

Izdvojeno · Zdravlje

Korona nas nije zaustavila. Sportaš uvijek nađe način kako održati formu. – sportski život 100%-tnih ratnih vojnih invalida za vrijeme pandemije korona virusa

24. srpnja 2021. · by · Borna Marinić

Hiram Johnson

FOTO: Hrvatska ratna galerija



Prva žrtva rata je istina.

Pratite nas

Najčitanije objave

Domaći igrani filmovi s temom



Na kraju **prethodnog**, iz serije članaka o utjecaju pandemije koronavirusa na život 100%-tnih hrvatskih ratnih vojnih invalida, istaknuli smo da je dio te populacije svoje živote usko vezao uz sport. Većina njih kroz sport se „vratila u život“ te je on bio jedan od bitnijih čimbenika njihove rehabilitacije nakon teškog ranjavanja. I danas u životima mnogih sport ima važnu ulogu. **Utjecaj pandemije koronavirusa na sport nemjerljiv je**, a na svojoj koži to su osjetili i 100% HRVI.



Svi u svoje slobodno vrijeme volimo pogledati dobar film, a često ćemo prokomentirati i američke filmove koji itekako znaju u radnjama iskoristiti

svoju prošlost. Iako [...]

👁 17112 📅 30. kolovoza 2019.



10 dokumentarnih filmova o Domovinskom ratu koje možete gledati doma

Kako bi podigao svijest o važnosti mjera opreza vezanih uz opasnost od COVID-19 odnosno korona virusa, portal Braniteljski.hr odlučio se priključiti na simboličan način kampanji [...]

👁 16797 📅 20. ožujka 2020.



Anri Targuš – borac koji je mladost ostavio na bojištu

U svakoj od operacija bilo je mnoštvo akcija – proveli su bezbroj nespavanih noći u neprijateljskoj dubini, u strahu, gladni i smrznuti uz temperature koje su [...]

👁 13873 📅 2. prosinca 2015.

INTERVJU “Jedan od najboljih prijatelja prije rata, tražio me nakon pada Vukovara da me skрати za glavu”



Ivica Vujica zahvaljujući upornosti, volji i pozitivnom stavu, nakon stradavanja počeo se vrlo uspješno baviti nizom sportova. Najuspješnije svakako **košarkom u kolicima**. Danas je, pored ostaloga, predsjednik Hrvatskog saveza košarke u kolicima te organizator i trener *Košarkaškog kluba invalida Zagreb*, kao i **kapetan hrvatske reprezentacije** u tom sportu. Iako domaće prvenstvo 2020. godine nije odigrano do kraja, ove godine uspjeli su ga u potpunosti organizirati usprkos koroni:

*Prekinuta nam je liga u sezoni 2019/2020. Taman smo završili regularni dio sezone i spremali se za playoff kada je korona sve prekinula. Tako da smo pobjednike proglasili prema zatečenom stanju na tablici. U sezoni 2020/2021 uspjeli smo sve redovno odigrati. **Mi smo kao prva liga mogli trenirati kada smo htjeli, ali u određenim dvoranama. Naime neke dvorane nisu nam dale da u***



– Ferenc Kovács

Mađari i Hrvati stoljećima su međusobno povezani, a dobar dio njih živjeli su u zajedničkim državama. Tijekom stoljeća, u nekima od brojnih migracija, Mađari su [...]

👁 11785 📅 7. listopada 2020.



U Ramu stigao prvi tenk – 18. lipnja 1992.

U Ramu je stigao prvi tenk. Pravo slavlje.

👁 9178 📅 18. lipnja 2015.



Dean Rostohar – branitelj i majstor ratničkih vještina

Dean Rostohar hrvatski je branitelj i bivši pripadnik

Specijalne jedinice policije „Alfa“. Bio je dragovoljac u Domovinskom ratu od 1991. godine, a za vrijeme službovanja [...]

👁 8971 📅 27. studenoga 2017.

*njima treniramo. Nakon što je 2020. liga prekinuta i uveden lockdown **vježbao sam kod kuće** i tako održavao kondiciju. Također, dva tjedna sam po 2-3 sata čistio tavan i napunio pun transportni kombi smeća. Nisam imao što raditi pa eto dobro mi je to došlo i kao fizička aktivnost. Kako bi iskoristio vrijeme, sa sinom sam igrao pikado.*



Kapetan Košarkaškog kluba invalida Zagreb i hrvatske reprezentacije Ivica Vujica

Hasib Alibegović već niz godina bavi se stolnim tenisom kao član *Stolnoteniskog kluba osoba s invaliditetom Zagreb*. Na državnom prvenstvu u stolnom tenisu za osobe s invaliditetom održanom u **Svetom Martinu na Muri** u svibnju ove godine osvojio je 2. mjesto (u svojoj kategoriji) te nam otkrio kako je formu održao i za vrijeme pandemije:

Sportaš uvijek nađe način kako održati formu, nas ne vežu samo sportska borilišta za ono što volimo. Svi mi imamo neke sportske rekvizite doma koje smo za vrijeme pandemije koristili više nego inače. Tu je bilo dosta improvizacije.

