



Savez slijepih Crne Gore



Ministarstvo sporta i mladih

SPORTSKI BILTEN „UKLUČI SE I IGRAJ“



ZDRAVA ISHRANA

Zdrava ishrana igra ključnu ulogu u životu svakog pojedinca, ali je posebno važna za sportiste, čija su tijela pod stalnim fizičkim naporom. Pravilna ishrana pomaže u postizanju optimalnih rezultata u svim sportskim disciplinama. Kroz pravilnu ishranu, sportisti mogu poboljšati svoj učinak, ubrzati oporavak nastao nakon povreda, kao i smanjiti rizik od povreda. Pored navedenog, pravilna ishrana doprinosi sveukupnom i dugoročnom zdravlju. U zavisnosti od vrste sporta, težine trenažnog procesa, kao i individualnih karakteristika organizma sportiste, sportisti obično imaju jedinstvene prehrambene potrebe. Nedostatak određenih nutrijenata može dovesti do smanjenja energije, slabljenja imuniteta, povećanog rizika od povreda i mentalnog zamora. Sa druge strane, pravilno osmišljena ishrana može poboljšati izdržljivost, snagu i brzinu oporavka, kao i pozitivno uticati na psihološko stanje sportiste.

Makronutrijenti su namirnice koje je potrebno unositi u većim količinama jer snabdijevaju tijelo energijom.

Tri osnovna makronutrijenta su proteini, ugljeni hidrati i masti.

❖ Proteini

Proteini su neophodni za izgradnju i obnovu mišićnog tkiva. Sportisti koji se bave sportovima poput dizanja tegova ili trčanja, imaju povećane potrebe za proteinima. Namirnice koje predstavljaju bogat izvor proteina se dijele u nekoliko kategorija: meso, riba i morski plodovi, jaja i mliječni proizvodi, biljni izvori proteina.

Meso je visokokvalitetni protei, a namirnice koje su ključne za optimalan unos ovog proteina su piletina (posebno pileća prsa), ćuretina, govedina

(nemasni djelovi), teletina, jagnjetina, svinjetina, divljač (jelen, zec, divlja patka), patka, guska, itd.

- **Piletina** je, naime, odličan izvor visokokvalitetnih proteina. U 100 grama pilećih grudi (bez kože) ima oko 31 gram proteina dok u 100 grama pilećih grudi ima svega 3,6 grama masti. Vrijedi pomenuti da je piletina bogata vitaminima B6 i B12, koji su ključni za metabolizam, funkciju nervnog sistema i proizvodnju crvenih krvnih zrnaca. Takođe, piletina sadrži niacin (vitamin B3) koji pomaže ubrzanje metabolizma i poboljšava cirkulaciju.
- **Ćuretina** je još jedan izvrstan izvor proteina. U 100 grama ćurećih grudi (bez kože) ima oko 29 grama proteina, što je slično kao u piletini. Proteini iz ćuretine pomažu u izgradnji i održavanju mišićne mase. Ćuretina ima relativno nizak sadržaj masti, tako da, primjera radi, 100 grama ćurećih grudi sadrži oko 1 gram masti. To čini ćuretinu odličnim izborom za one koji žele da smanje unos masti u ishrani. Ćuretina je bogata vitaminom B6, B12, niacinom i riboflavinom, koji podržavaju zdravlje kože, nervnog sistema i funkcije mozga. Takođe, sadrži selen, mineral koji je važan za zdravlje štitne žlezde i imunološki sistem.
- **Govedina** je izuzetno bogata proteinima, sa oko 26-31 gram proteina na 100 grama mesa, zavisno od dijela mesa. Ovo je savršen izbor za one koji žele povećati unos proteina. Govedina može imati značajan sadržaj masti, posebno u masnijim djelovima poput buta ili rebra. 100 grama govedine može sadržati od 10 do 25 grama masti, zavisno od toga da li se radi o nemasnim ili masnijim djelovima mesa. Govedina je bogata vitaminima B12 i B6, koji su ključni za zdravlje nervnog sistema, kao i vitaminom B3 (niacin) koji pomaže u metabolizmu u varenju hrane. Takođe, govedina je odličan izvor gvožđa. Govedina sadrži visoke količine cinka, minerala koji podržava imunitet i regeneraciju tkiva, kao i selen, koji je bitan za funkciju štitne žlijezde i antoksidativnu zaštitu.

- **Svinjetina** je takođe dobar izvor proteina, iako nije u istoj mjeri bezmasna kao piletina ili ćuretina. U 100 grama svinjskog mesa (specifično svinjskih leđnih odrezaka) nalazi se oko 21 gram proteina. Svinjetina može imati viši sadržaj masti nego piletina, posebno u djelovima mesa sa više masti, poput svinjskog vrata ili rebarca. Svinjetina je bogata vitaminima B1 (tiamin), B3 (niacin) i B12, koji su važni za energiju, metabolizam i zdravlje nervnog sistema. Takođe, svinjetina sadrži fosfor i cink, minerale koji podržavaju zdravlje kostiju i imunološki sistem.
- Meso **divljači** je vrlo bogato visokokvalitetnim proteinima. U 100 grama jelena može se naći oko 25-30 grama proteina, sličnih onima u govedini. Meso divljači je obično sadrži manji procenat masti od mesa domaćih životinja. Na primjer, 100 grama mesa jelena može imati svega 2-4 grama masti. Ovo je vrlo povoljan izbor za one koji žele smanjiti unos masti, a održati unos proteina.

Riba i morski plodovi predstavljaju odličan izvor proteina visoke biološke vrijednosti, esencijalnih masnih kiselina i mikronutrijenata. Neke od najzdravijih vrsta ribe koje sportisti mogu uključiti u svoju ishranu su losos, tuna, pastrmka, sardine i bakalar.

- **Losos**: sadrži oko 20-25 g proteina i 10-13 g zdravih masti na 100 g. Bogat je omega-3 masnim kiselinama koje smanjuju upale i poboljšavaju oporavak mišića.
- **Tunjevina**: ima visok sadržaj proteina (oko 25 g na 100 g) i nizak procenat masti (1 g na 100 g). Takođe je bogata vitaminima B kompleksa i selenom.
- **Pastrmka**: pruža oko 22 g proteina i 6-8 g zdravih masti na 100 g. Sadrži značajne količine vitamina D i fosfora, ključnih za zdravlje kostiju.
- **Sardine**: sadrže oko 24 g proteina na 100 g i visoke količine kalcijuma, vitamina D i omega-3 masnih kiselina, koje poboljšavaju zdravlje srca i kostiju.

- **Bakalar:** niskokalorična riba sa oko 18 g proteina i samo 1 g masti na 100 g. Dobar je izvor joda, koji je ključan za pravilan rad štitne žlezde.

Morski plodovi, poput škampi, dagnji i lignji, takođe su bogati proteinima i mikronutrijentima poput cinka, gvožđa i selena, koji su ključni za imunitet i mišićnu funkciju.

Jaja i mliječni proizvodi su među najvažnijim izvorima proteina za sportiste jer sadrže visokokvalitetne proteine, aminokiseline i brojne vitamine i minerale.

- **Jaja:** pružaju oko 13 g proteina na 100 g. Bogata su vitaminima B kompleksa (B12, B6, riboflavin), holinom, koji poboljšava funkciju mozga, i zdravim mastima.
- **Mlijeko** (kravlje, kozje): sadrži oko 3,4 g proteina i 3,3 g masti na 100 ml. Bogato je kalcijumom i vitaminom D, ključnim za zdravlje kostiju.
- **Jogurt:** ima oko 4-5 g proteina na 100 g i sadrži probiotike koji poboljšavaju varenje i jačaju imunitet.
- **Sir** (parmezan, čedar, mozzarella, feta, svježi sir): bogat je proteinima (15-30 g na 100 g, zavisno od vrste), kalcijumom i vitaminima A i D.
- **Kefir:** pruža oko 3-4 g proteina na 100 ml i sadrži probiotike koji poboljšavaju crevnu floru i jačaju imunitet.

Ovi proizvodi su odličan izbor za regeneraciju mišića nakon treninga, a zbog visokog sadržaja kalcijuma doprinose jačanju kostiju i smanjenju rizika od povreda.

Biljni proteini su izuzetno važni, posebno za sportiste koji prate vegetarijansku ili vegansku ishranu. Iako biljni proteini često ne sadrže sve esencijalne aminokiseline u optimalnom odnosu kao životinjski izvori, pravilnom kombinacijom namirnica može se postići kompletan proteinski profil.

- **Mahunarke (sočivo, pasulj, leblebije):** sadrže oko 7-9 g proteina na 100 g kuvane mahunarke. Bogate su vlaknima, gvožđem i magnezijumom, što doprinosi izdržljivosti i oporavku mišića.
- **Tofu i tempeh:** tofu sadrži oko 8 g proteina na 100 g, dok tempeh može imati čak 19 g proteina. Oba su bogata izoflavonima koji mogu pomoći u smanjenju upalnih procesa.
- **Kvinoa:** pruža oko 4 g proteina na 100 g kuvane kinoe i sadrži svih devet esencijalnih aminokiselina, što je rijetkost među biljnim namirnicama.
- **Orašasti plodovi i sjemenke (bademi, orasi, chia sjemenke, laneno sjeme):** bademi sadrže oko 21 g proteina na 100 g, dok chia sjemenke nude 16 g proteina i bogate su omega-3 masnim kiselinama koje pomažu u oporavku mišića.
- **Sojino mlijeko i biljni proteini u prahu:** sojino mlijeko pruža oko 3-4 g proteina na 100 ml i bogato je kalcijumom i vitaminom D, dok biljni proteini poput proteina graška i pirinča mogu biti odličan dodatak ishrani sportista.

❖ Ugljeni hidrati

Ugljeni hidrati su primarni izvor energije za sportiste. Postoje jednostavni ugljeni hidrati (gazirano piće, brza hrana) i složeni ugljeni hidrati (integralne žitarice, povrće, voće). Složeni ugljeni hidrati se sporije vare, što omogućava stabilan nivo energije tokom treninga i takmičenja. Složeni ugljeni hidrati, poput integralnih žitarica, voća i povrća, pružaju dugotrajan izvor energije, dok jednostavni ugljeni hidrati mogu biti korisni neposredno prije ili poslije treninga kako bi se brzo nadoknadile energetske rezerve.

Složeni ugljeni hidrati su: pšenica (bijelo i integralno brašno), hljeb (bijeli, crni, raženi, integralni), tjestenina (obična i integralna), riža (bijela, integralna, basmati, jasmin), kukuruz (zrna, kukuruzni brašno, palenta), ovas (ovsene pahuljice, ovseno brašno), ječa, heljda, kvinoa, amarant

Heljda je biljka iz porodice zeljastih biljaka. Prirodno ne sadrži gluten, što je čini odličnom opcijom za ljude s celijakijom, ima nizak glikemijski indeks.

Amarant je jedna od najstarijih kultiviranih biljaka, bila je osnovna hrana Asteka. Sadrži svih devet esencijalnih aminokiselina – rijetkost među biljkama. Izuzetno bogat mineralima, posebno magnezijumom, gvožđem i kalcijumom.

Ovas se često naziva kraljem među žitaricama. Ovsene pahuljice su bogate beta-glukanom, koji pomažu u snižavanju holesterola i poboljšanju varenja. Ovas je jedina žitarica koja prirodno sadrži malo masti i više proteina od većine drugih žitarica. Ovseno brašno daje pecivima mekanu teksturu i često se koristi u bezglutenskim mješavinama.

Kao i amarant, kvinoa sadrži kompletne proteine, zbog čega je izuzetno popularna među veganima. Ima visok sadržaj vlakana, a sjemenke su prekrivene saponinima, prirodnim gorčinama koje ih štite od insekata. Zato se kvinoa često mora dobro isprati prije kuvanja.

Riža – basmati vs. jasmin

Basmati riža ima duguljasta zrna i zadržava rastresitu strukturu nakon kuvanja, dok je jasmin riža mekša i ljepljivija. Basmati riža ima niži glikemijski indeks od bijele riže, što znači da sporije podiže šećer u krvi. Integralna riža sadrži više vlakana i nutrijenata jer joj nije uklonjena ljuska, ali se duže kuva od bijele.

