

## 1. UVOD

Atletika, kraljica sportova, je čarobna simfonija mladosti što svojim čarima ispisa najsvjetlije i najsmjelije snove nadahnute, ozvjezdane i ovjenčane. Najljepše legende i drame. Između poezije i atletike oduvijek je bilo nekih tajnih veza. Stalno su u nekoj interakciji i tananoj, finoj koleraciji jedna sa drugom. Atletika i poezija. Ako je poezija umjetnost koja je na jedan suptilan, pomalo na apstraktan način, prenijela život na papir i zapisala u naše emocije, onda je atletika istovremeno i poezija i umjetnost i drama, stvarnija od života, nadahnutu kao poezija. U nju smo učili i stasali uz nju. Osjetili njen sjaj ali i bijedu ponekad zbog nečijih predrasuda, malograđanštine i potcjenjivanja njenog značaja i njenih aktera.

Uz atletiku smo pobjeđivali i gubili. Dizali se i padali. Odlazili i uvijek joj se vraćali. Kao vjerni podanici svojoj kraljici. Jer, ona je i umjetnost i stvaralaštvo i život.

Po Krsmanoviću atletika je: „Naizgled gruba fizička aktivnost, ona je više mala ljudska drama u kojoj se mijenja materijalni i duhovni status pojedinca, ali i šire sredine, ona je ljudski odnos čovjeka prema svojoj prirodi u kome se postepeno mijenja njegova svijest, moral, zadovoljstvo, društvenost, emocije, volja, ugled“ (40 godina AK „Mladost“ Zemun)

Poput blještave duge, atletika je na stranicama istorije ljudskog stvaralaštva ispisala najnježnije lirske rime i najživotnije epske tvorevine, i uvije se dizala mitski tamo gdje je najteže i kada je najteže.

Profesor dr Dragan Danelišen, nekada istaknuti atletičar i atletske radnik kaže: „Atletika je poput ugaraka koji se ne gase“!

Na kruni kraljice sijaju bezbrojne zvijezde i plamte. Vječnim, neugasivim sjajem. Najsjajnije, najjustreptalije zvijezde su trkači. Kraljevi su im silazili pred noge iz svojih svećanih loža da im odaju počast. Dizali su im spomenike za života na ulazima u stadione koji su nosili njihova imena. Poklanjali su im ostrva sa kućama. Spremni su da trče iz dana u dan i po četrdeset i više kilometara, da jedu previše ili gladuju, samo da bi brže trčali. Veliki su ljudi, jer dobro znaju kako je i kada se gubi i kada se pobjeđuje. Poput epskih junaka iz narodnih pjesama o njima su se prenosile „sa koljena na koljeno, legende.

Atletika je jedan od bazičnih sportova. Danas je ona u svijetu jedan od najorganizovanijih i najpopularnijih sportova. Na Olimpijskim igrama atletika je i najpopularniji sport. Veliki značaj atletika ima u opštefizičkoj pripremi svih sportista. Posebno je važna uloga u trčanju na srednje i duge staze, posebno trčanje u prirodi. Za bilo koju sportsku fizičku aktivnost, kros trčanje je osnova rada, polazna azbuka i tek kada se ona savlada, moguća je onda specifična nadogradnja.

Savremene sportske aktivnosti, bilo da su one školske, rekreativne ili one koje se realizuju u vrhunskom sportu, nemoguće je izvoditi bez poznavanja nauke, te je u trenažni proces potrebno, pored trenera, uključiti i ljekare, nutricioniste, pedagoge, psihologe i druge stručnjake. Nekada su treneri imali samo štopericu. Danas je nemoguće zamisliti kvalitetan trening bez pulsmetra, foto i kino kamere, računara, laboratorije. Sve to omogućava treneru da pravilno odredi nivo funkcionalnih mogućnosti organa i sistema organa sportista i da dobije pokazatelje kontrolnih vježbi, da nađe optimalni odnos između treninga i obnove funkcionalnih mogućnosti organizma, da otkriva potencijalne snage i da pronalazi najbolje načine za povećanje efikasnosti treninga.