***Motivacija je jako bitan faktor,** tako da i najjači sportaši imaju uspone i padove.*

Ima ona stara uzrečica da „nije svako zlo za zlo“, tako da sam maksimalno iskoristio vrijeme koje nedostajalo zbog prevelikih obaveza.



Hasib Alibegović (lijevo) na državnom prvenstvu ove godine osvojio je 2. mjesto

Mladen Katavić niz godina bavi se pikadom. Osnivač je stolnoteniskog kluba **Vrbik – 04**, a trenutno je **predsjednik Pikado saveza Grada Zagreba**. Kako je taj sport vezan uz zatvorene prostore, često i lokale koji su dulje vrijeme bili zatvoreni, u vrijeme pandemije nije bilo lako igračima pikada. Katavić ističe da zbog toga nisu odigrali cijelo prvenstvo:

U korona okolnostima došlo je do pada motivacije i nije bilo nimalo lako. U zimu s 2019. na 2020. sezona nam je bila prekinuta na polovici dijela, a jedna cijela sezona 2020./2021. nije se niti održala. Nadam se da će se situacija s koronom primiriti i da ćemo ponovno imati natjecanja.



Mladen Katavić (desno) pikadom se bavi već dugi niz godina

Jedan od najuspješnijih 100% HRVI među sportašima svakako je **Dražen Mikšić**. On se 1995. godine počeo baviti tenisom u kolicima te je od 1997. pa sve do nedavno bio hrvatski reprezentativac u tom sportu. Višestruki je prvak

Hrvatske, u pojedinačnoj konkurenciji i u parovima. Kada je zbog pandemije bio prisiljen prekinuti s treninzima najveći problem bio mu je održati optimalnu tjelesnu težinu:

*Doma si i samo gledaš od dosade što ćeš u frižideru naći i pojesti. Trebalo je paziti na kilažu. **Teško je nama u kolicima držati kile pod kontrolom.** Evo ja sam već sada skoro 30 godina u kolicima i jako je teško držati kilažu na istoj distanci ako se ne krećeš. A ako svaki tjedan 3-4 dana treniraš po dva sata onda je to druga priča i puno je lakše. Ipak, samokontrolom uspio sam održati kilažu na razini. Tu je moja samodisciplina došla do izražaja.*



Dražen Mikšić s obitelji

Treninzi su vrlo često ovisili o vremenu. Mikšić ističe kako je za vrijeme prvog vala bilo lakše jer je bio u proljeće kada se nije igralo u balonu. Ipak, u zimu treninzi su potpuno stali:

*U proljeće 2020. bili smo na otvorenom tako da je bilo lakše, mogli smo trenirati. No u drugom lockdownu mjesec dana bili smo bez ičega – samo kuća tako da je bilo teško odoliti čarima ostanka u kući i neizlaska na treninge. **Bilo je dosta grozno.** Pogotovo kada su nam sportski objekti bili zatvoreni – konac 2020. i početak 2021. godine. Kasnije kada su se otvorile dvorane bilo nam je puno lakše.*



Dražen Mikšić

Jedva je čekao vratiti se tenisu, a u međuvremenu kondiciju je održavao na razne načine:

*Šetao sam dosta sa suprugom. Također, vožnja bicikla oko Jaruna, svaki dan skoro, kada je bilo lijepo vrijeme. **Dnevno sam prolazio od 8 do 10 kilometara sigurno.** Isto tako, svakog jutra kada se probudim radim jedan trening istezanja od 10 do 15 minuta i to mi puno znači i to nisam propuštao niti jedan dan. Taj dio jako je bitan.*

Ono što mu je svakako najviše nedostajalo u njegovom sportu su **natjecanja**. Na međunarodnim turnirima nije sudjelovao od ljeta 2019. pa sve do proljeća 2021. godine. Za to vrijeme posvetio se treninzima koliko su mjere dopuštale:

*Na treninzima sam igrao uglavnom samo s Jozom Milošem, također 100% HRVI, i već smo dojadili jedan drugome jer se jako dobro znamo. **Druga dimenzija je igrati veći broj mečeva s različitim protivnicima.** Napokon turniri su opet počeli i evo u lipnju smo imali Sirius Open u Zagrebu. Ovo je bio 11. Sirius Open i najjača konkurencija do sada. Razlog je u tome što je ovo posljednji turnir koji se boduje za paraolimpijske igre, te su svi koji su u borbi za plasman morali doći ovdje. Od Argentine, Japana, Australije, Brazila, Izraela do Kostarike, sveukupno natjecatelji iz 17 zemalja svijeta. To je nagovještaj boljih vremena za tenis u kolicima.*