❖ Povrće i mahunarke

Batat (slatki krompir) sadrži **beta-karoten**, koji se u tijelu pretvara u vitamin A i poboljšava vid i imunitet. Ima niži glikemijski indeks od običnog krompira, pa sporije podiže šećer u krvi. Ljubičasti batat je bogat **antocijaninima**, antioksidansima koji štite mozak.

Cvekla prirodno poboljšava cirkulaciju i može sniziti krvni pritisak. Sadrži **betalain**, pigment s jakim antioksidativnim i protivupalnim svojstvima. Sok od cvekle često koriste sportisti jer poboljšava izdržljivost.

Pasulj – crni pasulj je bogat **antocijaninima**, istim antioksidansima koji se nalaze u borovnicama. **Bijeli pasulj** sadrži otporan skrob, koji može poboljšati crijevnu floru i regulisati šećer u krvi. **Crveni pasulj (kidney beans)** sadrži lektine, koji mogu biti toksični ako pasulj nije dobro skuvan.

Leblebije su osnova humusa. Bogate **triptofanom**, aminokiselinom koja pomaže u proizvodnji serotonina (hormona sreće). Sadrže visoku količinu **topivih vlakana**, koja poboljšavaju varenje i stabilizuju šećer u krvi. Pečene leblebije mogu biti hrskava i zdrava grickalica.

Povrće bogato ugljenim hidratima, krompir (bijeli, crveni, batat/slatki krompir), tikva (bundeva, butternut tikva), šargarepa, cvekla, kukuruz šećerac, pasulj (bijeli, crni, crveni), leća, leblebije, grašak, sočivo.

❖ Voće bogato prirodnim šećerima i vlaknima

Urme sadrže prirodne šećere (glukozu i fruktozu), što ih čini odličnim izvorom brze energije. Bogate su **kalijumom**, koji pomaže u regulaciji krvnog pritiska. Zbog visokog sadržaja vlakana pomažu u regulisanju varenje. Često su zamjena za šećer u kolačima i raznim poslasticama.

Banane su prirodni izvor elektrolita, sadrže **triptofan**, koji pomaže u poboljšanju raspoloženja. Zeleni (nezreli) plodovi sadrže **otporan skrob**, dobar za zdravlje crijeva. Banane su prirodni izvor **kalijuma i magnezijuma**, koji pomažu u opuštanju mišića.

Kivi ima više vitamina C od narandže, jačajući imunitet i štiteći ćelije od oksidativnog stresa. Sjemenke kivija su bogate omega-3 masnim kiselinama. Dobar je za varenje jer sadrži **aktinidin**, enzim koji pomaže razgradnji proteina.

Groždice su koncentrisani oblik grožđa, sadrže prirodne **polifenole**, koji djeluju protuupalno i antioksidativno. Izuzetno bogate **gvožđem**, zbog čega su korisne za ljude s anemijom. Imaju više kalorija po gramu nego svježe grožđe, ali su odličan izvor energije za sportiste.

Voće bogato prirodnim šećerima i vlaknima: banana, jabuke, kruške, grožđe, mango, ananas, narandže, mandarine, breskve, šljive, lubenica, dinja, kivi, smokve, urme (datule), grožđice, suve šljive.

❖ Masti

Masti su **koncentrisani izvor energije**, pružajući **9 kcal po gramu**, što je više nego duplo u odnosu na ugljene hidrate i proteine (4 kcal/g). Svaka ćelija u tijelu ima **membranu od masti** (fosfolipida), što znači da su masti ključne za zdravlje ćelija i podrška su ćelijskoj strukturi. Vitamini **A, D, E i K** su **rastvorljivi u mastima**, što znači da ih tijelo može apsorbirati samo ako su prisutne masti u ishrani. Masti su **osnovni gradivni blok hormona**, uključujući **testosteron, estrogen i kortizol**. Mozak se **60% sastoji od masti**, uključujući **omega-3 i omega-6 masne kiseline**, koje su ključne za kognitivne funkcije i mentalno zdravlje. Zdrave masti, posebno **omega-3 masne kiseline**, imaju **antiupalna svojstva** i mogu smanjiti rizik od hroničnih bolesti poput srčanih oboljenja.

• VRSTE MASTI

Nezasićene masti (najzdravije opcije)

Mononezasićene masti sadrže avokado, maslinovo ulje, orašasti plodovi

Polinezasićene masti – omega-3 (losos, lanene sjemenke, orasi), omega-6 (sjemenke suncokreta, orasi)

Zasićene masti (umjereno konzumirati)

Nalaze se u mesu, mliječnim proizvodima, kokosovom ulju. Nove studije sugerišu da **nisu štetne ako dolaze iz prirodnih izvora** i konzumiraju se u umjerenim količinama.

Trans masti (izbjegavati) - industrijski proizvedene masti koje se nalaze u margarinu, brzim i prženim jelima. Povezane su sa srčanim oboljenjima i upalnim procesima.

U nastavku teksta je spisak namirnica koje sadrže zdrave maste:

- orašasti plodovi i njihovi proizvodi (bogat nezasićenim mastima, proteinima i vlaknima): bademi, orasi, indijski orah, lješnjaci, brazilski orah, pistači, makadamija oraščići, kikiriki, puteri od orašastih plodova (bademov, kikiriki, lješnikov, indijski orah);
- sjemenke: chia sjemenke, lanene sjemenke, sjemenke suncokreta, sjemenke bundeve, sjemenke konoplje, sjemenke susama;
- riba i morski plodovi: losos, tuna, skuša, sardine, haring, pastrmka, inćuni;
- biljna ulja (hladno cijeđena): maslinovo ulje (ekstra djevičansko), kokosovo ulje, avokadovo ulje, laneno ulje, ulje sjemenki grožđa, ulje konoplje, ulje oraha;
- avokado - bogat mononezasićenim mastima, kalijumom i vitaminima);
- kokos i proizvodi od kokosa kao što su kokosovo ulje, kokosovo mlijeko kokosovo brašno;
- tamna čokolada (min. 70% kaka) - sadrži zdrave masti, antioksidanse i magnezijum);
- jaja - žumance je bogato zdravim mastima, holinom i vitaminima topivim u mastima;
- mliječni proizvodi (puni masti): punomasni sir (parmezan, čedar, mozzarella, feta), punomasni jogurt, grčki jogurt, maslac.

Vitamini i minerali su **esencijalni mikronutrijenti** koji igraju ključnu ulogu u održavanju zdravlja i pravilnom funkcionisanju organizma.

Vitamini su organska jedinjenja potrebna za različite procese u tijelu. Dijele se na:

- vitamine rastvorljivi u mastima (*A, D, E, K*) – skladište se u tijelu i pomažu u zdravlju kože, vida, kostiju i imunog sistema.
- vitamine rastvorljivi u vodi (*C i vitamini B kompleksa*) – ne skladište se u velikim količinama, pa ih treba redovno unositi kroz ishranu.
- Vitamin A (retinol) i njegova uloga za kožu:

Vitamin A, posebno u obliku retinola, jedan je od najvažnijih nutrijenata za zdravlje kože. Njegova glavna uloga je podsticanje regeneracije ćelija, što pomaže u očuvanju mladolikog izgleda kože. Vitamin A ublažava bore jer stimuliše proizvodnju kolagena, što poboljšava elastičnost kože i smanjuje znakove starenja. Takođe, ublažava akne jer svojim djelovanjem reguliše proizvodnju sebuma i sprječava začepljenje pora. Zato se često koristi u tretmanima protiv akni. Vitamin A ujednačava ten i pomaže u smanjenju hiperpigmentacija, ožiljaka i tamnih fleka. Pored navedenog poboljšava teksturu kože jer podstiče piling kože i ubrzava obnovu ćelija, dajući joj gladi i svježiji izgled.

Prirodni izvori vitamin nalaze se u namirnicama životinjskog porijekla: jetra, riba, jaja, mliječni proizvodi dok se beta-karoten nalazi u šargarepii, batatu, bundevi, spanaću i tijelo ga pretvara u vitamin A.

- Vitamini B kompleksa (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12)

Funkcija: Ključni za proizvodnju energije, metabolizam ugljenih hidrata, proteina i masti, te za regeneraciju mišića i nervni sistem.

Izvori: žitarice, jaja, mliječni proizvodi, meso, riba, orašasti plodovi, mahunarke, banane, zeleno lisnato povrće.

- Vitamin C (askorbinska kiselina)

Funkcija: antioksidans, podržava imunitet, ubrzava oporavak i apsorpciju gvožđa.

Izvori: citrusi (narandže, limun, grejp), paprike, kivi, jagode, brokoli, paradajz.

- Vitamin D

Funkcija: pomaže apsorpciji kalcijuma i jača kosti, poboljšava imuni sistem.

Izvori: sunčeva svjetlost, masna riba (losos, tuna), jaja, mliječni proizvodi, gljive.

- Vitamin E

Funkcija: snažan antioksidans, štiti ćelije od oksidativnog stresa, podržava zdravlje kože i mišića.

Izvori: Bademi, lješnjik, sjemenke suncokreta, biljna ulja, avokado, španać.

- Vitamin K

Funkcija: ključan za zgrušavanje krvi i zdravlje kostiju.

Izvori: Kelj, španać, brokoli, kupus, jaja, meso, fermentisana hrana.

- **Minerali** su neorganski elementi koji su ključni za mnoge funkcije organizma:
 - **akrominerali** (*kalcijum, magnezijum, kalijum, natrijum*) – važni za zdravlje kostiju, mišića i nervnog sistema;
 - **elementi u tragovima** (*gvožđe, cink, selen, jod*) – potrebni u malim količinama, ali ključni za imunitet, metabolizam i hormone.

- Kalcijum

Funkcija: jača kosti i zube, sprečava grčeve u mišićima.

Izvori: mlijeko, jogurt, sir, kelj, brokoli, bademi, sardine.

- Gvožđe

Funkcija: ključno za transport kiseonika kroz krv, poboljšava izdržljivost.

Izvori: crveno meso, džigerica, školjke, leća, spanać, sjemenke bundeve.

- Magnezijum

Funkcija: pomaže u funkciji mišića, smanjuje umor, sprječava grčeve.

Izvori: orašasti plodovi, sjemenke, avokado, tamna čokolada, mahunarke, banane.

- Kalijum

Funkcija: održava ravnotežu elektrolita, smanjuje upale i podržava funkciju mišića.

Izvori: banane, krompir, paradajz, narandže, jogurt, lisnato povrće.

- Natrijum

Funkcija: ključan za ravnotežu elektrolita, hidraciju i nervnu funkciju.

Izvori: so (u umjerenim količinama), sportski napici, sir, masline.

- Cink

Funkcija: poboljšava imunitet, ubrzava oporavak i podržava sintezu proteina.

Izvori: meso, školjke, jaja, sjemenke bundeve, orašasti plodovi.

- Fosfor

Funkcija: jača kosti, učestvuje u proizvodnji energije

Izvori: meso, riba, mliječni proizvodi, mahunarke, orašasti plodovi.

- Selen

Funkcija: antioksidans, štiti ćelije, poboljšava funkciju štitne žlijezde.

Izvori: brazilski orasi, riba, jaja, meso, sjemenke suncokreta.

- Jod

Funkcija: neophodan za pravilnu funkciju štitne žlijezde i regulaciju metabolizma.

Izvori: morski plodovi, alge, jodirana so, mliječni proizvodi.

- Voda je jedan od najvažnijih faktora za optimalne sportske performanse, oporavak i zdravlje. Održavanje pravilne hidratacije poboljšava izdržljivost, snagu, mentalnu oštrinu i smanjuje rizik od povreda.

