

Sport im poboljšava zdravlje, nekima otvara i put do svjetskih pozornica!

20. kolovoza 2025. — DRUŠTVO — Piše Branka Sobodić Sportska odjeća



Osobe s invaliditetom JESU ravnopravni članovi društva (2)

Poznati su pozitivni učinci ne samo profesionalnog, već i amaterskog, odnosno rekreativnog sporta kako kod osoba bez, tako i kod osoba s invaliditetom. Upravo je sport u osoba s invaliditetom tema sljedećega teksta, koji smo na portalu Bjelovar.info pripremili kao dio projekta **'Osobe s invaliditetom jesu ravnopravni članovi društva'**, koji provodimo uz potporu Agencije za elektroničke medije. Sportska odjeća

U Hrvatskoj je 2.500 registriranih parasportaša

Aktivno bavljenje sportom ima brojne pozitivne učinke na zdravlje kako sportaša, još više i para sportaša, naglašava naš sugovornik **Ratko Kovačić**, predsjednik Hrvatskog paraolimpijskog odbora. Redovita sportska aktivnost značajno poboljšava tjelesno i psihičko zdravlje, povećava motoričke i funkcionalne sposobnosti, doprinosi većoj neovisnosti te unaprjeđuje cjelokupnu kvalitetu života osoba s invaliditetom. Osobe koje se aktivno bave sportom iskazuju višu razinu zadovoljstva socijalnim odnosima i općom kvalitetom života u odnosu na one koje nisu sportski aktivne. Sportska odjeća

–Sport pomaže u smanjenju posljedica invaliditeta, jača samopouzdanje, olakšava prilagodbu na životne promjene i doprinosi rehabilitaciji te reintegraciji u društvo. Osim koristi na zdravlje, sport smanjuje osjećaje depresije i stresa, a povećava psihološku stabilnost i otpornost na stres neki su od učinaka – poručuje Kovačić.

Potvrdio je da HPO u svom sastavu ima 15 nacionalnih, 12 županijskih i devet gradskih parasportskih saveza te 214 klubova, u kojima je oko 2.500 registriranih para sportaša. Oko 350 njih aktivno sudjeluje na međunarodnim natjecanjima, a oko 1.200 na nacionalnim natjecanjima u 29 paraolimpijskih i devet neparaolimpijskih sportova.

Kovačić svjedoči da je zbog rezultata i uspjeha u parasportu povećana percepcija društva prema osobama s invaliditetom. Sportska odjeća

–Danas su para sportaši i sportaši bez invaliditeta izjednačeni u pravima sukladno Zakonu o sportu. Dug je put bio do toga, ali nasreću to se ostvarilo – kaže.

Predrasuda ipak ima.

–Teško se dolazi do medijske zapaženosti. Paraolimpijske igre u Parizu, primjerice,

nisu adekvatno prenošene. Iako provodimo promocije i edukacije sportski novinari rezultate parasportaša ne prepoznaju dovoljno – kaže R. Kovačić.

Nadalje, kaže i neke sredine u kojima žive i rade vrhunski parasportaši nisu dovoljno prepoznale njihove uspjehe.

– U Grubišnom Polju su dvojica nositelja četiriju paraolimpijskih odličja: Darko Kralj zlata i srebra i Deni Černi srebra i bronce. Od prvoga zlata do danas je proteklo 17 godina i uvjeti za treniranje ondje nisu ni milimetar unaprijeđeni – kaže predsjednik HPO-a.

A, asocijacija kojoj je na čelu upravo provodi projekt kojim uključuje osobe s invaliditetom u sport. Za to je angažirano pedeset trenera diljem Hrvatske, koji se osim uključivanja tih osoba u svijet sporta trebaju stručno usavršavati i educirati se s ciljem provođenja treninga i poboljšanja pristupa parasportskim sadržajima.

Sportska odjeća

– Vjerujem da će po završetku projekta u naredne dvije godine biti i tisuću novih aktivnih sportaša s invaliditetom – kaže R. Kovačić navodeći da je u tom projektu, ali i općenito u uključivanju osoba s invaliditetom u svijet sporta, doprinos vrhunskih sportaša s invaliditetom ogroman.

Bio na korak do smrti i naposljetku dodirnuo svjetsko sportsko nebo

Upravo su spomenuti Kralj i Černi primjeri osoba s invaliditetom koje su sportom uvelike unaprijedili kvalitetu života, a potom svojim trudom stekli status vrhunskih svjetskih sportaša.



