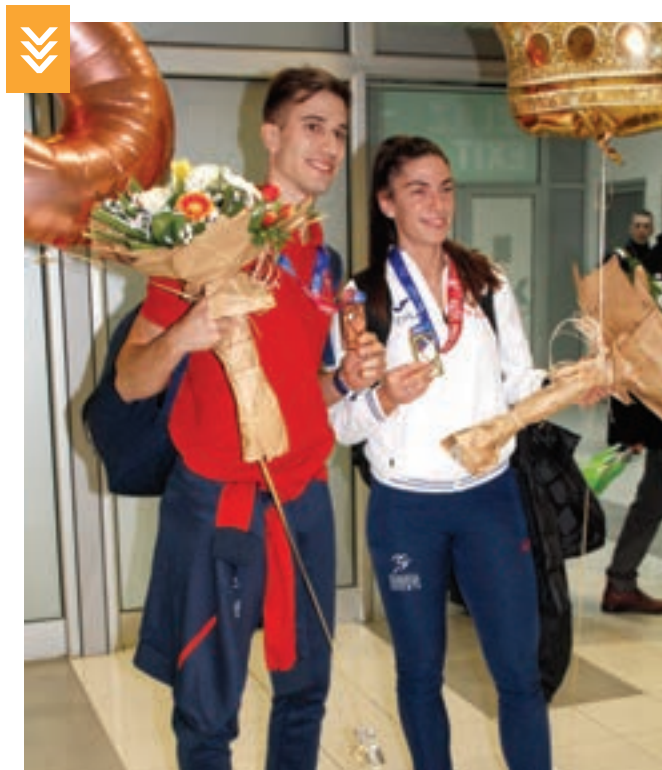
Aleksa Kijanović i Milana Tirnanić nisu uspjeli da izbore mesta u polufinalu prvenstva Evrope na 60m. Aleksa je trčao u drugoj kvalifikacionoj grupi i zauzeo sedmo mesto rezultatom 6.81s. U ukupnom plasmanu bio je 27, dok je za polufinale trebalo da se nađe među 24 najbrža.

Milana Tirnanić bila je peta u grupi rezultatom 7.47s, dok je u ukupnom plasmanu zauzela 35.mesto. Za prolazak u polufinale bilo je potrebno da se nađe među 24 najbrže atletičarke.

Milica Gardašević, nije uspjela da izbori svoje mesto među osam najboljih daljašica Evrope. Ona je skočila u prvoj seriji 6.30m, u drugoj je imala prestup, a u trećoj 6.41m, nažalost to nije bilo dovoljno za prolazak dalje.

Amela Terzić je istrčala sjajnu trku u kvalifikacijama na 1.500 m rezultatom 4:16.51 i zauzela prvo mesto u svojoj grupi, što joj je obezbedilo mesto u finalu. Nažalost u finalu je podbacila i trku završila za 4:24 minuta na devetom mestu.

U trci na 60 metara sa preponama **Luka Trgovčević** je u kvalifikacijama zauzeo 26. mesto, pošto je istrčao trku za osam sekundi i ostao bez plasmana u polufinalu.



Doček na aerodromu Ivane Španović i Strahinje Jovančević

domaća **takmičenja** **i aktivnosti**



Ivana i Strahinja
najbolji atletičari
Srbije u 2018. godini



U toku zimske atletske sezone 2019, održano je ukupno osam državnih prvenstva u Atleskoj dvorani, i to: Prvenstvo Srbije za starije juniore/ke na kom je učestvovalo 198 takmičara + 30 van konkurencije, Prvenstvo Srbije u višeboju (161 takmičar + 24 VK), Prvenstvo Srbije za mlađe juniore/ke (252 takmičara + 18 VK), Prvenstvo Srbije u višebojima za sve kategorije osim seniora (137 takmičara + 7 VK), Prvenstvo Srbije za mlađe pionire/ke (244 takmičara + 4 VK), Prvenstvo Srbije za starije pionire/ke (260 takmičara + 7 VK), Prvenstvo Srbije u dečijoj atletici (200 takmičara) i Prvenstvo Srbije za seniore/ke (161 takmičar + 24 VK).



Najuspešniji predstavnici srpske "kraljice sportova" u januaru su primili priznanja na svečanosti Atletskog saveza Srbije, koja je održana u prostorijama Hotela M na Banjici.

Zakružena je još jedna atletska godina koja iza sebe ostavlja mnogo uspeha. Za najbolju atletičarku u seniorskoj konkurenciji izabrana je Ivana Španović, dok je u muškoj to bio Strahinja Jovančević.

Najbolji atletičari po kategorijama:

- » **Jovana Mičić, mlađa pionirka**
- » **Dzermal Hasanović, mlađi pionir**
- » **Nemanja Dostanić, stariji pionir**
- » **Adriana Vilagoš, starija pionirka**
- » **Nikola Mujanović, mlađi junior**
- » **Ivana Ilić, mlađa juniorka**
- » **Elzan Bibić, stariji junior**
- » **Anja Lukić, starija juniorka**
- » **Aleksa Kijanović, mlađi senior**
- » **Milica Gardašević, mlađa seniorka**

Trofej „Profesor Aleksandar Petrović“ pripao je najboljem treneru u 2018. godini, Goranu Obradoviću. Za najuspešniji klub proglašen je AK „Vojvodina“ Novi Sad, dok je AK „Panonija“ Pančevo proglašen za najboljeg organizatora takmičenja. Kompanija T group dodelila je svim dobitnicima, Ice-watch satove na poklon.

Senzacionalni miting u Beogradu

»»» naši atletičari dominantni



U ATLETSKOJ DVORANI NA BANJICI, 20.FEBRUARA ODRŽAN JE ČETVRTI MEĐUNARODNI SERBIAN OPEN INDOOR MEETING, GDE JE NASTUPIO VELIKI BROJ ATLETIČARA IZ SRBIJE, REGIONA, KAO I DRUGIH EVROPSKIH DRŽAVA.

Glavna Zvezda je bila Ivana Španović, koja je nastupila u disciplini skok udalj i došla do ličnog rekorda u sezoni sa 6.92m, ali su zatim i ostali pokazali da su spremni za izazove – Elzan Bibić, Amela Terzić, Strahinja Jovančević, Asmir Kolašinac, Milica Gardašević...

Miting su otvorili zamenik gradonačelnika Beograda, Goran Vesić i predsednik Atletskog saveza Srbije, Veselin Jevrosimović. Oni su poželeli svim takmičarima puno sreće i fer borbu.

Strahinja Jovančević blistao je u skoku udalj i pobedio sa 7.85 metara, pratili su ga Šveđanin Mišel Torneus sa 7.67 i Hrvat Dino Pervan sa 7.61.

Elzan Bibić pobedio je na trci na 1.500 metara rezultatom 3:43,22. Novopazarski atletičar bio je sjajan u finišu trke, iako je kaskao kao drugoplasirani, poslednjih 100-tinak metara nezaustavljivo je izneo do cilja, obeshravrivši najvećeg rivala.

Amela Terzić bila je najbolja u trci na 1.500 metara rezultatom 4:20.71, pratila ju je Rumunka Florina

Pjerdevara sa 4:23.07, treća je bila Mađarica Boglarka Mogor sa 4:32.53.

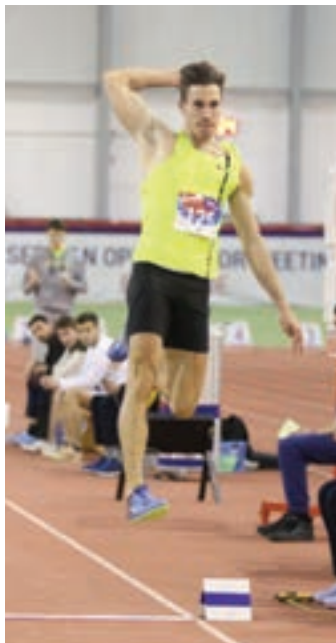
Asmir Kolašinac bacio je kuglu 20.34 metara i zauzeo drugo mesto na takmičenju, prvo mesto pripalo je Pezar Mesudu rezultatom 20.99m.

Milica Gardašević zauzela je drugo mesto u skoku udal sa sjajnim rezultatom od 6.51 metar i odličnom serijom skokova.

Vrhunske skokove izvela je večeras Ivana Španović pred domaćom publikom. Iako su dva prva skoka bili prestupi, videlo se da Ivana leti daleko, a to je već u narednim serijama samo i potvrdila. Najbolji rezultat na takmičenju ostvarila je u trećem pokušaju kada je ujedno izjednačila i rekord mitinga 6.92m, a to je Ivani donelo i drugo mesto na svetskoj rang listi. Usledili su svetski vredni rezultati od 6,90m, 6,84m i poslednjoj seriji ponovo 6,90m što potvrđuje da će Ivana dočekati evropsko prvenstvo na nivou koji smo od nje i navikli.

Osim fantastičnih uspeha naših atletičara zabeležen je i rekordan broj predstavnika medija koji su ispratili još jedan događaj u organizaciji Atletskog saveza Srbije.

Na kraju takmičenja, naši sponzori nagradili su deset najboljih rezultata. Ispred Kompanije Moda Perte, nagradu za deseto mesto dala je Ivana Anđušić, ispred Geo Puteva nagradu za osmo mesto dodelio je Vladimir Kuburić, nagradu za sedmo mes-



to ispred kompanije Godea Medica dodelio je Zoran Bakmaz, nagradu za prvo mesto dodelio je Davor Kukić ispred Sava osiguranja, dok je sve ostale nagrade dodelio predsednik Atletskog saveza Srbije, Veselin Jevrosimović.