Voda je od ključnog značaja za sportiste zbog:

- regulacije tjelesne temperature – tijelo proizvodi toplotu tokom treninga, a znojenjem se hladi, dehidracija smanjuje ovu sposobnost, što može dovesti do pregrijavanja i smanjenog učinka;
- transporta nutrijenata i kiseonika - voda omogućava efikasan transport kiseonika i hranjivih materija do mišića, poboljšavajući izdržljivost i snagu;
- prevencije umora i grčeva - nedostatak vode dovodi do umora, vrtoglavice i mišićnih grčeva, smanjujući snagu i koordinaciju;
- oporavka mišića - hidratacija pomaže u izbacivanju toksina i smanjuje upale, ubrzavajući oporavak nakon napora;
- mentalne oštrine i fokusa -blaga dehidracija od samo 1-2% tjelesne težine može smanjiti koncentraciju, reakcije i donošenje odluka.

Unos vode zavisi od intenziteta treninga, temperature okoline i individualnog znojenja, ali prosječne preporuke su:

- prije treninga (2 sata prije): 500-600 ml vode,
- tokom treninga: 150-350 ml svakih 15-20 minuta,
- nakon treninga: 500-1000 ml (ili više ako je bilo puno znojenja),

Nivo hidratacije se može utvrditi bojom urina. Boja urina treba biti svijetložuta (tamnožuta ili narandžasta ukazuje na dehidraciju). Nedostatak

Žeđi ne znači uvijek dobru hidrataciju – bolje je piti prije nego što se osjeti žeđ.

Voda je najbolja za hidrataciju kod umjerenih treninga do 60 minuta.

Sportska pića (elektroliti) su korisna kod:

- dugotrajnih treninga (više od 90 minuta),
- jakog znojenja,
- vježbanja na velikim vrućinama,
- oporavka nakon teškog napora.

Suplementi mogu biti koristan alat za sportiste koji žele da unaprijede svoje performanse i oporavak, ali ih treba koristiti odgovorno i sa znanjem. Sportisti mogu imati povećane potrebe za određenim nutrijentima zbog intenzivne fizičke aktivnosti, pa suplementi mogu pomoći u povećanju performansi, izdržljivosti, oporavku i mišićnoj izgradnji.

1. Tokom treninga

Ovi suplementi pomažu u održavanju energije, smanjenju umora i sprečavanju dehidracije tokom fizičke aktivnosti.

- elektroliti (natrijum, kalijum, magnezijum, kalcijum) pomažu u održavanju balansa hidratacije u organizmu i sprječavaju grčeve;
- BCAA (aminokiseline razgranatog lanca – leucin, izoleucin, valin) sprječavaju razgradnju mišića (katabolizam), održavaju nivo energije;
- brzi ugljeni hidrati (dextroza, maltodekstrin, ciklični dekstrin) drže nivo glikogena (energije), smanjuju umor.

2. Nakon treninga

Ovi suplementi pomažu u bržem oporavku, izgradnji mišića i rehidraciji.

- whey protein (proteini surutke) najbrže svarljiv protein za oporavak i rast mišića, pomaže u sintezi proteina,
- kreatin monohidrat povećava snagu i izdržljivost, poboljšava regeneraciju ATP-a (glavni izvor energije u mišićima),
- glutamin ubrzava oporavak i smanjuje upalu mišića, poboljšava imuni sistem,
- omega-3 masne kiseline smanjuju upale i bol u mišićima, poboljšavaju oporavak,
- magnezijum sprječava grčeve i ubrzava oporavak mišića, pomaže kod opuštanja i sna

3. Odmah nakon treninga

- Whey protein + kreatin + glutamin + brzi ugljeni hidrati,
- Magnezijum + omega-3

Specifičnosti ishrane za muške i ženske sportiste

Iako su osnovni principi sportske ishrane slični za oba pola, postoje **razlike u nutritivnim potrebama zbog hormonskih, metaboličkih i fizioloških faktora.**

❖ Ishrana muških sportista

Veće potrebe za kalorijama i proteinima zbog više mišićne mase i bržeg metabolizma. **Više testosterona** podstiče sintezu proteina, pa mogu unositi veće količine **proteina** za izgradnju mišića. Potrebno je više **ugljenih hidrata** za energiju, posebno kod sportova izdržljivosti. **Kreatin i beta-alanin** često se koriste za poboljšanje snage i eksplozivnosti.

❖ Ishrana ženskih sportista

Potreba za više gvožđa – **zbog menstruacije su sklonije anemiji, pa se preporučuje unos crvenog mesa, jaja, mahunarki i vitamina C za bolju apsorpciju.** Kalcijum i vitamin D **su ključni za zdravlje kostiju jer žene imaju veći rizik od osteoporoze.** Hormonski ciklus utiče na metabolizam – **u lutealnoj fazi (pred menstruaciju) raste potreba za kalorijama i mastima.** Manja tolerancija na restriktivne dijetete – **nizak unos kalorija može negativno uticati na hormonalni balans i sportske performanse.**

Namirnice koje treba potpuno izbjegavati (ili maksimalno ograničiti)

• Industrijske trans masti

- margarin, biljne hidrogenizovane masti ,
- pržena brza hrana (pomfrit, krofne, pržena piletina),
- gotovi keksi, kolači i peciva s dugim rokom trajanja.

- **Prerađeni mesni proizvodi**

- Viršle, paštete, salame, suhomesnati proizvodi s nitratima
- konzervirani i sušeni mesni proizvodi puni aditiva
 - Gazirani i energetske napici - puni su šećera i vještačkih zaslađivača i mogu izazvati insulinske skokove i padove energije
 - Ultra-prerađene grickalice - čips, flips, slani štapići - prepuni su nezdravih masti, soli i aditiva
 - Instant hrana i gotova jela
- Supe iz kesice, instant rezanci - jela puna natrijuma, konzervansa i vještačkih pojačivača ukusa
 - Bijeli šećer i rafinirani ugljeni hidrati
- Slatkiši, čokolade s visokim sadržajem šećera
- pekarski proizvodi od bijelog brašna (peciva, kroasani, hljeb s aditivima)
 - Vještački zaslađivači i aditivi
- aspartam, saharin, sukraloza (prisutni u light pićima)
- pojačivači ukusa i vještačke boje u industrijskoj hrani

Pravilna ishrana sportista nije samo pitanje performansi, već i dugoročnog očuvanja zdravlja. Medicinska istraživanja pokazuju da uravnotežena ishrana smanjuje rizik od hroničnih oboljenja, poput dijabetesa tipa 2, kardiovaskularnih bolesti i osteoporoze. Unos odgovarajućih nutrijenata doprinosi zdravlju kostiju, optimalnoj funkciji mišića i pravilnom radu nervnog sistema. Pored toga, pravilna ishrana utiče na mentalno zdravlje sportista, smanjujući nivo stresa i poboljšavajući kognitivne funkcije. Sportisti koji zanemaruju nutritivne potrebe mogu se suočiti sa padom imuniteta, usporenim oporavkom i povećanom sklonošću povredama, što dodatno naglašava značaj prehranbene strategije u sportu.

PARAOLIMPIJSKI SPORTOVI I

GOALBALL

Goalball je paraolimpijska disciplina za osobe sa djelimičnim i potpunim oštećenjem vida. Ova sportska disciplina je specifična po tome što je jedina “prava“ autentična paraolimpijska disciplina jer se igra na Paraolimpijskim igrama, a ne igra na Olimpijskim. Goalball spada u red najpopularnijih sportova za osobe s invaliditetom i igra se u više od 120 država svijeta. Pravila igre su jednostavna i zasebno se takmiče muškarci i žene. Igra se na dimenzijama odbojkaškog terena (18x9m). Jednu ekipu čine 3 igrača/ice na terenu, (2 krila i centar), kao i 3 igrača na klupi. Igraju se dva poluvremena po 12 minuta efektivne igre odnosno 24 minuta ukupno, što znači da se vrijeme zaustavlja uvijek kada se ne igra, pa i kada je aut, blok aut, tajm aut, penal itd. Ukoliko jedna od ekipa vodi 10 razlike, utakmica se automatski prekida i registruje se tim rezultatom. Igrači su raspoređeni u polju igrališta odnosno svako ispred svog gola. Najefikasniji je polu-ležeći stav kako bi igrač mogao da brani svoj gol odnosno lijevo i desno oko sebe po 1 metar. Jedna ekipa (3 igrača) brani svoj gol i napada protivnički. Princip odbrane je takav da je centar malo isturen ispred oba krila, kako ne bi dolazilo do sudaranja igrača. Nakon što protivnička ekipa uputi šut, cilj je odbraniti dolazeću loptu. Napad se izvodi šutiranjem lopte prema protivničkom голу i isti traje 10 sekundi. Lopta se mora kotrljati po terenu (niska lopta) ili mora ostvariti kontakt u sva tri polja (svoje, centralo i protivničko) kada se šutira tzv. polu-visoka ili visoka lopta, kako bi protivnička ekipa mogla procijeniti putanju lopte i spriječiti gol. Goalball igrači se orjentišu na više načina: napipavanjem gola iza sebe, napipavanjem traka zalijepljenih po podu i po zvuku zvončića u lopti. Samoljepljive trake se lijepe na pod da ograniče bočne djelove terena i linije po kojima se igrači orjentišu, a to su tzv. pozicije. Igrači nose specijalizovane naočare za goalball, štitnike za ruke i noge, štitnike za genitalije, dresove. Goalball se igra sa zvučnom loptom težine 1,25 kg i

prečnika 25 cm. Gol je širine kao i teren - 9 m, a visine 1,3 m. Lopta se ne smije šutirati tako da preleti sopstveni dio terena odnosno sopstveno 6 metara. Ukoliko se to desi, sudija svira penal. Penal se šutira jedan na jedan odnosno jedan šutira, a jedan član protivničke ekipe sam brani svoj gol od 9 metara. Za vrijeme trajanja utakmice, u sali mora biti tišina, kako bi igrači čuli zvuk lopte.

KOŠARKA U KOLICIMA

Košarka u kolicima je paraolimpijska disciplina za osobe s invaliditetom, a posebno je namjenjena osobama koje koriste invalidska kolica. Ova disciplina se prvi put našla na programu Paraolimpijskih igara u Rimu 1960. godine i smatra se najpopularnijim sportom među osobama s invaliditetom.

Igrači se takmiče u timovima od po 5 igrača na terenu, a timovi se takmiče na standardnom košarkaškom terenu. Pravila su slična onima u običnoj košarci, uz neke korekcije, poput toga da igrači moraju driblati i dodavati loptu nakon nekoliko "koraka" u kolicima, na primjer: kada igrač dodirne obruč točka tri ili više puta, a ne vodi loptu, sviraju se koraci. Takođe, igrači koriste specijalizovana sportska kolica koja su mobilna i prilagođena potrebama igrača. Igra traje četiri četvrtine, a timovi imaju 24 sekunde za napad.

Igrači se klasifikuju prema funkcionalnosti, a svaki igrač ima određeni broj bodova, koje dobija na osnovu stepena invaliditeta kako bi ekipe bile izjednačene i ravnopravne. Ukupni broj bodova tima ne smije prelaziti određeni limit, a taj limit je 14,5.

SJEDEĆA ODBOJKA

Sjedeća odbojka je počela sa razvijanjem 1950-tih u Evropi kao sport za ratne veterane i osobe s invaliditetom, konkretno osobe sa paraplegijom. Postala je brzo popularna jer je bila vrlo dinamična i omogućavala je

sportistima s invaliditetom da se takmiče, sarađuju u timu, promovišu fizičku aktivnost i budu integrisani u društvenoj zajednici.

Svjetski paraolimpijski komitet (IPC) uključio je sjedeću odbojku na Paraolimpijske igre 1980. godine za muškarce, a za žene je postala paraolimpijska disciplina od 2004. godine.

Igra se na isti način kao i standardna odbojka uz nekoliko ključnih razlika kako bi se disciplina prilagodila sportistima sa fizičkim invaliditetom.

U sjedećoj odbojci igrači moraju tokom cijele utakmice sjedjeti na podu, što znači da je neophodno koristiti ruke za kretanje, kao i za samu igru s loptom (servis, primanje lopte, podizanje lopte, smečovanje lopte...). Ova disciplina uključuje sportiste s različitim vrstama invaliditeta, najčešće sa oštećenim donjim ekstremitetima, ali i osoba s invaliditetom gornjih ekstremiteta, kao i drugih oblika fizičkog oštećenja.