Dražen Mikšić i Jozo Miloš

S nadom u bolja vremena za tenis u kolicima Dražen Mikšić vratio se i u formu. To je nakon našeg razgovora pokazao na međunarodnom turniru za tenisače u kolicima "Croatia Open Umag 2021." Ondje je, u paru s Austrijancem Josefom Rieglerom, osvojio prvo mjesto obranivši titulu iz 2019. godine. **Jozo Miloš** također se već godinama bavi se tenisom u kolicima. Ističe kako se nikada nije zatekao u sličnoj situaciji:

*Od 1998. igram tenis u kolicima i do pandemije smo normalno trenirali svaki tjedan tri puta po dva sata. **Onda je sve odjednom stalo.** Najveći problem s treninzima bio je u zimu 2020. kada smo trebali biti u balonu no nismo smjeli trenirati. Kada je došlo ljepše vrijeme opet smo se vratili treninzima.*

Raznim sportskim aktivnostima rekreativno se bavi **Mladen Pavlović**, od plivanja preko planinarenja do biciklizma. Ovaj 100%-tni HRVI „triatlonac“ za vrijeme pandemije odvažio se na ogroman pothvat. Iako je u ratu ostao bez obje šake,

biciklom je odveo maraton od Zagreba do Vukovara: *Na početku korone morao sam smanjiti planinarenje, bicikljanje i ostale aktivnosti. Malo sam dobio kila... Ipak, uspio sam za vrijeme pandemije **odvoziti biciklistički maraton od Zagreba do Vukovara** u studenom 2020. Poštivali smo mjere i zaista smo bili dobro organizirani pa je sve dobro ispalo. Mjerali smo svako jutro i svaku večer temperaturu. Bilo nas je 30 i u tablicu su se unosili podaci. Posebno se vodila briga o higijeni i recimo u dvoranama gdje smo spavali držali smo potreban razmak. Voziti biciklom do Vukovara bio je poseban osjećaj.*





Mladen Pavlović u Vukovaru

Naslovna fotografija – Dražen Mikšić (u kockastom) nakon osvajanja Umag Opena 2021.

Tekst je objavljen u sklopu projekta poticanja novinarske izvrsnosti Agencije za elektroničke medije. Dozvoljeno je prenošenje sadržaja uz objavu izvora i imena autora.





O autoru



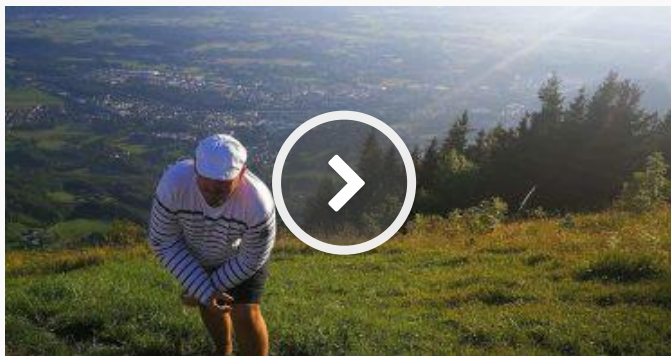
Borna Marinić

Magistar povijesti, Radno iskustvo stjecao je u Hrvatskom povijesnom muzeju i na Hrvatskoj radioteleviziji. Autor je nekoliko knjiga i filmova na temu Domovinskog rata. Urednik je portala Domovinski.hr te Facebook stranice Dogodilo se na današnji dan – Domovinski rat, također uređuje i vodi emisiju Domoljubne minute koja se svakog dana emitira na Hrvatskom katoličkom radiju.

[Pogledaj sve objave](#)



Obilježena trideseta obljetnica
SJP Alfa



“Volim putovati Hrvatskom i
upoznavati je sa svojim
prijateljima. To je s koronom
prestalo.” – putovanja 100%-tnih
ratnih vojnih invalida za
vrijeme pandemije korona
virusa

Moglo bi Vas zanimati



Izdvojeno • Zdravlje

“Tih par sekundi uplašilo me
više nego cijeli...”

26. srpnja 2021.



Izdvojeno • Zdravlje

“Kada izađeš van i vidiš da
ljudi žive, živiš i...”

21. srpnja 2021.



Izdvojeno • Zdravlje

Gdje se iskazao, a gdje je
zakazao? – ...

20. srpnja 2021.



Domovinski rat • Izdvojeno •

Povijest

Teroristički napadi na
policajce sredinom srpnja
1991...

20. srpnja 2021.

Izdvojeno • Zdravlje

Domovinski rat • Izdvojeno



"Ja se ne predajem!" – adaptacija...
17. srpnja 2021.



Popov Šanac i Borik – masovne grobnice na...
13. srpnja 2021.

Domovinski rat – animirani zemljovid



Nove objave



Domovinski rat · Kultura ·
Novosti

Virtualna izložba „Antun
Smajić Smajo – ratne...



Kultura · Povijest

Premijera filma “Od toga
dana...” u Hrvatskom
narodnom...



Izdvojeno · Kultura ·
Povijest

Katedrala sv. Jakova u
Udbini (Krbavi) – ...



Kultura · Novosti · Povijest

Otvaranje izložbe
Hrvatskog povijesnog
muzeja „Mač – ...