ATLETSKI DRAGULJI ORNI ZA NOVE POBEDE

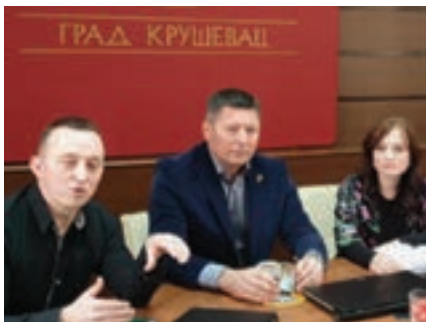
Povodom fantastičnih uspeha naših atletičara na Evropskom dvoranskom prvenstvu u Glazgovu u prostorijama kompanije Comtrade organizovana proslava i Konferencija za medije.

Mart 2019.godine ostaće upisan zlatnim slovima u istoriju srpske kraljice sportova. Naša zemlja osvojila je dve medalje na pomenutom takmičenju. Reprezentaciju Srbije činilo je ukupno deset atletičara/ki, a najveći uspeh ostvaren je u disciplini skok u dalj.

Naša najbolja atletičarka svih vremena, Ivana Španović, članica AK Vojvodina Novi Sad, još jednom je dokazala svoju veličinu i drugu godinu za redom odbranila titulu šampionke Evrope. Ona je najdalji skok ostvarila u petoj seriji i sa daljinom od 6.99 metara ostala na svom tronu.

Bronzanu medalju u ovoj disciplini osvojio je Strahinja Jovančević, član AK Crvena Zvezda. Momak koji je strpljivo čekao svoj trenutak iz sna, trenutak kada će zabliskati i ostvariti svoju dugogodišnju želju. Skokom od 8.03 metra on je postavio nov nacionalni rekord, star 20 godina, i okitio se evropskom bronzom.

Zvanično osiguranje svih naših učesnika sa EP u Glazgovu bilo je Sava osiguranje.



BRANKOVIĆ PRISUSTVOVAO PROMOCIJI IV KRUŠEVAČKOG POLUMARATONA

Direktor Atletskog saveza Srbije, Slobodan Branković prisustvovao je Konferenciji za medije povodom IV Kruševačkog polumaratona, na kojoj je osim njega gradonačelnik Kruševca, Jasmina Palurović istakla važnost trčanja i bavljenja atletikom.

Ona je napomenula da je izgradnjom atletske staze u Kruševcu mnogo više dece počelo da trenira atletiku i da je Kruševac pravi primer kako grad razmislija o deci i omladini i njihovom sportskom zdravlju.

Organizator trke Seniša Gašić rekao je da je ove godine rekordan broj učesnika i da se iz godine u godinu taj broj povećava što je dokaz da se sve više ljudi bavi trčanjem i rekreacijom.

Grad Kruševac biće domaćin i četiri nacionalna šampionata ove letnje sezone u organizaciji atletskog kluba Krusevac.

Čelnici Olimpijskog komiteta gosti ASS

Delegacija Olimpijskog Komiteta Srbije, 13. marta posetila je Atletsku dvoranu. Predsednika OKS, Božidara Maljkovića, potpredsednika Žarka Zečevića, generalnog sekretara Đorđa Višackog i sportskog direktora Damira Štajnera, u gostili su predsednik Atletskog saveza Srbije, Veselin Jevrosimović, direktor Slobodan Branković, savezni selektor Edin Zuković i sportski direktor Slobodan Popović.

Tema posete bila je dosadašnja saradnja i budućnost kraljice sportova u Srbiji. Naši gosti istakli su da su jako zadovoljni uspehom srpskih atletičara u poslednjih nekoliko godina. Takođe, oni žele da podrže i pomognu Atletskom savezu Srbije u stvaranju nove generacije šampiona koja tek dolazi.





DONACIJA ATLETSKOG SAVEZA SRBIJE AK "FAP"

Direktor Atletskog saveza Srbije, Slobodan Branković, 16.marta posetio je opštinu Priboj. On se sastao sa predsednikom Opštine, Lazarom Rvovićem, a povod je bio obećana donacija Atletskog saveza opštini Priboj i mladim atletskim nadama grada.

Atletski savez Srbije donirao je opremu Atletskom klubu "FAP", koju će u budućosti koristiti sportisti i rekreativci, ali i mlade nade pribojske atletike, koja je iznedrila sada već velika imena srpskog sporta. Direktor Atletskog saveza Srbije, Slobodan Branković, prethodno je posetio Priboj za vreme MOSI 2018, kada se uver-

io u rad i rezultate lokalne samouprave, kada je u pitanju obnova i izgradnja sportske infrastrukture, te će ova donacija služiti za negovanje talenata, ali i organizovanje takmičenja višeg ranga u ovom sportu, u budućnosti.

Predsednik opštine Priboj, Lazar Rvović zahvalio se na ovoj vrednoj donaciji, rekavši da će ista omogućiti Priboju u budućnosti mesto na regionalnoj atletskoj mapi, o čemu je danas takođe bilo reči u smislu produbljivanja saradnje i organizovanja takmičenja višeg ranga u Priboju.

BRANKOVIĆ OBIŠAO RADOVE U KRALJEVU

U susret Prvenstvu Balkana za mlađe juniore/ke, čiji će domaćin biti Kraljevo, 13.jula 2019.godine, direktor Atletskog saveza Srbije, Slobodan Branković, obišao je izgradnju stadiona.

Zajedno sa predsednikom Sportskog saveza Kraljeva i predsednikom kluba Milošem Simovićem konstatovano je da radovi teku uobičajenim tokom i da se ulazi u poslednju fazu izgradnje.

Nakon obilaska radova direktor ASS, Branković, je zajedno sa gradonačelnikom Kraljeva dr Terzić i direktorom Direkcije za izgradnju Kraljeva Nestorovićem dogovorio detalje oko organizacije Balkanskog šampionata.

"Ono što je još važnije je da će biti završen objekat koji decenijama nije renoviran. Ono što će svakako posle radova proizici je to da će u narednim godinama Kraljevo biti centar atletskog sveta u Srbiji", rekao je Branković.





DUGOGODIŠNJI PARTNER ATLETSKOG SAVEZA SRBIJE, KOMPANIJA PORSCHE SCG I BREND VOLKSWAGEN, ODUVEK JE VREDNOVALA NAJBOLJE REZULTATE NAŠIH ATLETIČARA I BILA UZ NAS I NAŠ TIM.

Tako je i ove godine, na sajmu automobila nagradila našeg najboljeg daljaša, trećeplasiranog sa Evropskog dvoranskog prvenstva, Strahinju Jovančevića.

Strahinja je na korišćenje dobio novi Volkswagen T-CROSS automobil, koji nosi slogan „I am more (JA SAM VIŠE)“. Ključeve od ove „zverke“ uručio mu je generalni direktor Miloš Vujanović.

„Baš se radujem što sam dobio na korišćenje novi *T-CROSS*. Još jedan motiv da predanije treniram i još bolje takmičim. Mnogo će mi olakšati svakodnevni život jer sada će mi vožnja do treninga biti uživanje a ne napor, ali i još više će mi značiti za dalja putovanja kao npr. za internacionalna takmičenja i mitinge. Moram da priznam da mi se baš sviđa i slogan ovog modela „Ja sam više“, pokazuje njegovu snagu, a uz druženje sa njim, siguran sam da će i moju“, rekao je sa osmehom na licu Strahinja.

Pored Strahinje, na promociji novih modela pojavila se i naša najbolja atletičarka i evropska šampionka, Ivana Španović. Ona je prošle godine na korišćenje dobila zlatni Arteon, kojim je izuzetno zadovoljna.

„Ja sam više“
T-cross uz
Strahinju Jovančević



150 osnovaca obeležilo dan sporta uz **Ivanu Španović**

Fondacija Novak Đoković organizovala manifestaciju povodom Međunarodnog dana sporta

Beograd, 5. april 2019. godine – Više od 150 osnovaca uzrasta od šest do deset godina učestvovalo je na manifestaciji „Odluči se za sport – veruj šampionu u sebi“, koju je u susret šestom Međunarodnom danu sporta organizovala Fondacija Novak Đoković, u saradnji sa Atletskim savezom Srbije i Sportskim savezom osoba sa invaliditetom Beograda. Tema ovogodišnjeg druženja posvećena je važnosti bavljenja sportom, a manifestaciju u Atletskoj dvorani otvorila je naša prvakinja u ovom sportu, Ivana Španović, koja je bila i domaćin igara.

Mališani iz beogradskih škola su na različitim poligonima izvodili motoričke vežbe, koje su od velike

važnosti za pravilan rast i razvoj dece. Pored ukazivanja na značaj bavljenja fizičkom aktivnošću, ideja ovog sportskog okupljanja bila je i da deca nauče kako da veruju u sebe i budu deo tima, kako da reaguju kada izgube, a da se ne obeshrabre.

Članovi Sportskog saveza osoba sa invaliditetom Beograda na ovogodišnjem okupljanju pokazali su da smo u sportu svi jednaki i da ne postoje prepreke za one koji dovoljno žele.

Vežbe na poligonima, specijalno za ovu priliku, osmislili su treneri tri velika domaća atletska kluba, Crvene Zvezde, Partizana i Voždovca. Sportski dan podržala je i Aqua Viva, dok je voditelj programa bila naša glumica Borka Tomović, poznata po mnogobrojnim ulogama u dečjim predstavama.