Teren za sjedeću odbojku je manji od standardnog, dimenzije su 10x6m, a mreža je postavljena niže nego u standardnoj odbojci. Mreža se nalazi na visini od 1,15m za žene odnosno 1,30m za muškarce.

Igrači koriste standardnu opremu (dres, šorts, sportske helanke, štitnike), a lopta je standardna odbojkaška. Međutim, za sjedeću odbojku lopta se mora primati, dizati, smečovati rukama, jer je zabranjeno koristiti noge. Kao što je to u standardnoj odbojci.

Svaka ekipa se sastoji od šest igrača na terenu, kao i u standardnoj odbojci, a igrači ne smiju ustajati s poda odnosno terena, pa je važno da imaju jake ruke za kretanje po istom.

Takođe, ostala pravila kod sjedeće odbojke slična su pravilima kod standardne odbojke uključujući pravila o servisima, broju poena potrebnih za osvajanje seta odnosno meča, kao i pravila o blokiranju i napadu.

PARABICIKLIZAM

Parabiciklizam odnosno biciklizam za osobe s invaliditetom je paraolimpijska disciplina, čija takmičenja su podjeljena u različitim kategorijama zavisno od vrste i težine invaliditeta. Parabiciklizam je uvršten u Paraolimpijske igre od 1988. godine, a takmičenja se održavaju u tri glavne discipline:

- Road race je najčešća disciplina u parabiciklizmu, a parabiciklisti se takmiče na asfaltiranim putevima.
- Time trail odnosno vremenska vožnja je disciplina gdje sportisti s invaliditetom voze sami protiv vremena na unaprijed određenoj stazi. Ovdje je cilj postići najbolji mogući rezultat, a parabiciklisti kreću s razmakom, obično u intervalu od nekoliko sekundi.
- Track Cyeling je disciplina koja se održava na zatvorenim biciklističkim stazama koje su posebno dizajnirane za biciklističke trke. Ove staze obilno imaju zakrivljene djelove i omogućavaju veću brzinu u odnosu na trke na asfaltu.

U parabiciklizmu, sportisti su klasifikovani prema vrsti i težini invaliditeta, kako bi se omogućila što ravnopravnija konkurencija. Svaka klasa označava nivo funkcionalnih sposobnosti i vrste invaliditeta, te određuje koji bicikl i opremu sportista koristi. Klasifikacija se zasniva na fizičkim sposobnostima, a cilj je da se sportisti sa sličnim sposobnostima takmiče međusobno.

Postoje četiri glavne vrste kategorija u parabiciklizmu, a to su:

- Biciklisti s oštećenjem vida
- Biciklisti sa dva točka
- Biciklisti sa tri točka
- Handbike

Biciklisti s oštećenjem vida se takmiče u tandemu sa takozvanim “pilotom” odnosno osobom koja nema oštećenje vida, a koja vozi bicikl. Tandem

bicikl ima dva sjedišta, a sportisti s oštećenjem vida voze na zadnjem sjedištu, gdje nemaju kontrolu nad volanom, ali moraju usklađivati svoju pedalu sa “pilotom“.

Biciklisti sa dva točka – ova kategorija obuhvata sportiste koji koriste standardna bicikla na dva točka, a kategorizacija se zasniva na sposobnostima donjih ekstremiteta, ravnoteži i snazi.

Biciklisti sa tri točka - ova kategorija obuhvata sportiste koji koriste bicikle sa tri točka odnosno standardno biciklo koje ima dva točka pozadi. Koriste ga sportisti s različitim vrstama invaliditeta, poput osoba s cerebralnom paralizom ili osoba koje ne mogu da drže ravnotežu, ali mogu da koriste noge.

Handbike bicikli koriste sportisti koji imaju invaliditet zbog kojeg nijesu u mogućnosti da koriste noge za vožnju bicikla, poput osoba sa paraplegijom ili tetraplegijom. Ovi bicikli se voze rukama u ležećem ili čučućem stavu.

PARADŽUDO

Paradžudo je dio Paraolimpijskih igara od 2004. godine, a džudisti oštećenog vida iz cijelog svijeta se takmiče na svjetskim prvenstvima, kontinentalnim takmičenjima i međunarodnim turnirima, a sve u cilju osvajanja nekih od medalja. Paraolimpijska verzija džuda ima specifične kategorije za muškarce i žene, a paradžudisti se takmiče prema težinskim kategorijama, kao i po stepenu oštećenja vida. Krovna organizacija paradžuda kao discipline jeste IBSA, odnosno internacionalna federacija sportova oštećenog vida. Paradžudo je izuzetno dinamična disciplina koja zahtjeva tehniku, snagu, izdržljivost, kao i odličnu orijentaciju i sposobnost brzog reagovanja u borbi.

Kada je riječ o džudistima oštećenog vida, obavezno je da takmičari dotaknu jedan drugoga prije nego što počne borba i na taj način se što bolje orijentišu na tatamiju. Kontakt između takmičara je obavezan prije početka i tokom same borbe, a taj takozvani kontakt se zove “gard”. Ukoliko se “gard” prekine dok traje borba, sudija automatski prekida borbu,

sve dok takmičari ne stanu opet u isti položaj odnosno tzv. “gard”. Takođe, mogu koristiti senzorne ili zvučne signale tokom borbe kako bi se što bolje snašli u datom momentu.

U programu Paraolimpijskog komiteta Crne Gore paradžudo je jedan od 13 sportova. Najpoznatiji paradžudisti u Crnoj Gori su Mirnes Ramović iz Rožaja i Adnan Kujović iz Bijelog Polja.

Ramović je bio peti na Evropskom prvenstvu u finskom Pajulahtiju 2022. godine, što je najbolji rezultat u istoriji crnogorskog paradžudoa.

Kujović je mlad i perspektivan paradžudista, koji iza sebe ima odlične rezultate na međunarodnoj sceni. Učestvovao je na Evropskim igrama za mlade paraolimpijce u finskom Lahtiju, na kom je ostvario odlično 4. mjesto.

PARA-TEAKWONDO

Para-taekwondo je postao dio Paraolimpijskih igara 2020. godine u Tokiju, čime je dobio međunarodno priznanje i omogućio sportistima s invaliditetom da se takmiče na najvišim nivoima. Na Paraolimpijadi se održavaju takmičenja u borbama, dok su Poomsae takmičenja dio drugih velikih međunarodnih takmičenja.

Ovaj sport se brzo razvija u mnogim zemljama širom svijeta, a Međunarodna taekwondo federacija (WT) i druge organizacije pružaju podršku razvoju ovog sporta, uključujući obuku trenera i sportista.

Takmičari u Para-taekwondou su podijeljeni u dvije glavne kategorije prema vrsti invaliditeta:

- Kategorija P20: Sportisti sa fizičkim invaliditetom
- Kategorija P30: Sportisti sa intelektualnim invaliditetom.

Postoje dvije glavne discipline u Para-taekwondou:

- **Kyorugi (borba):** Takmičari se takmiče u borbi, gdje se boduju precizni udarci na ciljana područja tijela protivnika. Borbe se vode prema težinskim kategorijama.
- **Poomsae (forma):** Takmičari izvode niz unaprijed određenih pokreta i tehnika, u cilju prikaza vještine i preciznosti. Ovaj format omogućava sportistima sa različitim vrstama invaliditeta da učestvuju jer se ne zahtjeva fizička borba s protivnikom.

Taekwondo klub osoba s invaliditetom S3 Podgorica je osnovan 2023. godine i od tada u klubu rade ciljanu potragu za sportistima. Uz veliku podršku Paraolimpijskog komiteta Crne Gore klub je krenuo sa pripremanjem sportista s invaliditetom koji zadovoljavaju para-taekwondo kategorije. Uz činjenicu da je klub relativno nov, ne kriju velike ambicije i visoke domete na svjetskoj para-taekwondo sceni ubuduće.

SKIJANJE I SNOWBOARD

Para skijanje je jedan od najuzbudljivijih i najdinamičnijih sportova za osobe s invaliditetom. Ovaj sport obuhvata alpsko i nordijsko skijanje koji su dio zimskih paraolimpijskih igara koje se održavaju svake četiri godine. Takmičenja se organizuju u skladu sa pravilima Međunarodnog paraolimpijskog komiteta (IPC), a skijaši se takmiče u različitim kategorijama i disciplinama, u zavisnosti od vrste invaliditeta.

Alpsko skijanje je vjerovatno najpoznatija i najpopularnija disciplina u para skijanju. Sportisti mogu učestvovati u nekoliko različitih pod disciplina: slalom, veliki slalom, super G, veleslalom.

U alpskom skijanju za osobe s invaliditetom, postoje različite kategorije prema vrsti invaliditeta, a to su:

- **Skijaši s tjelesnim invaliditetom** - oni koriste različite vrste pomagala, kao i različite vrste proteza.
- **Skijaši s oštećenjem vida** - ovi sportisti skijaju uz pomoć vodiča, koji im pomaže da izbjegnu prepreke i ostanu na pravom putu. Vodiči i

skijaši s oštećenjem vida često komuniciraju putem zvučnih ili nekih drugih posebnih signala.

Nordijsko skijanje za osobe s invaliditetom obuhvata dvije glavne discipline:

- Skijaško trčanje: Takmičari u ovoj disciplini koriste različite vrste pomagala u zavisnosti od vrste invaliditeta. Skijaši s tjelesnim invaliditetom mogu koristiti posebne štake za balans i pomoć u pokretu, dok skijaši s oštećenjem vida trče u tandemu sa vodičem.
- Biatlon: Biatlon se sastoji od trčanja na skijama i gađanja iz puške. Takmičari moraju precizno pogoditi mete na streljani, a zatim nastaviti trčanje.

Snowboard za osobe s invaliditetom je još jedan uzbudljiv i sve popularniji paraolimpijski sport koji omogućava sportistima s različitim vrstama invaliditeta da uživaju u snoubordingu. Kao i kod skijanja, snowboard za osobe s invaliditetom koristi specijalizovanu opremu kako bi omogućio takmičarima da se takmiče u ovom sportu na stazi. Paraolimpijski snowboard je postao dio Zimskih paraolimpijskih igara od 2014. godine, kada je snowboard cross uveden kao takmičarska disciplina.

Sportisti koji učestvuju u snowboardu na paraolimpijskim igrama uglavnom pripadaju sledećim kategorijama prema vrsti invaliditeta: snouborderi s tjelesnim invaliditetom, snouborderi sa smanjenom pokretljivošću i snouborderi s oštećenim vidom.

Postoji nekoliko specifičnih disciplina koje su dio takmičenja u snowboardu za osobe s invaliditetom, a to su: snowboard slalom, snowboard cross i snowboard freestyle.

Kada govorimo o crnogorskom paraskijanju i snowboard-u, naši najbolji sportisti su Petar Kasom i Andrej Šibalić. Takođe, u Nikšiću postoji i Skijaški klub osoba s invaliditetom “Onogošt”, koji je osnovan 2015. godine.

Petar Kasom je mladi crnogorski paraolimpijac, koji je u više navrata bio državni prvak u redovnom skijanju i osvajač je više od 100 medalja u redovnoj konkurenciji. Izabran je za najperspektivnijeg mladog sportistu u

izboru Paraolimpijskog komiteta Crne Gore, dok je bio izabran i za najboljeg cicibana u izboru Crnogorskog skijaškog saveza. Bio je učesnik Zimske evropske olimpijade 2023. godine u Italiji, dok će 2025. godine učestvovati na svjetskom prvenstvu u Austriji. Cilj Petra Kasoma u budućoj karijeri je plasman na Zimskoj olimpijadi i paraolimpijadi.

Andrej Šibalić je crnogorski snouborder, koji se takmiči u dvije discipline – slalom i cross. Većinu svog trenažnog procesa provodi na Savinom kuku na Durmitoru i u Austriji. U dosadašnjem dijelu karijere vozio je samo Evropske kupove, a najbolji rezultat je ostvari u italijanskom Sanpelegrinu kada je osvojio 5. mjesto.

