

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. Najsajnije, najstreptalije 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.

Vrhunski rezultati u atletici se mogu postići samo ako se sa sistematskim pripremama krene što ranije, već u dječjem dobu. Nažalost, mnogi već pri prvim praktičnim zahtjevima prave greške koje mogu ostaviti trajne posljedice. Sa mlađim uzrastom rade na isti način kao sa seniorima i to ne samo u pogledu metoda obučavanja i treninga, već i u pogledu doziranja opterećenja. Zbog želje za što bržim uspjehom provodi se sa mladima forsirana priprema koja nema svojih fizioloških opravdanja.

Ne možemo se pohvaliti da spadamo među sredine u kojima se trčanje ubraja u zabave, rasonode i zdravstvene preventive. Razvojem opšte kulture i standarda, sve više shvatanjem potreba za kretanjem da bi se opstalo, pojavljuju se tendencije koje ovo stanje mijenjaju. Kretanje i trčanje danas zauzimaju sve značajnije mjesto i ulogu u svakodnevnom životu savremenog čovjeka..

Azbuku svake sportske škole i aktivnosti, svakog zdravog načina života predstavlja trčanje u prirodi. Kros takmičenja su zabavniji, vedriji dio tog trčanja.

Dr Goran Bošnjak, predsjednik AS RS
sa atletičarkama AK „Doboj“ iz Doboja
na Prvenstvu BiH u krosu



Atletski trening je tajanstven i nepoznat, izazovan. Poljski trener Jan Mulak kaže:
„Trkački trening je prost i komplikovan. Prost, jer se odnosi na prirodnu aktivnost kakvo je trčanje, a komplikovan jer se obraća maksimalnim mogućnostima čovjekovog organizma koje još nisu sasvim poznate.

Zato trening na srednjim i dugim stazama ostaje i dalje stvar kod koje se koristi sve više nauka povezana sa praktičnim umijećem.“

Atletski trener Dragomir Čabrilo navodi: „Trening je umjetnost kao komponovanje muzičkog djela ili spremanje kuhinjskih specijaliteta, u kojima samo nekoliko neadekvatnih nota mogu upropastiti maestralno muzičko djelo, a kašičica više ili manje dodatog začina može pokvariti prelijepo jelo. Tako nekoliko više ili manje urađenih kilometara u treningu mogu pokvariti cijelu sezonu.“ (Trening trkača pješaka)

Trening je mudrost učenja od prirode. Ja na trening gledam kao prihranjivanje poljoprivrednih kultura, ako damo previše hrane biljka neće dati prinost, sva će se pretvoriti u zelenu masu, ako damo premalo hrane prinost će opet biti umanjen.