**GENERALNA SKUPŠTINA
UJEDINJENIH NACIJA
PROGLASILA JE 2013. GODINE 6.
APRIL MEĐUNARODNIM DANOM
SPORTA U ČAST SEĆANJA NA
DAN KADA SU OTVORENE PRVE
MODERNE OLIMPIJSKE IGRE
U ATINI 1896. GODINE. PRE
DONOŠENJA REZOLUCIJE U IME
SVIH SPORTISTA,**

Novak Đoković je zdušno podržao ideju da sport bude priznat kao posebna aktivnost u interesu međunarodnog mira i razvoja.



reprezentativne pripreme

Reprezentativne pripreme ovog aprila održale su se na nekoliko lokacija, Ivana Španović trenirala je u Dubaiju, Mihail Dudaš u Južnoj Africi, Marija Vučenočić, Vedran Samac i Lazar Anić u Portugalu, Maja Ćirić, Emir Bekrić, Aleksa i Boško Kijanović spremaju se za predstojeću sezonu na Kipru. Milica Gardašević zajedno sa sestrama Lukić i Jasminom Halilijem bila je u Grčkoj, Strahinja Jovančević na Kipru, dok je ostatak reprezentacije boravio na Zlatiboru, u Sremskoj Mitrovici, Baru i Trebinju.





VEDRAN SAMAC I MARIJA VUČENOVIĆ NA PRIPREMAMA U PORTUGALU

Najbolji srpski kopljaši, Marija Vučenović i Vedran Samac već nedelju dana borave na pripremama u Portugalu zajedno sa trenerom Dragišom Đorđićem. Tamo ih očekuju dvonedeljne pripreme pred letnju sezonu koju planiraju da započnu u maju.

Oni se nalaze u čuvenom atletskom kampu u gradu Monte Gordo, Viljareal de Santo Antonio koje se nalazi na jugu zemlje kod same granice sa Španijom.

Marija Vučenović ima lični rekord od 60.60 metara, a glavni cilj ove sezone joj je da ostvari normu za Svetsko prvenstvo u Dohi koja je 61.50m.

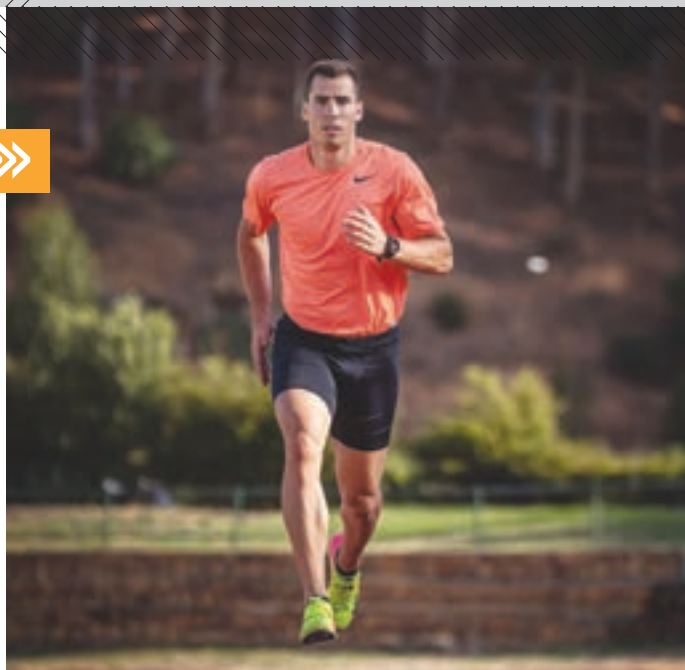
DUDAŠ NA PRIPREMAMA U JUŽNOJ AFRICI

S obzirom da nije uspeo u nameri da takmiči na dvoranskom prvenstvu Evrope u Glazgovu, Mihail Dudaš sprema se da ostvari normu u desetoboju za Svetsko prvenstvo u Dohi.

Ove godine, on je otišao ranije od ostalih takmičara na pripreme, gde planira da ostane dva meseca, sve do početka takmičarske sezone.

„Provešću 60 dana na mestu koje me je više puta inspirisalo da svoju formu dovedem na najviši nivo – Južnoj Africi. Srećan sam što sam ovde ponovo. Moja želja je da se po povratku sa ovih priprema vratim u životnoj formi“, rekao je Dudaš.

Prva šansa za ostvarenje norme u desetoboju, očekuje ga već krajem aprila, a odmah krajem maja već i druga.





zvezda u usponu

Adriana Vilagoš



АТЛЕТСКИ
САВЕЗ
СРБИЈЕ

**Njen neviđeni
talenat potvrđuju
i rezultati samo od
prošle godine.**

Intervju sa Adrianom Vilagoš

Adriana Vilagoš ima nepunih 15 godina (2004. godište) a već drži mnoštvo svetskih rekorda u bacanju koplja. Devojčica iz Sente paralelno je trenirala rukomet i atletiku. Majka Đerđi joj je atletski trener a kao bivša rukometašica ćerku je bila prvo dala na taj sport. Brzo se videlo da se radi o vanserijskom talentu svetskog kalibra. To su primetili i ljudi iz mađarske atletike ali i iz rukometnih saveza obe države. Dugo je trajala borba za ovu devojčicu ali na kraju atletski savez Srbije je odneo pobedu!

Adriani i njenoj majci u radu pomaže vrhunski trener, Dragiša Đorđić, koji je Tatjanu Jelaču Mirković doveo do evropskog srebra i rekorda Srbije od 64,21m. Trenutno trenira dva naša najbolja kopljaša koja su redovni učesnici evropskih prvenstava, Vedrana Samca i Mariju Vučenović. Đorđić će pisati treninge i pomagati majci Đerđi oko razvoja Andriane.

Ko ti je idol u atletici i sportu uopšte?

— Moj idol je isti u atletici i u sportu uopšte, a to je Jan Železni.

Kako reaguju drugari na tvoju trenutnu popularnost, i prija li ti kada te ljudi prepoznaju i čestitaju na rezultatima?



NJEN NEVIĐENI TALENAT POTVRĐUJU I REZULTATI SAMO OD PROŠLE GODINE. KOPLJEM TEŽINE 400G GRAMA 5 PUTA JE ČAK POMERILA GRANICU SVETSKOG REKORDA, OD 61,77M PA SVE DO 64,42M. KOPLJEM OD 500G NAPRAVILA JE NAJBOLJI REZULTAT NA SVETU I ON TRENUTNO IZNOSI 61,81M.

— Moje školske drugarice prate moje rezultate, uvek mi čestitaju posle takmičenja i govore mi da su ponosni na mene. I ostale kopljašice iz kluba se raduju mom uspehu, bodre me na takmičenjima.

U početku mi je bilo jako neobično da me ljudi prepoznaju na takmičenjima, kao i to da na stadionu i van čestitaju na uspehu, ali svakako mi sve to prija.

Koje su ti ambicije u ovoj godini i kako vidiš sebe u budućnosti?

— Želela bi da u ovoj godini da budem prvakinja Vojvodine i Srbije u bacanju koplja kod U 16 i U 18, da nastupim na neko od međunarodnih takmičenja, da bar sa nekoliko cm popravim svoje dosadašnje najbolje rezultate. Jedva čekam sledeću sezonu da konačno steknem pravo nastupa na jednom velikom takmičenju kao što je Evropsko prvenstvo za mlađe juniore i Balkanske igre. Želela bi da budem uspešna seniorska koja će učestvovati na Evropskim, Svetkim prvenstvima i na Olimpijskim igrama.

BIOGRAFIJA ADRIANE VILAGOŠ

Adriana Vilagoš je rođena u Vrbasu 02.01.2004.godine. Stanuje u Malom Idošu. Učenica je 1.razreda gimnazije u Bačkoj Topoli. Visoka je 175 cm i teška 68 kg. Od 2015.godine je član Atletskog kluba Senta. Trener joj je Đerđi Vilagoš.

2015.g., 2016. i 2017.godine je postala prvakinja Srbije u bacanju vorteksa.

Njen najbolji rezultat je 79,23metara.

Koplje baca od 2016.godine. Tada je osvojila treće mesto i na zimskom prvenstvu i na prvenstvu Srbije u kategoriji U 16.

U 2017.godini postala je prvakinja Srbije. Njen najbolji rezultat u 2017.godini je sa 400 gr. kopljem 60,05m, a sa 500 gr. 55,76m.

U 2018.godini je prvakinja Srbije u bacanju koplja u kategoriji U16 i U 18.

Njeni lični rekordi su sa 400 gr.kopljem 64,42metara, a sa 500gr. kopljem 59,69m, sa tim rezultatima je prva na Evropskim i Svetskim rang listama.

Porodice zajedno aktivne **na SAVA OSIGURANJE** **porodičnoj trci**



U OKVIRU ORGANIZACIJE
PRVOG SERBIA MARATHONA
KOJI ĆE SE ODRŽATI OVE
GODINE 3. NOVEMBRA,
31. MARTA ODRŽANA
JE SAVA OSIGURANJE
PORODIČNA TRKA.



Ova trka bila je poklon našeg sponzora svim beogradskim porodicama koje su želele da provedu aktivno današnji dan sa nama. Sava osiguranje je, kao društveno odgovorna kompanija, prepoznala u aktivnostima, organizaciji takmičenja i načinu rada Atletskog saveza Srbije adekvatnog partnera koga su hteli da podrže i pomognu.