ZDRAVI STILOVI ŽIVOTA

Zdravi stilovi nisu samo izbor stila života, već ključna komponenta i osnova za postizanje vrhunskih rezultata, poboljšanje oporavka i prevenciju povreda. Zdravi stilovi života zahtijevaju sveobuhvatan pristup fizičkom i mentalnom blagostanju, uključujući ishranu, vježbanje, san, hidrataciju, mentalno zdravlje i prevenciju povreda. U nastavku teksta dat je prikaz zdravih navika koje bi osoba sa disciplinom i zdravim mindsetom, kao što je sportista, mogla usvojiti i uživati u njima.

- **Ishrana: gorivo za optimalan učinak**

Pravilna ishrana je možda najosnovniji aspekt zdravog života svakog sportiste. Ljudskom tijelu su neophodne kvalitetne hranljive materije za optimalan rad. Ishrana ne samo da utiče na snagu, brzinu i izdržljivost, već ima ključnu ulogu u oporavku, prevenciji povreda i dugoročnoj vitalnosti.

Bilo da se radi o profesionalnom sportisti ili rekreativcu, balansirana ishrana treba da uključuje sve ključne makronutrijente—proteine, ugljene hidrate i masti—kao i mikronutrijente poput vitamina i minerala. Svaki od ovih elemenata igra specifičnu ulogu u održavanju energije i regeneraciji tela.

Proteini: gradivni blokovi mišića

Proteini su neophodni za oporavak i rast mišićnog tkiva. Tokom intenzivnog treninga, mišićna vlakna se oštećuju, a proteini pomažu u njihovom obnavljanju i jačanju. Kvalitetni izvori proteina uključuju meso, ribu, jaja, mahunarke, mlečne proizvode i orašaste plodove.

Ugljeni hidrati: najvažniji izvor energije

Ugljeni hidrati su glavni pokretač tijela, posebno tokom dugotrajnih ili intenzivnih aktivnosti. Oni se skladište u mišićima i jetri u obliku glikogena, koji tijelo koristi kao brzu energiju. Sportisti često koriste strategije punjenja glikogena prije važnih takmičenja kako bi povećali stepen izdržljivosti. Izvori zdravih ugljenih hidrata uključuju integralne žitarice, voće, povrće i mahunarke. Ove namirnice pružaju stabilnu energiju i sprječavaju nagle skokove i padove šećera u krvi, čime pozitivno utiču na otvarivanje dosljednih rezultata.

Primjera radi, maratonci često koriste „carb-loading“ tehniku, što znači da nekoliko dana prije trke povećavaju unos ugljenih hidrata kako bi maksimalno napunili zalihe glikogena i obezbijedili dodatnu izdržljivost.

Zdrave masti: podrška mozgu i srcu

Masti nisu neprijatelj, već ključni saveznik sportista! One pomažu u apsorpciji vitamina rastvorljivih u mastima (A, D, E i K), podržavaju rad mozga i smanjuju upale u tijelu. Studije su pokazale da omega-3 masne kiseline mogu smanjiti mišićnu bol nakon vježbanja i ubrzati oporavak, što ih čini odličnim dodatkom ishrani sportista.

• Trening: dosljednost i intenzitet

Trening je, naravno, osnovni dio života svakog sportiste. Redovan i ciljano usmjeren fizički rad ključan je za poboljšanje snage, izdržljivosti, brzine, fleksibilnosti i ukupne kondicije. Međutim, kvalitetan trening ne podrazumijeva samo naporan rad – podjednako su važni strategija, pravilno tempiranje opterećenja i tehnike oporavka. Pretjerano intenzivan

trening i sagorijevanje su ozbiljni problemi koji mogu usporiti napredak i povećati rizik od iscrpljenosti. Zato je važno prilagoditi trening individualnim ciljevima i potrebama tela.

Trening snage:

Trening snage igra ključnu ulogu u izgradnji mišića, povećanju eksplozivnosti i poboljšanju ukupnih performansi. Bez obzira na sport, snažan osnovni mišićni sistem omogućava bolje držanje, smanjuje rizik od povreda i poboljšava efikasnost pokreta.

Različiti oblici treninga snage:

- dizanje tegova – za razvoj maksimalne snage i mišićne mase;
- vježbe sa sopstvenom težinom – kao što su sklekovi, zgibovi i čučnjevi, koji aktiviraju stabilizacione mišiće i poboljšavaju funkcionalnu snagu;
- eksplozivne vježbe –skokovi, sprintovi, itd. za poboljšanje brzine i reakcije.

Studije pokazuju da trening snage ne samo da povećava mišićnu masu, već i poboljšava gustinu kostiju, smanjujući rizik od osteoporoze u kasnijem životu.

Kardio trening:

Bez obzira na to da li se bavite trčanjem, vožnjom bicikla, plivanjem ili veslanjem kardiovaskularne vježbe su ključne za poboljšanje zdravlja srca i izdržljivosti. Kardio trening jača srčani mišić, poboljšava cirkulaciju i povećava sposobnost tijela da efikasno koristi kiseonik.

Vrste kardio treninga:

- dugotrajna, stabilna aktivnost – poput trčanja na duge staze za poboljšanje izdržljivosti;
- intervalni trening visokog intenziteta (HIIT) – naizmjenični periodi visokog i niskog intenziteta, koji su efikasni za poboljšanje brzine, sagorijevanje masti i razvoj eksplozivne snage.

Intervalni trening može ubrzati metabolizam i do 24 sata nakon vježbanja, što ga čini jednim od najefikasnijih oblika vježbanja za sagorevanje kalorija.

Fleksibilnost i mobilnost:

Snaga i izdržljivost nisu dovoljni – fleksibilnost i mobilnost su podjednako važne za optimalne performanse i prevenciju povreda. Mobilnost omogućava slobodu pokreta, bolju koordinaciju i smanjenje opterećenja na zglobove.

Poželjno je kao dio rutine uključiti i

- dinamičko istezanje prije treninga – pomaže u aktiviranju mišića i pripremi tijela za pokret;
- statičko istezanje nakon treninga – pomaže u smanjenju napetosti mišića i ubrzava oporavak;
- jogu i foam rolling – za poboljšanje opuštanja mišića i cirkulacije.

Redovno istezanje može poboljšati sportske performanse tako što povećava domet pokreta i smanjuje rizik od povreda do 50%.

• **Kvalitetan san**

Jedan od najvažnijih aspekata sportskih performansi je san. Mnogi sportisti ulažu sate u trening i pažljivo planiraju ishranu, ali često zanemaruju značaj kvalitetnog odmora. Oporavak je jednako važan kao i sam trening—bez adekvatnog sna, tijelo ne može u potpunosti da iskoristi benefite fizičke aktivnosti. Dok je tijelo aktivno tokom dana, upravo tokom sna dolazi do oporavka i regeneracije na ćelijskom nivou. U tom periodu tijelo obnavlja mišiće, sintetizuje proteine, luči hormone rasta i reguliše nivoe stresa. Osim toga, san utiče i na mentalne funkcije, poboljšava koncentraciju, donošenje odluka i refleksne sposobnosti, što je od suštinskog značaja za sportiste svih disciplina.

Bitno je spavati od 7 do 9 sati noću, u zavisnosti od intenziteta treninga. Kada su treninzi posebno naporni ili se pred takmičenje, ponekad je

korisno produžiti san kako bi se tijelu dalo dodatno vrijeme za oporavak. Studije pokazuju da elitni sportisti, poput profesionalnih košarkaša i plivača, često spavaju i 10 sati noću kako bi optimizovali performanse. Osim dužine sna, bitna je i dosljednost — odlazak na spavanje i buđenje u isto vrijeme svakog dana pomažu u regulaciji cirkadijalnog ritma, što doprinosi kvalitetnijem snu i boljoj regeneraciji organizma.

Studija sprovedena na košarkašima pokazala je da povećanje trajanja sna na 9-10 sati poboljšava preciznost šuta i brzinu sprinta.

San nije samo pitanje dužine—njegov kvalitet je jednako važan. Evo nekoliko ključnih faktora koji pomažu da se obezbijedi kvalitetan noćni odmor:

- potrebno je spavati u tamnoj i tihoj prostoriji, jer previše svjetla, buke ili toplote može poremetiti san,
- ograničenje ekrana prije spavanja plavo svjetlo sa telefona i računara ometa lučenje melatonina, hormona sna, pa je poželjno izbjegavati elektronske uređaje najmanje 30-60 minuta prije spavanja,
- pravilna ishrana pre spavanja – izbjegavati kofein i teške obroke kasno uveče, jer mogu negativno uticati na san. Umjesto toga, birati lagane proteinske obroke, poput grčkog jogurta ili badema, koji mogu poboljšati regeneraciju mišića.

• Popodnevene dremke

Pored noćnog sna, povremeno je potrebno i dremati popodne, kad god je to potrebno, naročito nakon napornih treninga. Kratke dremke od 20-30 minuta mogu značajno poboljšati fokus, sniziti nivo stresa i osvežiti telo.

- dremke ispod 30 minuta – idealne su za brz energetski podsticaj bez osjećaja "pospanosti" nakon buđenja,
- duže dremke (60-90 minuta) – pomažu u potpunijem oporavku, ali je poželjno ređe ovo praktikovati jer mogu poremetiti noćni san,

NASA istraživanje pokazalo je da dremka u dužini od 26 minuta može povećati osjećaj razbuđenosti do 54% i poboljšati performanse za 34%.

Mnogi sportisti traže prednost kroz trening, ishranu i dodatke ishrani, ali san je jedan od najmoćnijih (i potpuno prirodnih) načina za poboljšanje performansi. Kada je san kvalitetan i dosljedan, tijelo brže liječi mikropovrede nastale tokom treninga, poboljšava se snaga, izdržljivost i koordinacija, a um ostaje bistar i fokusiran.

- **Hidratacija**

Hidratacija je jedan od najvažnijih, a često zanemarenih faktora u sportskoj izdržljivosti i oporavku. Kako tijelo gubi tečnost kroz znoj tokom vježbanja, održavanje adekvatne ravnoteže tečnosti ključno je za optimalne performanse, sprječavanje dehidracije i održavanje fizioloških funkcija na visokom nivou. Čak i blaga dehidracija može značajno smanjiti snagu, brzinu i mentalnu oštrinu, dok ozbiljniji nedostatak tečnosti može dovesti do iscrpljenosti, toplotnog udara i povećanog rizika od povreda.

Dehidracija ne utiče samo na fizičke sposobnosti, već i na kognitivne funkcije. Studije su pokazale da gubitak samo 2% tjelesne težine u tečnosti može uzrokovati pad koncentracije, usporene reakcije i povećan osećaj umora. Zato je pravilan unos tečnosti od suštinskog značaja za svakog sportistu, bez obzira na sport kojim se bavi.

Dnevne potrebe za vodom variraju u zavisnosti od faktora kao što su tjelesna masa, intenzitet treninga, vremenski uslovi i individualna stopa znojenja. Generalno, preporučuje se konzumacija najmanje polovine tjelesne težine izražene u uncama vode dnevno (npr. osoba teška 70 kg treba unositi otprilike 2,3 litra vode). Međutim, sportisti koji treniraju na visokim temperaturama ili tokom dužih perioda fizičke aktivnosti mogu izgubiti do 2 litra tečnosti na sat, što zahtijeva dodatni unos vode kako bi se nadoknadila izgubljena tečnost.

Zanimljiva činjenica: ljudi obično osjećaju žeđ tek kada su već blago dehidrirani – zato je važno piti vodu prije nego što se pojavi osećaj žeđi.

Uloga elektrolita u hidrataciji

Samo konzumiranje vode nije uvek dovoljno za pravilnu rehidraciju, posebno nakon intenzivnih aktivnosti. Znoj sadrži esencijalne elektrolite—natrijum, kalijum, magnezijum i kalcijum—koji su ključni za održavanje balansa tečnosti u tijelu i normalno funkcionisanje mišića i nerava.