Pre starta trke na 3km, prisutnima se obratio predsednik Atletskog saveza Srbije, Veselin Jevrosimović: „Dragi učesnici i ljubitelji aktivnog života, drago nam je što je Atletski savez Srbije i danas zajedno s vama, kao organizator Sava osiguranje porodične trke koja nosi jedinstvenu poruku: ZAJEDNO AKTIVNI. Atletski savez Srbije ovom i sličnim manifestacijama želi da skrene pažnju javnosti na značaj fizičkih aktivnosti i ujedno, da omasovi atletski sport u Srbiji. Danas, imate sjajnu priliku da sa svojim najbližima provedete aktivan dan uz zabavu, druženje i sportske aktivnosti. Danas je ovde oko 1.000 učesnika koji će imati priliku da prošetaju ili istrče oko 3 kilometra i nakon toga uživaju na Festivalu aktivnih porodica, na kojem će vam naši sponzori ponuditi proizvode koji doprinose psihofizičkom zdravlju porodica i pojedinaca, ali i razne edukativne radionice za roditelje i decu. Na kraju, želim da se zahvalim Sava osiguranju kao naslovnom sponzoru ove trke, kao i ostalim sponzorima i donatorima Atletskog saveza Srbije. I da od srca čestitam našim učesnicima, jer svi vi koji ste se prijavili za porodičnu trku – već ste pobedili“.

Takođe, prisutnima se obratio i Milorad Bosnić, predsednik Izvršnog odbora Sava neživotnog osiguranja: “Dragi učesnici Porodične trke, zadovoljstvo mi je da vas u svoje lično ime i u ime Sava osiguranja pozdravim i poželim dobrodošlicu na Sava osiguranje Porodičnu trku. Posebno pozdravljam najmlađe učesnike i kapitele porodica. Verujem da ćete uživati šetajući,

“Atletski savez Srbije ovom i sličnim manifestacijama želi da skrene pažnju javnosti na značaj fizičkih aktivnosti i ujedno, da omasovi atletski sport u Srbiji.”

trčajući i družeći se i sa članovima drugih porodica. Sava osiguranje kao deo Sava Re Grupe obeležava Dan kompanije sprovodeći jednu od akcija društveno odgovornog poslovanja. Ove godine odlučili smo da podržimo organizaciju Prve Porodične trke.



Takođe, naši zaposleni iz različitih poslovnih jedinica danas učestvuju sa porodicama u Trci. Prijavljeni broj ekipa – porodica, broj svih vas koji ste došli da učestvujete u trci i da se družite je potvrda da smo napravili pravi izbor. Nadamo se da će ovakvi događaji postati tradicionalni. Želim vam da uživate,

da se međusobno družite i smejete i ponesete što više lepih utisaka sa današnje Sava osiguranje Porodične trke“.

Svi naši atletičari podržali su ovaj vid organizacije, sa željom da ovakvih dana bude još više, a osvajač bronzane evropske dvoranske medalje Strahinja Jovančević, bio je tokom celog dana sa nama, a na kraju dodelio i nagrade.

Broj prijavljenih učesnika bio je ograničen na 1000, što je činilo ukupno 300 porodica. Iako trka nije bila takmičarskog karaktera, naš „cilj“ prešlo je preko 1000 ljudi koji su tog dana došli i bili deo Festivala aktivnih porodica.

Festival je činilo deset izlagača koji su tokom celog dana delili besplatne keksiće, ceđene sokove, držali čas joge za roditelje i dece, a imali smo čak i animatora i mađioničara koji su ih zabavljali.

Poklon paketi sadrže od Dexyca: Lego koferce, Ommade proteinske pločice, funkcionalna majica

i ranac, KexBox slatki paketić, ABCDE juicery zdravi sokovi, Volkswagen poklon kesu, a za 50 najstarijih učesnika Sava osiguranje obezbedilo je mobilne telefone.



IAAF/EA vesti



PROMENE U DIJAMANTSKOJ LIGI

Upravni odbor svetske atletske federacije, IAAF, doneo je bitne odluke koje će se ticati mitinga Dijamantske lige:

- » prenos televizijskog programa biće skraćen na 90 minuta
- » umesto 32 discipline, biće ih 24 (12 ženskih i 12 muških) i
- » održaće se samo jedno finale, umesto dva.

Ove promene primeniće se od 2020. godine, a do kraja ove, odlučiće se o tome koje discipline će biti izbačene iz programa. "Promene nikad nisu lake, ali potrebno ih je učiniti onda kad ste najsnažniji, što smo mi i uradili", rekao je predsednik svetske atletske federacije, lord Sebastijan Kou.



Norme za Olimpijske igre

Svetska atletska federacija poslala je Saopštenje za medije u kom se navodi da je IAAF odbor prihvatio norme za Olimpijske igre u Tokiju. Letnje olimpijske igre održaće se od 24. jula do 09. avgusta 2020. godine. Na programu će biti ukupno 48 disciplina, od toga su 23

ženske, 24 muške i jedna mešovita. Takođe je doneta odluka da će takmičari imati dva meseca više za njihovo ispunjenje, naime, umesto 01. jula, mogućnost će imati već od 01. maja 2019. godine, pa sve do 06. jula 2020. godine.





QUALIFICATION SYSTEM – GAMES OF THE XXXII OLYMPIAD – TOKYO 2020

ENTRY STANDARDS

The entry standards below were approved by IAAF Council in March 2019 in Doha.

Men	Event	Women
10.05	100m	11.15
20.24	200m	22.80
44.90	400m	51.35
1:45.20	800m	1:59.50
3:35.00	1500m	4:04.20
13:13.50	5000m	15:10.00
27:28.00	10,000m	31:25.00
13.32	110m Hurdles / 100m Hurdles	12.84
48.90	400m Hurdles	55.40
8:22.00	3000m Steeplechase	9:30.00
2.33	High Jump	1.96
5.80	Pole Vault	4.70
8.22	Long Jump	6.82
17.14	Triple Jump	14.32
21.10	Shot Put	18.50
66.00	Discus Throw	63.50
77.50	Hammer Throw	72.50
85.00	Javelin Throw	64.00
8350	Decathlon / Heptathlon	6420
1:21:00	20km Race Walk	1:31:00
3:50:00	50km Race Walk	
2:11:30	Marathon	2:29:30



Na zemlji je lepo, ali
**U CLOUDU
JE EKIPIA**



Recite “zbogom” tradicionalnom biznis modelu i primenite digitalnu strategiju za novo doba. Umrežite zaposlene, klijente, partnere, podatke i uređaje na jednom mestu: u cloudu.

Sa više od 250 IT eksperata i preko 400 sertifikata, uz kompletan portfolio vodećih IT kompanija i inovativne konsultantske usluge, pomažemo vam da kreirate bezbedan, fleksibilan i integrisan digitalni ekosistem.



COMTRADE
SYSTEM INTEGRATION



Selektor Zuković o normama za **Olimpijske** igre

Olimpijske igre održaće se od 24. jula do 9. avgusta 2020. godine u Tokiju. Međunarodna asocijacija atletskih federacija objavila je uslove pod kojima će se ići u Japan. Podigao se pravi cunami u redovima ne samo naše kraljice sportova. Mada je već dosta toga rečeno, još se ne stišavaju uzbuđenja. O sve-mu razgovaramo sa selektorom Edinom Zukovićem.

Do sada je bilo neophodno ispuniti norme da bi se učestvovalo na najvećem od svih takmičenja?

– One i sada postoje. I imaju istu funkciju – ko ih ispuni sigurno ide u Tokio – odgovara Edin Zuković.

Podignute su na nivo da je, na primer, u Srbiji samo pet muških i tri ženska rekorda bolje od od postavljenih granica?

– Nije mnogo drugačije ni u ostalim evropskim zemljama. Koliko ih, na primer, ima muške nacionalne rekorde na 100 metara bolje od 10,05?

Ajde da se zadržimo na tom primeru. Iz jedne države mogu da učestvuju samo tri takmičara?

– Tako je.

Prošle godine, na primer, 36 mladića na svetu bilo je brže od 10,05. Od tog broja 11 su iz SAD. Planirano je da u Tokiju učestvuje 56 sprintera. Kada se od 36 odbije osam Amerikanaca, ostane 28 ljudi. Još je samo Jamajka imala trojicu uspešnijih od limita i niko više. Kako se popunjava dvostruko više mesta?

– Teniskim principom – svetskim rang listama.

Pojasnite?

– Poruka iz Monaka je jasna – dali su jake norme za olimpijske igre kako bi do kraja promovisali ideju rankinga.

Oktoobra prošle godine ta zamisao je postojala kao uslov za učešće i na Prvenstvu sveta u Dohi?

– Nije naišla na odobravanje većine federacija zbog nejasnoća i manjkavosti u prikupljanju validnih rezultata.

Zašto je sada drugačije?

– Pošto su norme jake, rang lista će biti lakši način kvalifikovanja za Olimpijske igre. Teže je, na primer, skočiti udalj normu od 8,22 metra nego biti na nivou od oko osam metara, što su pokazali da mogu naši Strahinja Jovančević i Lazar Anić. Biće, istina, neophodno zahtevnije planiranje: trenera, nacionalnih saveza, menadžera i kontinuirano takmičenje atletičara na vrhunskom nivou.

Šta se time dobija?

– Neće više biti situacija u kojoj neko ostvari jednom potrebnu normu, bezmalo slučajno i onda na veliki događaj gde drastično podbaci, takozvani turisti. Imaćemo sportiste prepoznate po visokom nivou forme tokom cele sezone sa špicem na Olimpijskim igrama.

Kako će se sakupljati bodovi?

– Ima 11 nivoa takmičenja. Kao turniri u tenisu. Veoma su jako kotirani nacionalni šampionati, što je dobro i za domaću publiku, jer će videti asove na jednom mestu, što nije bio slučaj do sada. Kroz konstatno učestvovanje na jakim događajima i u kvalitetnoj konkurenciji dolaziće se do dobrih plasmana i rezultata koji nose bodove i podižu nivo na svetskoj rang listi.