- natrijum pomaže u zadržavanju vode u tijelu i sprječava hiponatremiju (stanje niskog nivoa natrijuma u krvi, koje može biti opasno);
- kalijum pomaže u pravilnoj kontrakciji mišića i sprječava grčeve;
- magnezijum igra važnu ulogu u mišićnoj relaksaciji i prevenciji zamora;
- kalcijum je neophodan za pravilnu funkciju mišića i srca.

Napitci sa elektrolitima su korisni tokom dužih i intenzivnih treninga, jer pomažu u nadoknadi izgubljenih minerala i poboljšavaju apsorpciju vode u organizmu.

Maratonci često konzumiraju sportske napitke sa natrijumom kako bi spriječili gubitak elektrolita, jer previše obične vode bez dodataka može dovesti do opasnog razblaživanja nivoa natrijuma u krvi (hiponatremije).

Da bi tijelo ostalo hidrirano i optimalno funkcionisalo, važno je pridržavati se sledećih strategija:

- piti vodu tokom cijelog dana – ne samo tokom treninga, već i prije i posle vježbanja, kako bi se održala stabilna hidratacija;
- povećati unos tečnosti u toplim i vlažnim uslovima – vruće vrijeme povećava gubitak tečnosti kroz znojenje;
- pratiti boju urina – svijetlo žuta boja je znak dobre hidratacije, dok tamniji urin može ukazivati na nedostatak tečnosti;
- unositi tečnost prije, tokom i posle treninga – hidratacija prije treninga pomaže tijelu da izdrži napor, dok tečnost tokom treninga sprječava dehidraciju i umora;
- kombinovati vodu i napitke sa elektrolitima – nakon dugih i napornih treninga kako bi se obnovio balans minerala.

- **Mentalno zdravlje**

Iako je fizičko zdravlje od suštinskog značaja za sportski uspjeh, mentalno zdravlje igra podjednako važnu, a često zanemarenu ulogu. Sportisti se suočavaju sa velikim pritiskom – bilo da je riječ o očekivanjima okoline, konkurenciji, povredama ili strahu od neuspjeha. U takvim situacijama, mentalna otpornost, sposobnost upravljanja stresom i fokusiranost mogu činiti ključnu razliku između pobjede i neuspjeha.

Uspješni sportisti ne oslanjaju se samo na fizičku snagu i tehničke vještine, već ulažu trud u razvoj mentalne snage. Sposobnost da se ostane smiren pod pritiskom, da se prevaziđu prepreke i da se zadrži samopouzdanje u kritičnim trenucima čini mentalno jake sportiste dosljednim i otpornim u suočavanju sa izazovima.

Postoje različite strategije koje pomažu sportistima da izgrade snažan mentalni stav:

- mindfulness i meditacija – redovno praktikovanje svjesnosti pomaže u smanjenju anksioznosti i povećava sposobnost fokusiranja na sadašnji trenutak. Sportisti koji praktikuju meditaciju često imaju bolju kontrolu nad svojim emocijama i donose bolje odluke u stresnim situacijama;
- vizualizacija – jedna od najčešće korišćenih mentalnih tehnika među sportistima. Vizualizacija podrazumijeva zamišljanje uspješnog izvođenja određenih pokreta, strategija ili cjelokupnih takmičenja. Naučno je dokazano da mozak ne pravi veliku razliku između stvarnog i zamišljenog iskustva, pa sportisti koji redovno koriste vizualizaciju imaju veću vjerovatnoću da ostvare svoje ciljeve;
- pozitivan unutrašnji dijalog – samopouzdanje je često rezultat načina na koji sportista razgovara sa sobom. Umjesto negativnih misli poput "ne mogu ja ovo", mentalno jaki sportisti koriste afirmacije i motivacione rečenice koje im pomažu da ostanu smireni i fokusirani;
- disanje i relaksacija – duboko disanje i progresivna mišićna relaksacija pomažu u smanjenju napetosti prije takmičenja. Ove

tehnike pomažu u kontroli srčanog ritma i smanjenju nivoa kortizola, hormona stresa.

Mentalna snaga nije samo individualna karakteristika – ona se gradi kroz podršku drugih. Treneri, saigrači, porodica i prijatelji igraju veliku ulogu u motivaciji sportista i pomaganju u prevazilaženju teških trenutaka. Studije pokazuju da sportisti koji imaju jaku mrežu podrške pokazuju bolje rezultate i lakše se oporavljaju od neuspjeha. Takođe, otvoreni razgovori o mentalnom zdravlju u sportu postaju sve češći, čime se smanjuje stigma oko problema poput anksioznosti i depresije. Veliki broj profesionalnih sportista javno govori o važnosti mentalnog zdravlja, što doprinosi podizanju svijesti i razvoju novih strategija za psihološku pripremu.

Poznati sportisti poput Majkla Džordana i Serene Vilijams koriste mentalne tehnike kao dio svojih priprema. Majkl Džordan je bio poznat po svojoj nepokolebljivoj mentalnoj snazi i sposobnosti da se fokusira na trenutak, dok je Serena Vilijams redovno koristila afirmacije i vizualizaciju kako bi ostala smirena i samopouzdana tokom mečeva.

- **Prevenција povreda i oporavak**

Bez obzira na posvećenost treningu i vrhunski nivo fizičke sprema, povrede su neizbježan rizik u sportu. Svaki sportista suočava se sa opterećenjima koja mogu dovesti do akutnih povreda poput uganuća i istegnuća, ali i hroničnih povreda uzrokovanih prekomjernim naporom. Međutim, kroz pažljivu prevenciju i pravilan oporavak, rizik od povreda može biti značajno smanjen, a proces zacjeljivanja ubrzan.

Ključni faktori u prevenciji povreda:

- zagrijavanje i istezanje – kvalitetno zagrijavanje priprema mišiće i zglobove za fizičke napore i smanjuje rizik od povreda. Dinamičko istezanje prije treninga poboljšava mobilnost i aktivira ključne mišićne grupe, dok statičko istezanje nakon treninga smanjuje ukočenost i povećava fleksibilnost;

- pravilna tehnika i progresivno opterećenje – povrede često nastaju zbog nepravilnog izvođenja pokreta ili prevelikog napora bez postepene adaptacije tijela, učenje ispravne tehnike pod nadzorom stručnjaka i postupno povećavanje intenziteta treninga ključni su za dugoročnu zaštitu od povreda; slušanje signala koje tijelo šalje – tijelo često šalje upozoravajuće signale prije nego što se povreda dogodi. Ignorisanje bola, zamora i ukočenosti može dovesti do ozbiljnijih problema. Pravilna ravnoteža između napornog rada i odmora omogućava mišićima, tetivama i zglobovima da se regenerišu;
- jačanje stabilizatora i fleksibilnosti – vježbe za stabilizaciju, kao što su rad na mišićima jezgra (core) i proprioceptijske vježbe, pomažu u održavanju ravnoteže i smanjenju pritiska na zglobove. Povećanje fleksibilnosti kroz jogu ili pilates takođe doprinosi boljoj pokretljivosti i smanjenju rizika od povreda.

- **Strategije za brži oporavak**

Ako do povrede ipak dođe, pravilno sproveden oporavak ključan je za povratak u punu formu:

- aktivni oporavak – vježbe niskog intenziteta, poput hodanja, lagane vožnje bicikla ili plivanja, pomažu u održavanju cirkulacije i ubrzavaju eliminaciju metaboličkog otpada iz mišića, smanjujući ukočenost i bol;
- restorativne metode – primjena RICE metode (rest – odmor, ice – led, compression – kompresija, elevation – podizanje povrijeđenog dijela tela) u prvim satima nakon povrede pomaže u smanjenju otoka i bola. Takođe, krioterapija (terapija hladnoćom), masaže i fizioterapija mogu ubrzati proces oporavka;
- nutritivna podrška oporavku – ishrana igra ključnu ulogu u zacjeljivanju povreda;
- proteini podržavaju regeneraciju mišića, dok omega-3 masne kiseline iz ribe i orašastih plodova smanjuju upale, vitamin C i kolagen pomažu u obnovi vezivnog tkiva, dok su magnezijum i kalcijum važni za zdravlje kostiju;

- kvalitetan san i regeneracija – tokom sna, tijelo proizvodi hormone rasta i ubrzava regeneraciju oštećenih tkiva. Nedostatak sna može produžiti proces oporavka i povećati rizik od novih povreda.

Mnogi vrhunski sportisti koriste krioterapijske komore koje izlažu tijelo ekstremno niskim temperaturama (-100°C do -150°C) na nekoliko minuta kako bi smanjili upale, poboljšali oporavak mišića i ubrzali regeneraciju. Ova metoda je postala popularna među igračima NBA i fudbalskim klubovima širom svijeta.

- **Društveni život i zdrave navike van sporta**

Dok su fizička spremnost i mentalna disciplina ključni za uspjeh u sportu, društveni život i aktivnosti van terena takođe igraju važnu ulogu u održavanju balansa i opšteg blagostanja. Sportisti i aktivni pojedinci često teže uspostavljanju zdravih društvenih navika, koje doprinose njihovom emocionalnom, mentalnom i intelektualnom razvoju. Istraživanja pokazuju da snažne društvene veze mogu poboljšati mentalno zdravlje i smanjiti nivo stresa. Povezanost sa porodicom, prijateljima i saigračima ne samo da pruža emocionalnu podršku, već i doprinosi osećaju pripadnosti i zadovoljstva. Bilo da se radi o timskim sportovima, zajedničkim putovanjima, planinarenju ili večerima društvenih igara, vrijeme provedeno sa drugima jača međuljudske odnose i doprinosi kvalitetu života.

Putovanja su odličan način za širenje vidika, upoznavanje različitih kultura i izlazak iz uobičajene rutine. Sportisti često imaju priliku da posjete različite zemlje i takmiče se na međunarodnim turnirima, ali putovanja mogu biti korisna i van sportske karijere.

Uspješan i ispunjen život ne svodi se samo na trening i takmičenja. Društvene interakcije, putovanja, učenje i hobi igraju veliku ulogu u održavanju balansa i doprinose dugoročnoj sreći i zadovoljstvu. Spoj fizičke aktivnosti i intelektualnog razvoja čini temelje zdravog i produktivnog načina života.

SAVJETI ZA KVALITENO PROVOĐENJE SLOBODNOG VREMENA

• Putovanja

Putovanja nisu samo blJeg od svakodnevice – ona su prilika za učenje, i otkrivanje novih perspektiva. Kada se istražuju nepoznati predjeli, izlazi se iz zone komfora, uče se novi jezici, kultura i običaji, što pomaže pojedincu da postane otvoreniji i prilagodljiviji.

Pored mentalne koristi, putovanja nude i fizičku aktivnost – šetnje kroz stare gradove, planinarenje ili vožnju bicikla kroz prelijepe predjele. Sve to doprinosi zdravlju i opštem osećaju zadovoljstva. Takođe, boravak u drugačijem okruženju smanjuje stres i podstiče kreativnost.

Putovanja ne moraju biti skupa da bi bila nezaboravna. Mjesta poput Budimpešte, Praga i Krakova nude bogatu istoriju, prelijepu arhitekturu i odličnu hranu po pristupačnim cijenama. Takođe, destinacije kao što su Gruzija (Tbilisi, Kazbegi) i Albanija (Ksamil, Berat) imaju predivne pejzaže i autentične lokalne atrakcije bez velikih troškova.

Svako putovanje ostavlja trag – u vidu uspomena, novih poznanstava i ličnog rasta. Bez obzira na destinaciju, najvažnije je iskustvo koje čovjeka oblikuje i mijenja način na koji vidi svijet.

• Učenje jezika

Učenje jezika nije samo alat za komunikaciju – ono oblikuje način na koji razmišljamo, poboljšava kognitivne sposobnosti i otvara vrata novim kulturama. Prilikom učenja jezika ulazi se u svijet drugačijih izraza, načina razmišljanja i vrijednosti, što pojedinca čini prilagodljivijim i otvorenijim prema različitim ljudima.