Na osnovu čega će se znati ko je na kom mestu i koliko mu je bodova potrebno da bi ušao u kvotu u svojoj disciplini?

– Liste bi se apdejtovale svake srede, sa rezultatima koje dobiju statističari IAAF-a. Obaveza takmičara je da imaju najmanje pet nastupa u 12 poslednjih meseci pre takmičenja, osim u maratonu, hodanju i višeborju, gde je dovoljno dva za godinu i po.

Ako imaju više takmičenja od pet?

– Gleda se pet najuspešnijih ostvarenja sportiste u spomenutom periodu. Bodovi se sabiraju na osno-

vu rezultata i plasmana na takmičenjima koja se organizuju po IAAF pravilima. Vodi se računa o značaju takmičenja i na osnovu toga se dobijaju određeni bodovi koji se dodaju na rezultat.

Ivana Španović od šale preskače 6,82 metra. Ko od ostalih može u Zemlju izlazećeg sunca 2020?

– Ne bih se u ovom trenutku bavio imenima. Uveren sam da će Srbija imati atletičara kao svih ranijih godina na takmičenjima ovog nivoa. Norme će ispuniti manji broj sportista, dok će ostali otići kroz sistem rang lista. Imaćemo na Olimpijskim igrama u Tokiju opet asove dostojne ne samo finala već i medalja...

PLAN – PODVIG I U PARIZU

Prvenstvo Evrope je sledeće godine 17 dana posle Olimpijskih igara. Asovi će biti iscrpljeni i mali broj će se pojaviti u Gradu svetlosti?

– Imaćemo ekipu za Olimpijske igre u Tokiju, ali i za Šampionat Starog kontinenta u Parizu. Očekujemo velike uspehe na oba fronta.

DOHA POSLEDNJA PO STAROM

Prvenstvo sveta u Dohi od 28. septembra do 5. oktobra ove godine biće poslednje po starom principu – ko ispuni normu, učestvuje. Postoje i tu kvote. Ako ne bude dovoljno atletičara koji su postigli norme, do potrebnog broja učesnika popunjavaće se kao do sada, ko je najbliži rezultatom putovaće u Katar.

Od narednog šampionata 2021. u Judzinu (SAD) i IAAF se priključuje sistemu svetskih rang lista.

U Evropskoj atletici nisu se još izjasnili o uvođenju novina na šampionatima Starog kontinenta.

Tekst preuzet iz Sportskog Žurnala.



NIKAD SAMI

NA PUTOVANJU



-20%

Putno **MULTI** osiguranje

Ukoliko često putujete u inostranstvo možete kupiti Putno MULTI osiguranje, tj. možete zaključiti osiguranje za vreme putovanja i boravka u inostranstvu sa više ulazaka / izlazaka iz zemlje, za period boravka od 30 ili 90 dana.

U periodu od 01. marta do 31. maja 2019. godine ovo osiguranje možete kupiti sa 20% popusta preko vašeg agenta ili putem Sava webshop aplikacije (<https://webshop.sava-osiguranje.rs>).

www.sava-osiguranje.rs



SAVA
OSIGURANJE



„Izuzetno sam zadovoljan činjenicom da je SRBIJA po prvi put u istoriji dobila svog predstavnika u EA odboru“

Branković član EA odbora

Evropski atletski kongres održao se 12. 13. i 14. aprila u Pragu, Češkoj po 26. put.

Osim izbora predsednika i potpredsednika izabrani su novi članovi Evropskog atletskog odbora. Prvog dana kongresa, 26 prijavljenih kandidata izvršilo je svoje prezentacije, dok je drugog bilo glasanje za njih 13 koji su ušli u EA kansil (odbor).

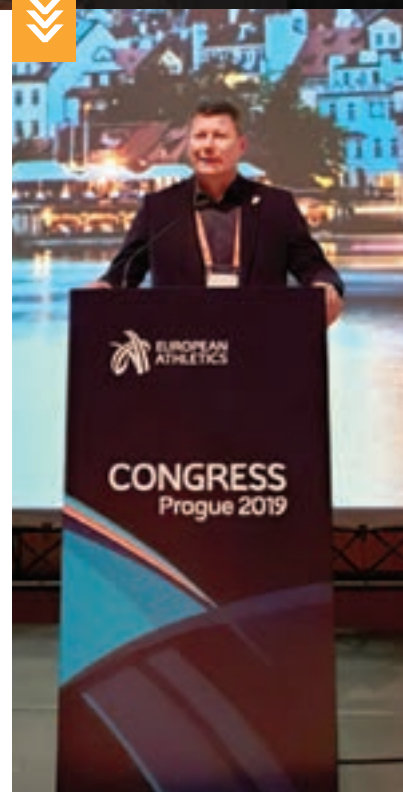
Među njih 13, nalazi se i prvi Srbin koji je ikada bio član vrha evropske atletike – direktor Atletskog saveza Srbije, Slobodan Branković, koji je imao 29 glasova od ukupno 50.

„Izuzetno sam zadovoljan činjenicom da je SRBIJA po prvi put u istoriji dobila svog predstavnika u EA odboru. Činjenica da je bilo dosta kandidata, ali su višegodišnji rezultati bili ključni za glasove ostalih članica. Trud i predan rad uvek su donosili rezul-

tate, a ovo je dokaz da je put Atletskog saveza Srbije, ka stvaranju bolje atletike – ispravan. Trudiću se da i u evropskim okvirima doprinesem da atletika bude i dalje kraljica sportova. Zahvalio bi se svojim saradnicima u Atletskom savezu Srbije koji su doprineli ovom velikom uspehu srpske atletike. Čestitao bih svim novim članovima na izboru i pozeleo srećan rad“, rekao je Branković.

Prvi sastanak svih članova odbora održao se već sutradan, 14. aprila, poslednjeg dana kongresa, kada su se pravili planovi za dalji razvoj atletike.

Predsednik Evropske atletske federacije, Svein Arne Hansen ponovo je izabran, da i naredne četiri godine vodi EA, dok je Dobromir Karamarinov ostao na mestu prvog potpredsednika.





edukativni programi



Održan istorijski skup
organizatora **atletskih**
takmičenja izvan stadiona



POSLEDNJEG VIKENDA U MARTU U JAGODINI JE ODRŽAN PRVI ISTORIJSKI SKUP ORGANIZATORA ATLETSKIH TAKMIČENJA IZVAN STADIONA, POD POKROVITELJSTVOM GRADA JAGODINE, A U ORGANIZACIJI ATLETSKOG SAVEZA SRBIJE I JAGODINSKOG SPORTSKOG SAVEZA.

U prepunoj sali sportskog centra u Jagodini održan je skup na kojem se okupilo 40 organizacija atletskih događaja izvan stadiona sa teritorije cele Republike Srbije, koje su participirale sa preko 60 lica u ovom lepom događaju.

Prisutnima su se obratili Gradonačelnik Jagodine Rato Stevanović, direktor ASS Slobodan Branković, direktor marketinga Jagodinskog maratona

ovakvog susreta i da je Grad Jagodina otvorena za saradnju i podršku.

Nakon obraćanja gospodina Stevanovića, prisutnima se obratio direktor ASS Slobodan Branković, koji je pozdravio sve okupljene i istakao da je u proteklom periodu puno urađeno na uređenju atletskih manifestacija izvan stadiona i da Atletski savez Srbije želi da izgradi i gradi korektno odnose

icijativa koordinatora Gorana Čegar, zaslužila podršku Grada Jagodine, Sportskog saveza Jagodine i Jagodinskog maratona. Takođe je istakao da je zahvalan Atletskom savezu Srbije na pruženoj podršci da ovaj skup organizuje na vrhunskom nivou.

Nakon obraćanja prof.dr Dejan Dašić uručio je direktoru ASS Slobodanu Brankoviću, koordinatorsu ASS za atletske manifestacije izvan stadiona Goranu Čegar i komentatoru Radoslavu Simiću, plakete za podršku i doprinos razvoju trka van atletskih stadiona.

Posle završetka govora prof.dr Dejana Dašića, prisutnima se obratio dr Dragan Todorov, komesar za bezbednost ASS, koji će prisutnima kroz kratko izlaganje izneo koliko je značajan segment svake organizacije bezbednostučenika. Prisutnim organizatorima je izneo da je spreman da pruži maksimalnu podršku da bi se ovaj veoma važan segment u potpunosti bio uređen.

Koordinator ASS za atletska takmičenja izvan stadiona Goran Čegar, istakao je da mu je drago da je početna inicijativa, uz svesrdnu pomoć ASS, Grada Jagodine i prof. dr Dejana Dašića, zaživela i kulminirala ovakolepim skupom koji je okupio rekordan broj učesnika.

Goran Čegar je istakao da je za malo više od godinu dana koliko je on na mestu koordinatora, zahvaljujući korektnoj saradnji sa organizatorima učinjeno mnogo na uređenju trka izvan stadiona. Činjenice govore da je za samo dve godine od 11 trka izvan stadiona u kalendaru ASS, ove godine u isti uvršteno 75 događaja i da je po prvi put na zvaničnom sajtu ASS objavljen poseban kalendar u kojem se nalaze isti sa potrebnim podacima o organizatorima. Čegar je istakao da je za isto vreme urađeno merenje i sertifikovanje od strane merioca oficijelnog merioca AIMS i IAAF 37 staza u 21 gradu.

Čegar je izneo nekoliko predloga za uređenje i to sledeće:

1. Formiranje komisije sa licima iz reda organizatora trka izvan stadiona (3-5 članova) koja bi



na, prof dr. Dejan Dašić, komesar za bezbednost ASS dr Dragan Todorov, kordinator ASS za atletska takmičenja izvan stadiona Goran Čegar i Borislav Đurđević član upravnog odbora AS BiH i predsednik atletskog saveza Republike Srpske.