Osim što jača memoriju i koncentraciju, učenje jezika razvija sposobnost brzog razmišljanja i rješavanja problema. Kroz filmove, muziku, knjige i razgovore s izvornim govornicima, ne samo se usvajaju riječi i gramatička pravila, već se prisvaja način razmišljanja i način života u toj zemlji.

Engleski, španski i francuski su korisni za globalnu komunikaciju, dok jezici poput italijanskog, turskog ili portugalskog mogu biti odlični za upoznavanje specifičnih kultura i tržišta. Takođe, jezici poput japanskog, korejskog ili arapskog pružaju uvid u bogatu tradiciju i mogu biti od velike koristi u različitim industrijama.

- **Aktivnosti na otvorenom: planinarenje, biciklizam, vožnja kajakom**

Boravak u prirodi donosi brojne benefite za tijelo i um, a aktivnosti poput planinarenja, biciklizma i kajaka pružaju savršen balans između fizičkog izazova i uživanja u prelijepim predjelima Crne Gore.

Planinarenje je idealan način da se poboljša kondicija i istovremeno uživa u netaknutoj prirodi. Crna Gora nudi spektakularne planinarske staze – od uspona na Bobotov kuk (2523 m) u Durmitoru, preko prelijepih staza na Biogradskoj gori, pa sve do manje zahtjevnih, ali podjednako slikovitih staza na Orjenu i Prokletijama. Svaka od ovih destinacija pruža nevjerovatne poglede i priliku da se poveže sa prirodom.

Biciklizam je sjajan način da istražiš skrivene kutke Crne Gore. Vožnja kroz Nacionalni park Lovćen, oko Skadarskog jezera ili kroz Durmitorski prsten nudi predivne pejzaže i izazovne rute za ljubitelje biciklizma. Biciklizam je odličan način da ostaneš aktivan dok upijaš ljepotu okoline.

Kajak omogućava istraživanje vodenih dragulja Crne Gore. Veslanje po Skadarskom jezeru, kroz spektakularni kanjon Tare, ili duž obale Boke Kotorske pruža jedinstvenu priliku da se vidi priroda iz drugačije perspektive. Mirna voda, impresivni pejzaži i osećaj slobode čine ovu aktivnost nezaboravnom.

- **Opuštanje uz filmove, serije i knjige**

Iako je važno biti fizički aktivan, podjednako je bitno pronaći vrijeme za opuštanje. Gledanje filmova i serija odličan je način da se odmori i opusti nakon napornijeg perioda. Filmovi mogu biti inspirativni, emotivni ili jednostavno zabavni, dok serije pružaju priliku za dublje povezivanje sa pričom i likovima kroz duži vremenski period.

Preporuke za filmove i serije:

- U divljini (*Into the Wild*) – inspirativan film o samootkrivanju kroz putovanja i prirodu.
- Tajni život Voltera Mitija (*The Secret Life of Walter Mitty*) – savršen za one koji vole avanturu i sanjare o nečem većem.
- Prijatelji (*Friends*) – najpopularnija serija o grupi prijatelja koji žive i rade u Njujorku i njihovim životima.
- Ted Laso (*Ted Lasso*) – serija koja donosi optimizam, humor i lekcije o timskom duhu i životu.

S druge strane, knjige nude priliku za dublju introspekciju i omogućavaju mentalni beg od svakodnevice. Čitanje pomaže u razvijanju analitičkog razmišljanja, koncentracije i emocionalne inteligencije.

Preporuke za knjige:

- Alhemičar – Paulo Koeljo, inspirativna priča o snovima i ličnom putovanju.
- Moć podsvijesti – Džozef Marfi, knjiga koja istražuje kako naš um oblikuje stvarnost.
- Čovjek po imenu Uve – Fredrik Bakman, dirljiva priča o usamljenosti, ljubavi i povezivanju sa drugima.

- **Dobri prijatelji i zdravi odnosi**

Biti okružen pravim ljudima jednako je važno kao i fizička priprema – prijatelji i bliske osobe pružaju emocionalnu podršku, motivaciju i osećaj stabilnosti. Zdrav društveni život ne zavisi od broja prijatelja, već od kvaliteta odnosa koje gradimo. Pravi prijatelji nisu samo oni s kojima dijelimo smijeh, već i oni koji nas razumiju, podstiču i inspirišu da budemo najbolja verzija sebe.

Njegovanje zdravih odnosa podrazumijeva međusobno povjerenje, iskrenost i podršku, bilo da je riječ o porodici, prijateljima, trenerima ili saigračima. Primjera radi, sportisti ili bilo ko ko vodi dinamičan život, mogu se suočiti s pritiscima i izazovima, a upravo bliski ljudi mogu biti oslonac u teškim trenucima i najveći navijači kada je potreban podsticaj.

SAVJETI ZA KVALITETNO PROVOĐENJE SLOBODNOG VREMENA (predlog aplikacija i platformi)

Za bolju organizaciju i planiranje slobodnog vremena

- Trello, Notion, Google Keep – za planiranje ciljeva i aktivnosti,
- Habitica, TickTick – aplikacije koje ti pomažu da pratiš svoje navike

Aplikacije za trening kod kuće:

- Nike Training Club – besplatni treninzi svih vrsta,
- FitOn – vođeni treninzi uz poznate trenere,
- Down Dog - odlična aplikacija za jogu,
- Strava – idealna za trčanje, biciklizam i praćenje napretka.

Za čitanje knjiga i članaka:

- Kindle, Scribd – digitalne knjige i audioknjige.
- Pocket – sačuvaj zanimljive članke i čitaj kasnije.

Online kursevi i vještine:

- Coursera, Udemy, Skillshare – platforme za učenje bilo čega (programiranje, biznis, dizajn, itd.),
- Khan Academy – besplatni kursevi iz matematike, nauke i drugih predmeta,
- Codecademy – interaktivno učenje programiranja

Učenje jezika:

- Duolingo, Memrise – besplatan i zabavan način za učenje jezika,

- Busuu – kursevi s mogućnošću interakcije s izvornim govornicima,
- Babbel – plaćena opcija s odličnim gramatičkim objašnjenjima.

Kursevi za muzičke instrumente:

- Yousician – učenje gitare, basa, klavira i pjevanja putem aplikacije,
- Simply Piano – jedna od najboljih aplikacija za klavir,
- JustinGuitar – besplatni YouTube tutorijali za gitaru.

Slikanje, crtanje, grafički dizajn:

- Procreate (iPad) – profesionalna aplikacija za digitalno crtanje,
- Adobe Fresco, Krita – besplatne alternative za digitalno slikanje,
- Canva – za jednostavan grafički dizajn i kreativne projekte.

Pisanje i storytelling:

- Grammarly – poboljšava pisanje na engleskom jeziku,
- Scrivener – odličan alat za pisce,
- Medium – platforma za dijeljenje vlastitih tekstova.

Fotografija i uređivanje slika:

- Adobe Lightroom Mobile – profesionalna obrada slika na telefonu,
- Snapseed – besplatna i moćna aplikacija za uređivanje fotografija,
- Unsplash, Pexels – platforme za inspiraciju i besplatne fotografije.

Aplikacije za planinarenje i istraživanje prirode:

- AllTrails – za najbolje staze za šetnje i planinarenje,
- Komoot – planiranje ruta za biciklizam i pješačenje,
- iNaturalist – prepoznavanje biljaka životinje koje vidiš u prirodi.

Aplikacije za digitalni detox:

- Forest – pomaže ti da se fokusiraš tako što "sadiš" virtualno drvo dok ne koristiš telefon,
- StayFocusd – chrome ekstenzija za blokiranje distrakcija,
- Freedom – blokira ometajuće aplikacije i web-stranice.

Zamjena skrolovanja produktivnijim aktivnostima:

- Blinkist – sažeci knjiga u 15 minuta,
- Audible – audioknjige i podcasti,
- Pocket Casts, Spotify – slušaj edukativne podcaste.

Aplikacije za organizaciju druženja i društvenih aktivnosti:

- Meetup – pronalazak događaja i grupe sličnih interesa u tvojoj okolini,
- Discord, Telegram – druženje i komunikacija u zajednicama,
- Bumble BFF – ako želiš upoznati nove ljude sličnih interesa.

Društvene igre online:

- Board Game Arena – platforma za igranje društvenih igara online s prijateljima,
- Tabletopia – 3D verzije društvenih igara.

Kuhanje i isprobavanje novih recepata:

- Tasty, Yummly – aplikacije s receptima i video vodičima,
- NYT Cooking – inspiracija za gurmanska jela.

Uradi sam projekti i rukotvorine:

- Pinterest – mnoštvo ideja za kreativne projekte,
- YouTube kanali: "5-Minute Crafts", "DIY Creators".

Za hobije na otvorenom:

- Fishbrain – pomaže ribolovcima pronaći najbolje lokacije.

- Geocaching – aplikacija za moderne lovce na blago.

Meditacija i opuštanje:

- Headspace, Calm – vođene meditacije i vježbe disanja,
- Insight Timer – veliki izbor besplatnih meditacija.

Glazba za opuštanje i fokus:

- Brain.fm – glazba dizajnirana za produktivnost i fokus,
- Noisli – zvuci prirode za bolju koncentraciju i opuštanje.

Aplikacije za praćenje ciljeva:

- Notion – sve-u-jednom alat za organizaciju života,
- Todoist – odlična aplikacija za upravljanje zadacima,
- HabitBull – praćenje osobnih navika.

PARAOLIMPIJSKI SPORTOVI II

• PARA-ATLETIKA

Para-atletika je disciplina unutar paraolimpijskog programa koja obuhvata različite pod discipline prilagođene sportistima s invaliditetom. Ova disciplina uključuje takmičenja u trčanju, skakanju i bacanju, s različitim kategorijama i klasama koje omogućavaju pravedno takmičenje među sportistima s različitim vrstama invaliditeta.

Discipline u para-atletici:

Trčanje:

- Sprint (100m, 200m)

- Srednje i duge distance (800m, 1500m, maraton)
- Trčanje sa pratiocem za sportiste s oštećenjem vida.

Skakanje:

- Skakanje u dalj
- Skakanje u vis
- Troskok.

Bacanje:

- Bacanje čunjeva
- Bacanje diska
- Bacanje koplja
- Bacanje kugle.

U okviru Paraolimpijskog komiteta Crne Gore para-atletika je jedna od najznačajnijih disciplina u petnaestogodišnjem historijatu crnogorskog paraolimpizma. Velike rezultate i brojne medalje sa evropskih i svjetskih prvenstava, kao i sa Paraolimpijskih igara, donosili su naši para-atletičari. Najznačajni rezultati u crnogorskoj para-atletici su:

- Marijana Goranović (bacanje kugle za osobe niskog rasta), srebrna na EP u Grosetu 2016. godine i na EP u Berlinu 2018. godine.
- Radmilo Baranin (bacanje kugle iz specijalizovane stolice), zlatni na EP u Grosetu 2016. godine.
- Maja Rajković (bacanje koplja iz specijalizovane stolice) bronzana na EP u Bidgošću 2021. godine.

• STONI TENIS

Stoni tenis je zasigurno najpopularniji sport na Paraolimpijskim igrama i jedan od sportova koji privlači velik broj sportista s invaliditetom. Ova disciplina je postala važan dio paraolimpijskog pokreta i prepoznata je zbog svoje dinamičnosti, tehnike i strategije koja omogućava svim sportistima, bez obzira na vrstu i stepen invaliditeta, da učestvuju na fer i ravnopravan način.

Uvršten je kao paraolimpijska disciplina 1960. godine, na Paraolimpijadi u Rimu, i od tada je postao ključna disciplina na svim Paraolimpijskim igrama. Sport je vrlo brzo postao popularan zbog svoje jednostavnosti, jer zahtjeva minimalnu opremu (sto, lopticu i rekete), a u većini slučajeva se igra u zatvorenom prostoru odnosno dvoranama.

Stoni tenis za osobe s invaliditetom prati sistem klasifikacije prema vrsti i stepenu invaliditeta, kako bi se omogućila ravnopravna konkurencija. Takmičari su grupisani u različite klase, koje se zasnivaju na njihovoj fizičkoj sposobnosti (kretanje po stolu, udaranje loptice i kontrolisanje igre itd).