Skup je otvorio Gradonačelnik Jagodine, Ratko Stevanović, koji je pozdravio sve prisutne i istakao da mu je drago da je Jagodina organizator prvog

sa organizatorima u obostranom interesu i koje bi dovelo do povećanja kvaliteta atletskih događaja u R. Srbiji i da bi primer kako su uređene trke kod nas bude. Takođe je istakao da je potrebno da se atletske manifestacije standardizuju i da se kategorišu.

Treći govornik je bio prof.dr Dejan Dašić direktor marketinga 3. Jagodinskog maratona, istakavši da mu je drago da je skup uspešno održan i da je in-

radila naizradi kalendara trka (koja bi ujedno radila na objedinjavanju rezultata sa trka koje bi na kraju godine publikovali),

2. Formiranje komisije sa licima iz reda organizatora trka izvan stadiona (3-5 članova) koja bi radila na standardizaciji i kategorizaciji trka (koja bi ujedno na kraju godine predlagala i vršila izbor najboljeg organizatora)
3. Rad na školovanju i obučavanju sudija u gradovima gde se organizuju trke, da bi na taj način stvorili sudije kojim bi mogli da sude i na taj način da se smanje troškovi organizacije,
4. Obučavanje i školovanje dva merioca koji bi se osposobili sa merenje i sertifikovanje staza u narednom ciklusu merenja.

Direktor ASS izneo je i predložio da sledeći skup ovakve vrste bude održan 02.11.2019. godine, dan pred 1. Serbia maraton, gde će svi organizatori iz kalendara ASS za atletska takmičenja izvan stadiona, imati besplatan smeštaj u Beogradu, i da će tokom realizacije događaja, moći da izlože svoje trke na štandovima koji će biti upriličeni u Štrak Areni. Takođe svim organizacijama koji se nalaze u kalendaru ASS, a koje žele da uzmu učešće na 1. Serbia maratону 3.11. (disciplina po izboru) bude dodeljeno po pet poklon startnina.

Slobodan Branković uručio je knjige Atletski dragulji Srbije, Gradonačelniku Jagodine Ratku Stevanoviću idirektoru marketinga Jagodinskog maratona, prof. dr Dejanu Dašiću.



Skupu su prisustvovali i legendarni Dragan Zdravković, Rifat Ziljkić, Mirjana Stojanović.

Skupu se u završnoj fazi obratio Borislav Đurđević i zahvalio se na pozivu direktoru ASS i koordinatore ASS za atletska takmičenja izvan stadiona, da uzme učešće na ovako lepom susretu i pozvao sve prisutne da budu gosti na Vidovdanskoj trci u Brčkom, 22.06.2019. godine.

Po završetku obraćanja data je reč organizatorima takmičenja koji su svi bili jedinstveni u tome da je jako važna podrška ASS kao institucije i samih organizatora, da je potrebna i finansijska i svaka druga pomoć da bi se događaji razvijali i bili sve bolji i reprezentativniji.

Skupu su prisustvovali i legendarni Dragan Zdravković, Rifat Ziljkić, Mirjana Stojanović.

Pre početka skupa upriličen je zajednički ručak, obilazak zoo vrta i muzeja voštanih figura, po okončanju oficijenog programa upriličeno je zajedničko druženje organizatora atletske takmičenja. Dobar deo učesnika skupa uzeo je učešće na 3. Jagodinskom polumaratonu i maratону i na taj način svojim učešćem podržali organizaciju.



PERIODIZACIJA TRENINGA U ATLETICI

U sklopu usvojenog godišnjeg plana rada Stručnog saveta Atletskog saveza Srbije, 28. marta je u prostorijama Atletske dvorane na Banjici održan prvi seminar na temu „Periodizacija treninga u atletici“.

Na temu: Osnova za planiranje, programiranje i bavljenje procesom treninga i sportske forme govorio je profesor doktor Mithat Blagajac, dok je na temu: Periodizacija treninga u odnosu na zakonitosti razvoja i održavanja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti govorio profesor doktor Ivan Čuk.

Seminar je okupio oko 60 atletske stručnjake, a otvorio ga je direktor Atletskog saveza Srbije, Slobodan Branković koji je istakao veliko zadovoljstvo o broju prijavljenih trenera koji su želeli da prošire svoja znanja i iskustva, kao i o tome što se među prisutnima nalazi sve veći broj bivših atletičara/ki koji žele da nastave da se bave trenerskim poslom.





zdravlje

Sportska **ishrana** i makronutrijenti



Dr Nikola Čikiriz

POSTOJI PET GLAVNIH KLASA NUTRIJENATA: UGLJENI HIDRATI, LIPIDI, PROTEINI, VITAMINI I MINERALI. OVE KLASSE NUTRIJENATA SE MOGU GRUPISATI KAO MAKRONUTRIJENTI (POTREBNI U VEĆIM KOLIČINAMA) ILI MIKRONUTRIJENTI (POTREBNI U MANJIM KOLIČINAMA).

MAKRONUTRIJENTI SU UGLJENI HIDRATI, LIPIDI I PROTEINI. MIKRONUTRIJENTI SU MINERALI I VITAMINI. MAKRONUTRIJENTI PRUŽAJU STRUKTURNI MATERIJAL (AMINOKISELINE IZ KOJIH SE GRADE PROTEINI, I LIPIDE OD KOJIH SE FORMIRAJU ĆELIJSKE MEMBRANE I POJEDINI TIPOVI SIGNALNIH MOLEKULA) I ENERGIJU.

UGLJENI HIDRATI

Gorivo za trening i takmičenje: ugljeni hidrati su makronutrijenti koji obezbeđuju 1 kcal/gr. To je najznačajniji izvor energije za mišićni rad. Ugljeni hidrati su dominantan izvor energije pri sprovođenju fizičke aktivnosti od 65% VO2max i većeg inteziteta, gde se upravo na tim intezitetima sprovodi trenažni i

takmičarski proces. Zbog toga, unošenje dovoljne i adekvatne količine ugljenih hidrata svaki dan je neophodan za održavanje i nadoknadu glikogena u jetri i mišićima, između takmičenja i treninga.

Preporuke: za opštu populaciju se najčešće izražavaju kao procenat od ukupne dnevne energetske potrošnje – i približno iznosi između 45 – 65%. Kod

sportista najbolje je izražavati količinu ugljenih hidrata po kilogramu telesne mase koje sportista mora da unese tokom dana.

Primena: sportisti najčešće pričaju o vrsti hrane ali ne i o količini i procentima hranljivih materija koje treba da unesu. Vrlo je važno da sportisti nauče 1. Najpoželjnije izvore ugljenih hidrata u hrani i 2. Koji

Potrebe za mastima: 1.0 – 1,2 g/kg

Najbolji izvor: masti iz ribe, začini za salatu na bazi ulja, orašasti plodovi, buter od orašastih plodova, avokado, maslinovo ulje, ulje od uljane repice, laneno ulje

Potrebe za proteinima: 1.2 – 1.8 g/kg

Najbolji izvor: posno meso, riba, ćuretina, piletina, jaja, niskomasni proizvodi od mleka, orašasti plodovi, buter od orašastih plodova, mahunarke, proizvodi od soje, proizvodi od celokupnog zrnevlja

Potrebe za ugljenim hidratima:
Opšti trening 5 – 7 g/kg
Trening izdržljivosti 7 – 10 g/kg
Treninzi ultra izdržljivosti > 11 g

Najbolji izvor: hleb i proizvodi od celokupnog zrnevlja, žitarice, grašak, krompir, pasta, povrće i voće

su ciljevi unosa ugljenih hidrata po svakom obroku. Uopšteno, dve trećine obroka sportiste treba da bude sačinjeno od hrane koja je bogata ugljenim hidratima. Često nedostatak vremena, kulinarskih sposobnosti i motivacije da se hrana sprema, uzrokuje da sportisti većinu ugljenih hidrata nadoknađuje iz hrane koja im je dostupna kao što su pica, keks, slatkiši, makaroni, sokovi... Takva hrana ima veliki sadržaj masti a nedostatak u vlaknima, magnezijumom i selenom, kao i nedostatak nekih drugih mikronutritijenata i supstanci koja su bitna za naše zdravlje.

» **Složeni (šećeri) ugljeni hidrati:** ishrana mora da bude propisana sa izvorima ugljenih hidrata koji su bogati sa vitaminima, mineralima, vlaknima i drugim mikronutritijentima, koji su neophodni da obezbede optimalne metaboličke procese. Raznovrsno voće i povrće kao

i proizvodi sa celokupnim zrnevljem, smatra se optimalnim izvorima ugljenih hidrata u obroci-ma svakog sportiste.

» **Prosti (šećeri) ugljeni hidrati:** zato što većina sportista imaju veliku energetska potrošnju, hrana koja imaju proste ugljene hidrate (npr. med, javorov sirup, voćni sokovi, sportski napitci) mogu se koristiti pri ishrani sportista, ali pri ovoj ishrani ne dobijamo mnogo mikronutritijenata kao pri ishrani sa složenim ugljenim hidratima. Ovim uglavnom nadoknađujemo nedostatak energije.

» **Suplementi koji nadoknađuju ugljene hidrate:** kod sportista koji ishranom ne mogu da pokriju ukupnu energetska potrošnju zbog količine hrane koje moraju da pojedu da bi nadomestili manjak, mogu uključiti suplemente koji pojačavaju energiju sportiste i iskorišćavanje ugljenih hidrata. Između ostalog, ovi proizvodi (npr. sportski napitci, napitci za oporavak, gelovi i barovi) često su mnogo praktičniji i pogodniji za korišćenje pre, tokom i posle treninga ili takmičenja, ali treba ih samo koristiti kao dodatke u dobro izbalansiranoj sportskoj ishrani.