Postoji deset različitih klasa koje se koriste u paraolimpijskom stonom tenisu:

- Klase 1-5: Ove klase su namjenjene igračima sa visokim stepenom fizičkog invaliditeta. Takmičari u ovom opsegu klasa koriste različite vrste prilagođene opreme, a igrači u klasama 1-2 obično koriste invalidska kolica.
- Klasa 6-10: Ove klase obuhvataju sportiste sa manjim fizičkim invaliditetima i oni se takmiče u sjedećoj ili stajaćoj poziciji. Klasa 6 i 7 su najniže klase u ovoj grupi, dok klase 9 i 10 obuhvataju sportiste sa lakšim oblicima invaliditeta.

Pojedinačna takmičenja su najčešća disciplina u stonom tenisu za osobe s invaliditetom. U ovoj disciplini, sportisti se takmiče jedan na jedan. Takmičenja se organizuju u svim klasama, a sportisti se takmiče u eliminacionim rundama sve do finalnog meča za medalje.

Takođe, stoni tenis obuhvata disciplinu u parovima (doubles). U ovoj disciplini, sportisti se takmiče u paru i igraju zajedno protiv drugih parova. Parovi mogu biti:

- Muški parovi
- Ženski parovi
- Mješoviti parovi (kombinacija muških i ženskih sportista)

Filip Radović je najbolji sportista s invaliditetom u Crnoj Gori. On je proglašavan za sportistu godine u više navrata kada je u pitanju paraolimpijska konkurencija. Prvu medalju za Crnu Goru donio je još 2015. godine, kada je na Evropskom prvenstvu u danskom Vejleu osvojio bronzanu medalju. Takođe, odbranio je bronzanu medalju u Laškom 2017. godine, zatim je osvojio srebro u pojedinačnoj i bronzu u ekipnoj konkurenciji u Helsingborgu 2019. godine. Vicešampionsku titulu je potvrdio još jednom u Šefildu 2023. godine. Dva puta je osvojio bronzanu medalju na Paraolimpijskim igrama u Tokiju i Parizu i to su ujedno i najveći rezultati koje je do sada Filip ostvario. Medalja sa Svjetskog prvenstva je cilj kojem Filip Radović teži, jer je to jedina medalja koja mu nedostaje u već bogatoj dosadašnjoj karijeri.

Stonoteniski klub osoba s invaliditetom “Luča” osnovan je 2008. godine, a sa aktivnim radom je počeo 2014. godine. Klub ima više od 15 članova, a 11 godina unazad već organizuje državno prvenstvo Crne Gore za osobe s invaliditetom. Takmičari ovog kluba se takmiče u ligi Srbije za osobe s invaliditetom, kako u muškoj, tako i u ženskoj konkurenciji, dok se muška ekipa takmiči i u redovnoj 1. ligi Crne Gore, nastupajući sa sportistima bez invaliditeta. Ovaj klub daje veliki broj reprezentativaca Crne Gore, koji su sa reprezentacijom učestvovali na veliki broj sankcionisanih turnira (Laško, Podgorica), kao i na Univerzitetskim evropskim igrama u Zagrebu, odnosno Coimbri, na kojima je Slobodanka Gurešić osvojila treće odnosno drugo mjesto. Na Evropskom prvenstvu u Helsinborgu, član kluba Dejan Bašanović je zajedno sa Filipom Radovićem i Lukom Bakićem u klasi 10 osvojio bronzanu medalju, čime je stekao status vrhunskog sportiste Crne Gore. Takođe, članovi kluba učestvuju na velikom broju međunarodnih

turnira koji se organizuju u regionu (Srbija, BiH, Sjeverna Makedonija, Bugarska, Rumunija, Grčka...) na kojima su osvojili veliki broj medalja. Klub je i organizator međunarodnog turnira Podgorica Open koji se u kontinuitetu organizuje od 2018. godine.

Pored STK “Luča” u Crnoj Gori postoje još dva stonoteniska kluba osoba s invaliditetom, a to su STK “Filip” i STK “Orlov krš”.

• PLIVANJE

Plivanje u paraolimpizmu je jedna od najpopularnijih i najdinamičnijih disciplina, koje obuhvata različite stilove i distance. Plivanje je prilagođeno sportistima s različitim vrstama invaliditeta, uključujući fizički, senzorni i intelektualni invaliditet.

Stilovi: Slobodni, prsno, leptir, leđno, kao i mješovito plivanje.

Distance (od 50m do 1500m).

Kategorije: Sportisti se klasifikuju u različitim grupama prema vrsti i stepenu invaliditeta, kako bi se obezbjedila ravnopravnost u takmičenju, a sportisti s oštećenjem vida mogu imati vodiče koji im pomažu tokom trke.

Plivački klub osoba s invaliditetom “Mako” osnovan je krajem 2021. godine i član je Paraolimpijskog komiteta Crne Gore. Klub ima zapažene rezultate kako na regionalnom, tako i na međunarodnom nivou. Sportisti plivačkog kluba “Mako” osvajači su mnogobrojnih medalja na raznim takmičenjima, čime su značajno doprinijeli prepoznatljivosti i popularizaciji kluba, kao i plivanja u crnogorskom paraolimpizmu. Najuspješniji sportisti plivačkog kluba “Mako” su Iskra Dedivanović i Andrija Đurović, dok je Ilija Tadić najuspješniji crnogorski para plivač koji je osvajač mnogih međunarodnih turnira. Takođe, učesnik je Paraolimpijskih igara u Rio de Ženeiru 2016. godine i zauzeo je odlično 6. mjesto na Evropskom prvenstvu u portugalskoj Madeiri iste godine, što su ujedno i najveći uspjesi crnogorskog paraplivanja.

• GOVORNI PIKADO

Govorni pikado za osobe oštećenog vida u Crnoj Gori postoji od 2017. godine. Ova disciplina se igra na elektronskom uređaju u kojem je implementiran sistem govorne jedinice, a namijenjen je prvenstveno za sportska takmičenja i treninge osoba oštećenog vida. Kako samo ime kaže, govorni pikado zaista govori: takmičar baca strelice orijentišući se pomoću drvene letvice pričvršćene za pod i ravnomjernog zvučnog signala koji dolazi iz same table, a koja nakon svakog hica obavještava koji je rezultat osoba postigla. Prostor potreban za normalno odvijanje igre je zamišljeni ili tehnički odvojen prostor dimenzija 1,20m širine i 3,75m dužine. Visina centra mete od raspona zemlje iznosi 1,73m. Za malu metu linija bacanja udaljena je 2,37m od linije koja označava položaj mete na aparatu. Dijagonala između centra mete i linije bacanja iznosi 2,93m. Prije početka igre stopala takmičara moraju biti iza letve, odnosno linije bacanja. Protivnički takmičar mora se nalaziti iza takmičara koji baca i biti udaljen najmanje 1m. Nakon izbačene sve tri strelice, takmičar ima obavezu pripremiti aparat za bacanje protivniku. Za vrijeme trajanja utakmice, u prostoriji mora biti tišina, kako bi takmičari čuli zvuk pikado aparata.

Pikado ekipu čine četiri igrača, od kojih su dva s potpunim oštećenjem vida, a dva s djelimičnim oštećenjem vida. Igrači s potpunim oštećenjem vida moraju imati zaštitne, licencirane naočare od IBSA, dok igrači s djelimičnim oštećenjem vida nemaju. Svaka ekipa može imati dvije rezerve, odnosno kod osoba s potpunim i djelimičnim oštećenjem vida po jednu.

Na takmičenju se igra na dva dobijena seta. Najčešće se igra od 301 do nule, a pobjednik je onaj igrač koji je na kraju seta bliži nuli. Ukoliko oba igrača imaju isti broj odnosno ostatak, pobjednik je onaj igrač koji je prvi došao do tog broja.

Prva pikado ekipa u Crnoj Gori je formirana 2017. godine kao pikado ekipa Organizacije slijepih za Bar i Ulcinj, a od 2020. godine takmiči se kao pikado ekipa Sportsko rekreativnog društva OSI "Bar". Pikado ekipa Sportsko rekreativnog društva OSI "Bar" do sada je imala zapažene rezultate na međunarodnoj sceni. U ekipnoj konkurenciji osvojeno je 17

pehara i to: 6 za prvo mjesto, 5 za drugo mjesto i 6 za treće mjesto. Pikado ekipu čine igrači: Veselin Joketić, Muradija Ibrahimović, Mitar Đukanović, Marija Božović, Miroslav Savović, Habiba Usezić, Sanja Šljivančanin i Zijadin Peročević.

• ŠAH

Šah za osobe oštećenog vida je prilagođena verzija klasične šahovske igre koja omogućava osobama s oštećenim vidom da učestvuju u ovom sportu. Ovaj oblik šaha ima posebna pravila i opremu kako bi šahisti s oštećenjem vida mogli igrati igru na način koji im omogućava razumjevanje pozicija figura i izvođenje poteza.

Najvažniji element šaha za osobe s oštećenim vidom je šahovska tabla, koja mora biti prilagođena kako bi igrač mogao da je "osjeti" i razazna pozicije figura pomoću dodira. Ove table imaju nekoliko karakteristika:

- Izdvojena polja: Polja na tabli obično su blago urezana ili imaju različite visine, tako da svako polje može da se opipa prstima. Često, crna polja su niža ili udubljena, dok su bijela polja viša.
- Označavanje linija i kolona: Linije i kolone mogu biti jasno označene tako da igrač može pratiti pozicije figura. U nekim slučajevima, koriste se i Brajevi simboli za označavanje pozicija ili linija na tabli.
- Veličina i materijal: Tabla je obično nešto veća nego standardna, tako da šahisti mogu lakše da identifikuju razdaljinu između figura. Mogu biti izrađene od različitih materijala (plastika, drvo, guma, itd.), u zavisnosti od toga da li su dizajnirane za upotrebu sa Brajevim pismom ili ne.

Figure su dizajnirane tako da se mogu razlikovati na osnovu oblika i teksture. Na primer, figura kralja može biti viša, dok će figura kraljice biti široka ili sa dodatnim teksturalnim oznakama, kako bi ih igrač mogao lako prepoznati.

Isto kao i šahovske table, figure mogu biti izrađene od različitih materijala sa različitim teksturama, kako bi se olakšalo razlikovanje boja i vrsta figura. Na primjer, figure mogu imati udubljenja ili mogu biti različitih veličina, što igraču omogućava da ih prepozna putem dodira.

Takođe, figura konja ima specifičnu teksturu ili oblik, tako da igrač odmah prepozna da je riječ o konju, što može biti vrlo otežano kod figura koje izgledaju sličnije (poput topa i lovca).

Iako šah za osobe s oštećenjem vida nije još uvijek uključen u službeni paraolimpijski program, postoje mnoge druge međunarodne šahovske manifestacije i turniri na kojima igraju šahisti oštećenog vida, poput Evropskih i Svjetskih prvenstava, kao i šahovske olimpijade. Svjetsko prvenstvo u šahu za osobe oštećenog vida organizuje se pod okriljem IBCA (International Braille Chess Association), kao i pod okriljem IBSA (International Blind Sports Association) i to je jedno od najvažnijih takmičenja u ovom intelektualnom sportu.

Najbolji crnogorski šahista u novijoj istoriji Crne Gore, kada je u pitanju paraolimpizam je Predrag Nikač. On iza sebe ima zavidne rezultate kao što su zlatne medalje na prvoj tabli na šahovskoj olimpijadi u Ohridu 2017. godine i šahovskoj paraolimpijadi u Beogradu 2023. godine, Takođe, bio je i prvak svijeta 2019. godine na svjetskom IBCA šahovskom prvenstvu u Kaljariju, Italija, a krajem 2024. godine je osvojio 3. mjesto na IBSA Svjetskom prvenstvu u Petrovcu. Osim u paraolimpijskoj konkurenciji, Nikač je četiri puta bio prvak Crne Gore kada govorimo o redovnom sistemu takmičenja.