PROTEINI

Gorivo za trening: ako je količina ugljenih hidrata i celokupan unos energije na adekvatnom nivou koji je dovoljan da podrži trening ili takmičenje, amino kiseline treba da čine manje od 5% celokupne dnevne energetske potrošnje. Za razliku od ugljenih hidrata i masti, proteini nemaju „skladište“ gde se čuva višak – a sa druge strane proteini imaju ulogu u oporavku i popravci tkiva, kao i da su važan deo metabolizma, transportnog i hormonskog sistema. Naročito je bitno, da su amino kiseline neophodne za stvaranje i sintezu novog tkiva. Sa energetskeg stanovišta proteini oslobađaju 4 kcal/g energije i mogu biti značajan izvor energije pod određenim uslovima, kao što je nizak nivo ugljenih hidrata ili tokom dugotrajnog i intenzivnog vežbanja.

Preporuka: uopšteno, potrebe za proteinima kod sportista je veća nego kod sedentarnih vršnjaka koji ne treniraju. Potrebe su obično određene prema telesnoj masi, a ne prema ukupnoj energetska potrošnji. Dnevne potrebe za proteinima idu od 1.2 – 1.7 gr/kg telesne mase kod treninga snage (1.6 – 1.7 gr/kg kod želje da se nabaci mišićna masa), 1.2 – 1.4 gr/kg kod treninga izdržljivosti, a bez dokazane koristi iznad 2 gr/kg, kao što često srećemo kod sportista.

Preporuke za uzimanje proteina kod sportista

Sportovi izdržljivosti 1.2 – 1.4

Sportovi snage 1.6 – 1.8

Sportisti vegetarijanci 1.3 – 1.8

Sportisti sa energetskim restriktivnim režimom ishrane 1.5 – 1.7

Primena: sportisti se moraju motivisati da uzimaju izvore proteina iz različitih vrsta povrća i mesa u cilju da obezbede dovoljnu količinu esencijalnih amino kiseline (amino kiseline koje ne možemo sami da sintetisemo u našem organizmu, već ih je neophodno uneti hranom). Ove amino kiseline udružene su sa esencijalnim vitaminima, mineralima i antioksidantima, tj. svim supstancama koje utiču na optimalno funkcionisanje našeg metabolizma. Uvek se preporučuje da sportisti uzimaju posnija mesa, da bi se izbeglo prekomerno unošenje zasićenih masti. Smatra se da jedna trećina obroka sportiste mora sadržati hranu bogatu proteinima. Dokazano je da ne postoji korist od konzumacije velike količine proteina odjednom, već podeliti ukupan unos proteina od 20 – 40 gr po obroku i uz 2 užine. Većini sportista će to zadovoljiti sve potrebe za proteinima.

Posebne napomene za vegane i vegetarijance sportiste: bez obzira da li veganska ili vegetarijanska

ishrana može zadovoljiti potrebe za proteinima i da adekvatno podrži sportske performanse, još uvek se ispituju i nisu još u potpunosti jasni stavovi po ovom pitanju. Iako nedostaju dugotrajna istraživanja i uticaj ovakve ishrane na sportske performanse, neke zaključke možemo izvaditi:

- » Dobro planirana vegetarijanska ishrana može obezbediti dovoljno energije i dobar obim makronutritijenata da podrži odgovarajuće performanse a da se ne ugrozi zdravlje.
- » Vegetarijanci sportisti mogu obezbediti dovoljne količine proteina iz biljnih izvora koje će održati njihove performanse. Količine unosa proteina iz ovakvih izvora mora biti na gornjim vrednostima po preporukama, zato što je svarljivost biljnih proteina i esencijalnih amino kiselina manja nego proteina iz namirnica životinjskog porekla.
- » Ženski sportisti vegetarijanci imaju povećan rizik od manjka gvožđa u depoiima, zbog smanjene dostupnosti gvožđa iz biljnih izvora.
- » Osobe koje se bave ishranom sportista trebalo bi da vode računa da drastična promena u ishrani kao što je prelazak na vegetarijansku ishranu, može biti prikriven poremećaj ishrane (anoreksija, bulimija), jer sportista time „opravdava“ nizak kalorijski unos i izbacivanje grupa namirnica iz svoje ishrane. Naročito ovo treba da bude očigledno ako dođe do naglog i velikog gubitka telesne mase.
- » Posebnu pažnju u zavisnosti od stepena vegetarijanske ishrane treba obratiti na cink, vitamin B12, vitamin D i kalcijum.

Proteinski suplementi i vreme uzimanja: postoji jasan pozitivan efekat prilikom uzimanja proteinskih barova ili napitaka neposredno posle intezivnog vežbanja kada je došlo do oštećenja mišića. Ukoliko se uzme proteinski šejk ili bar odmah nakon treninga ili takmičenja, pokazano je da je oporavak i napredak sportista ubrzan. Ali opet, mora se voditi o količina-ma i dinamici unosa proteina i drugih supstanci.

Pre treninga

- » Ugljeni hidrati – 1.0 g/kg 1 sat pre; 2.0 g/kg 2 sata pre; 3.0 g/kg 3 sata pre; 4.0 g/kg 4 sata pre
- » Tečnost – pijte 0.5 – 0.6 L 2 sata pre, i dodatnih 0.3 L 20 minuta pre

Tokom treninga

- » Ugljeni hidrati – 30 – 60 gr/h
- » Tečnost – 0.15 L svakih 15 minuta

Posle treninga

- » Ugljeni hidrati – 1.0 – 1.5 g/kg
- » Protein – 1.0 – 1.2 g/kg
- » Tečnost – 1.5 litara po 1 kg gubitka telesne mase tokom treninga

MASTI

Gorivo za trening: masti igraju nekoliko važnih fizioloških funkcija uključujući zaštite vitalnih organa, služi kao toplotni izolator, kao transportni sistem za vitamine, i smanjuje glad. Kao i ugljeni hidrati, masne kiseline obezbeđuju gotovo celokupnu energiju tokom fizičke aktivnosti niskog inteziteta.

- » Slobodne masne kiseline, unutranišćni trigliceridi, i cirkulišući trigliceridi u krvnoj plazmi mogu obezbediti 30 do 80% energije tokom fizičke aktivnosti, u zavisnosti od trenažnog i nutritivnog statusa sportiste kao i od inteziteta i trajanja treninga.
- » Smanjenje depoa mišićnog glikogena može smanjiti sposobnost da se nastavi vežbanje na visokom intezitetu. Kao rezultat toga, doći će do pomeranja izvora energije, ka mobilizaciji i oksidaciji slobodnih masnih kiselina, kao primarnog izvora goriva.

» Aerobni trening povećava sposobnost mitohondrija u mišićnim ćelijama da „sagoreva“ masne kiseline kao izvor energije. Zbog toga, kod dobro utreniranih sportista u sportovima izdržljivosti, zbog povećane sposobnosti masnih ćelija za lipolizu, mogu da sprovedu fizičku aktivnost na većem submaksimalnom nivou tokom dužeg vremena, pre nego što nastupi zamor usled smanjenja glikogenskih depoa.

Preporuka: udeo masti u dnevnom obroku ide od 20 – 35% ukupne energetske potrošnje. Odnosno, kako se kod sportista količina makronutritijenata izražava po kilogramu telesne mase to bi značilo da dnevne potrebe za mastima su 1.0 – 1.2 g/kg telesne težine, i mora se prilagoditi individualnim potrebama svakog pojedinca u zavisnosti od nivoa utreniranosti, starosti, faze rasta, nutritivnih potreba i dr. Najbolji izvori masti su one namirnice koje sadrže esencijalne masne kiseline – omega 3 masne kiseline, i nezasićene masne kiseline, za razliku od namirnica koje su bogate zasićenim masnim kiselinama i trigliceridima. Sa druge strane, ishrana sa vrlo malom količinom masti (<15%) može uzrokovati pad performansi ali i ugroziti zdravlje.

“Masti igraju nekoliko važnih fizioloških funkcija uključujući zaštitu vitalnih organa.”



sećanje na bivše šampione

Vera Nikolić najbrža na svetu

SRPSKA ATLETIKA IMALA JE KROZ SVOJU ISTORIJU SVETSKIH JUNIORSKIH, EVROPSKIH, NARAVNO I BALKANSKIH, ALI SAMO JEDNOG SENIORSKOG SVETSKOG REKORDERA. PRVI VELIKI BISER ČUPRIJSKE TRKAČKE ŠKOLE VERA NIKOLIĆ JE 1084 DANA, OD 1967. DO 1970. DRŽALA SVETSKI REKORD NA 800 METARA.

Prvi veliki biser čuprijske trkačke škole Vera Nikolić je 1084 dana, od 1967. do 1970. držala svetski rekord na 800 metara.

Ulazak u atletske vode, kao i kod svih velikih trkača iz Čuprije, bio je uobičajen. Na školskom krosu ju je zapazio profesor geografije Aleksandar Petrović i doveo je u klub, u Moravu.

Imala je tada 13, a sa 18 godina, posle brzog uspona, našla se pred prvim baš velikim izazovom. U Budimpešti je 1966. godine održano Evropsko pr-

venstvo. Tog leta je državni rekord na 800 metara popravila na 2:03,4. Bio je to drugi rezultat sezone u Evropi, treći u svetu.

“U Budimpeštu sam otišla kao praktično još dete, neiskusna, ne shvatajući kakvi me izazovi očekuju. Nisam se osećala kao favorit, niko me nije time opterećivao. Kada sam prošla kvalifikacije i ušla u finale smatrala sam da sam svoj cilj ispunila, pa dalje kako bude – priseća se Vera. – Ni sanjala nisam da mogu da budem najbolja”.





di. Najviše me je fasciniralo ono što su mi priredili drugovi iz kraja. Ulicu gde sam stanovala posuili su cvećem i istakli transparent „Dobro nam došla naša Vera“.

Vera je krenula putem zvezda. Naredna, 1967. godina bila je sezona bez velikih takmičenja, ali sezona u kojoj je se Nikolićeva popela na svetski vrh. Početkom juna u Beogradu, na dvomeču Evropa – SAD pobedila je sa identičnim rezultatom kao i u Budimpešti – 2:02,8.

Malo kasnije bila na Svetskim atletskim igrama u Helsinkiju bila je akter trke u kojoj je Australijanka Džudi Polok oborila svetski rekord (2:01,0). Vera Nikolić je bila druga.

OTVORENI MERCEDES

To je još bilo vreme kada su Evropljanke dominirale u svetu na srednjim prugama. U Budimpešti zbog sukoba sa rukovodstvom svoje reprezentacije izostala je samo Britanka En Smit, jedina žena koja je 1966. godine 800 metara pretrčala brže od Nikolićeve (2:03,2). U trci sa daleko iskusnijim takmičarkama, poput Mađarice Nađ, Britanke Pirs, trkačica SSSR Krivoščekove i Muhanove, Nemice Glajhfeld, Vera je ubedljivo pobedila sa novim državnim rekordom 2:02,8. Bio je to povod za slavlje u celoj zemlji.

“Dobro mi je u sećanju ostao doček na granici Jugoslavije i Mađarske. Sa cvećem su me sačekala trojica carinika iz tri republike. Ni sada ne znam ko je to organizovao”.

Mnogo ljudi okupilo se na stanici u Beogradu, a u Čupriju su Vera Nikolić i Aleksandar Petrović dočekani na spektakularan način.

“U grad smo ušli u otvorenom mercedesu. Možete misliti šta je 1966. godine značio otvoreni mercedes. Na ulice je izašla cela Čuprija, 15.000 lju-

ISTORIJSKA TRKA NA „KRISTAL PALASU“

“Polokovoj sam praktično pomogla da obori rekord i posle te trke se zarekla: „Biću i ja svetska rekorderka”.

Nije mnogo vremena proteklo dok to obećanje nije ispunila. Na londonskom „Kristal palasu”, na Otvorenom prvenstvu Velike Britanije, 20. jula, okupila se svetska atletska elita.

“Sve oči bile su uprte u domaću takmičarku Lili- jan Bord. Kod mene je proradio inat „E neka me svi pobede, Lili- jan neće”. Koncentrisala sam se najviše na nju. Diktirala sam tempo, kada smo prvi krug prošli za 60,5 sekundi. Videla sam da je to prespo- ro za mene, a Bordova je imala veće šanse u finišu. Pojačala sam, ali nisam shvatala u tom trenutku da sam blizu svetskog rekorda”.

Nikolićeva je trijumfovala prošavši kroz cilj sekun- du i po pre Bordove, od koje je primila i prve čestitke. A kad je semafor pokazao i spiker pročitao rezultat 2:00,5, oboren je svetski rekord...

**“Na ulice je izašla
cela Čuprija,
15.000 ljudi.”**

“Pala sam u travu i pomislila, ostvaren je još jedan san”.

OPTEREČENJE I RAZOČARENJE U MEKSIKU

Posle svetskog rekorda Veru Nikolić su mnogi već vi- deli kao novog olimpijskog šampiona u Meksiko Sit- iju 1968. godine.

“Samo sam slušala „Zlato, zlato, zlato...” Sa 20 godi- na taj pritisak nisam uspela da izdržim. Zato pred ve- lika takmičenja uvek kažem – ne opterećujte naše sportiste velikim očekivanjima – naglašava Niko- lićeva. - Uplašila sam se, da će me, čak i ako budem druga, „linčovati”. Kada je na otvaranju Igara svirana meksička himna, mnogi su pričali – za sedam dana će se slušati i jugoslovenska himna, posle finala na 800 metara. U mene je ušao strah da ću izneveriti očekivanja. Tako je i bilo”.

Nikolićevu je strah sputao. U kvalifikacijama je pobedila u grupi sa 2:05,7, a u polufinalu, posle 300 metara, odustala.

“I pre početka trke sam znala da se sve neće do- bro završiti, imala sam osećaj da ću izgubiti. I na tu nesreću još je i start je ponovljen, što me je mnogo poremetilo, jer sam se uvek maksimalno koncentris- ala na prvi start. Posle toga sam znala da je gotovo. Imala sam ja i svoje bubice, da budem iskrena. Ali, za vrhunske sportiste to i nije neobično. Zato u pot- punosti razumem i sada mnoge takmičare, kada im se desi nešto slično kao meni”.

Posle Meksika šampionski tandem Petrović – Niko- lić se razišao.

“Aleksandar Petrović nije više verovao meni, ja nisam verovala njemu, jer me psihički nije dobro pripremio. Tražila sam novog trenera i otišla sam u Zagreb, kod Lea Langa”.

Povratak nije tekao lako, ali već 1969. godine uspela je Nikolićeva da se ponovo nađe u vrhu. Pobjedila je samu sebe. Zahvaljujući dobrim rezultatima pozvana je u tim Starog kontinenta za dvomeč SAD – Evropa. Sezonu je krunisala u Atini, na Evropskom prvenstvu osvojila je bronzanu medalju iza Lilijen Bord i Dankinje Anelis Dam Olsen.

ŠAMPIONKA DRUGI PUT

Tokom 1970. držala je visok nivo rezultata i spremala se za 1971. godinu, u kojoj će treći put startovati na Evropskom prvenstvu. Šampionat je održan u Helsinkiju, a uoči njega 11. jula, svetski rekord Vere Nikolić je posle skoro tri godine oboren. Zapadna Nemica Hildegard Falk je trčala 1:58,5.

“Kao svetska rekorderka Falkova je u Helsinki došla kao favorit. A ja sam bila samo spremna, ali nisam se opterećivala medaljama”.

U finalu Falkova se posle 180 metara saplela i pala, preko nje i druga velika favoritkinja Hofmajster (DDR). Vera Nikolić je kroz cilj prošla prva u vremenu novog državnog, novog rekorda Evropskih prvenstava i drugog rezultata svih vremena – 2:00,0.

“Tokom trke sam videla gužvu i da je neko pao, nisam znala o kome je reč. Žao mi je što su dve velike rivalke tako ispale iz trke, ali moja pobjeda je bila čista”.

Nemice su priželjkivale revanš, pa je Vera pozvana da brzo posle EP učestvuje na mitingu u Zapadnom Berlinu. I pobjedila je Falkovu pred njenom publikom. Kao prvak Evrope 1972. godine otišla je na Olimpijske igre u Minhenu. U izuzetno brzom finalnoj trci zauzela je peto mesto sa 2:00,0.

“Tokom trke sam videla gužvu i da je neko pao, nisam znala o kome je reč. Žao mi je što su dve velike rivalke tako ispale iz trke, ali moja pobjeda je bila čista”.



ULICA
NOVOSTANSKA

Stambeni krediti
Komercijalne banke
bez naknade za obradu zahteva



KOMERCIJALNA BANKA
Meni najbliža

Saznajte više na: www.kombank.com
Kontakt centar: 011 20 18 600 i 0700 800 900



www.volkswagen.rs/novi-t-roc

Novi T-Roc.
Rođen samouveren.

We make the future real.



Volkswagen



zanimljivosti



VEDRAN SAMAC JE TOKOM PRIPREMA U PORTUGALU VERIO SVOJU DUGOGODIŠNJU DEVOJKU, KOJA JE IZGOVORILA SUDBNOSNO DA.



ELZAN BIBIĆ OSIM ŠTO U TOKU JEDNOG DANA PRETRČI 30KM, ON VOLI DA JAŠE I KONJE, PA JE PRIPREME NA ZLATIBORU ISKORISTIO BAŠ ZA TO.



AMELA TERZIĆ IAKO IMA SAMO 50 KILOGRAMA OBOŽAVA DA JEDE SLATKIŠE, TAKO JE SVOJ ODMOR U VRNJAČKOJ BANJI ISKORISTILA ZA UŽIVANJE UZ KOLAČ.



MIHAIL DUDAŠ PRONAŠAO JE NOVOG PRIJATELJA NA PRIPREMA U JUŽNOJ AFRICI, MACU PO IMENU BILBO.

REKORDNA GARANCIJA

5
GODINA
GARANCIJE

Tesla TV 49T609SUS
49" TV LED, slim DLED,
DVB-T2/C/S2, Ultra HD,
Linux Smart, grey



Iskoristite jedinstvenu ponudu, izaberite bilo koji Tesla TV
do 31. maja, i uživajte u 5 godina sigurnosti!

tesla.info

Tehnologija svima

TESLA



А Т Л Е Т С К И
С А В Е З
С Р Б И Ј Е



SAVA
OSIGURANJE

TESLA

Joma®



KOMERCIJALNA BANKA
Meni najbliža



COMTRADE



Das Auto.

ATLETSKI SAVEZ SRBIJE

11000 Beograd, Strahinjića Bana 73-a // telefoni: +381 11 262.50.88; 262.68.76 // fax: +381 11 262.73.71
e-mail: office@serbia-athletics.org.rs // web: www.ass.org.rs