Darko Kralj

Darko Kralj (54) kao 20-godišnji policajac pripravnik Ministarstva unutarnjih poslova 26. srpnja 1991. godine u Dalju u teškom ranjavanju ostao bez lijeve natkoljenice, zadobio teške ozljede i jedva preživio. Nakon dugog oporavka život ratnog vojnog invalida krenuo je krivim stazama. Turbulentan život prekida susret s budućom suprugom Terezijom, djeca koju su potom dobili, a nakon toga i 2004. godine ulazak u vode atletike u okrilju bjelovarskoga „Sokola“. Uporan kakav jest, izašao je iz ružne životne faze. Štoviše, nakon susreta s trenerom Ivanom Ivančićem 2006. godine, ali i Željkom Getošem iz tvrtke Otos, koja mu je izradila kvalitetne sportske proteze kakve i danas mnogi parasportaši koriste, karijera je krenula strelovito uzlazno. Štoviše već se dvije godine kasnije popeo na najviše postolje na Paraolimpijskim igrama u Pekingu osvojivši prvu zlatnu paraolimpijsku medalju u slobodnoj RH. Nakon prvog zlata u portfelj uspjeha stigli su mnogi osobni, državni i svjetski rekordi pa i paraolimpijsko srebro u Londonu 2012. godine, ali i dugometražni dokumentarni film ‘Kralj’ snimljen o njemu.

Sportska odjeća

Danas umirovljeni sportaš koji s obitelji živi na OPG-u u grubišnopoljskom naselju Maloj Barni rado se prisjeća tih dana i uloge sporta u njegovu životu.

– Sport me je dodatno odveo s puta poroka izlaženja, tulumarenja, alkohola, ali me naučio životu u samokontroli. U mom je životu svakako odigrao važnu ulogu. Stvorio je novi identitet, novi način života i razmišljanja. Odveo me u mnoge druge dijelove svijeta gdje sam upoznao različite načine života pa je sve to pozitivno djelovalo na mene – priča Kralj.

Smatra da se percepcija osoba s invaliditetom u sportu itekako promijenila.

– Sportaši s invaliditetom su danas daleko prihvaćeniji u društvu negoli prije, ne samo kod nas već i u cijelom svijetu. Mnogi ljudi danas prate njihove uspjehe, što je od 2008. godine kada sam ja nastupio u Pekingu veliki pomak – svjedoči Kralj.

Sportska odjeća

Svim osobama s invaliditetom koje iz ‘prikrajka’ gledaju taj svijet, a nisu smogle snage odvažiti se u njega i zakoračiti, Kralj poručuje.

– Nema straha. Valja probati bez obzira na ishod. Toliko ima sportaša bez invaliditeta koji uspiju i koji ne uspiju. Čim postoji nekakva obveza i volja, ne mora to biti isključivo sport, treba to raditi pogotovu ako se u toj aktivnosti nalazi zadovoljstvo i napredak psihičkog i fizičkog zdravlja – zaključio je Darko Kralj.

Deni Černi sigurno i uspješno krenuo stopama svoga prethodnika i uzora

A, dvije godine prije negoli je Kralj postao prvi hrvatski zlatni paraolimpijac, njegov sumještatin tada trinaestogodišnji dječak Deni Černi, koji se od ranog djetinjstva suočava s rijetkim oblikom mišićne distonije, na Kraljev nagovor počeo se baviti atletikom upravo kako bi na prvome mjestu pokušao poboljšati svoje zdravstveno stanje.

Još u njegovoj šestoj godini pojavili su se, te kako je vrijeme teklo, pogoršavali simptomi te je nakon godine dana temeljitih pretraga dijagnosticiran oblik distonije i to takav koji nema izlječenja već samo pogoršanja koje bi ga moglo dovesti do invalidskih kolica.

– Iako je jedini je u Hrvatskoj s tim oblikom bolesti nismo klonuli duhom, već mu dali svu moguću podršku. Bilo je presudno da bude psihički stabilan, prihvati bolest i nauči se s njom nositi i boriti – kazala je Denijeva majka Ksenija.

Njegov unatoč zdravstvenom stanju iznimno vedar karakter, koji bi posramio mnoge zdrave, presudio je da se 2006. godine uključi u grubišnopljski atletski klub, te počne

vježbati: bacati koplje, disk i kuglu. Početna nada da će mu sport pomoći u borbi s bolešću pokazala se opravdanom.

–Osjećao sam se bolje već nakon mjesec, dva. Otada mogu duže stajati, lakše se voziti biciklom. Prije nisam mogao zamisliti hod bez rukohvata u kući ili štaka koje mi sada trebaju samo na duže staze –priča D. Černi.

Otada do danas je pod paskom trenera Borisa Kljaića nizao uspjehe na brojnim natjecanjima: osobne, državne, europske i svjetske rekorde, a kao kruna svega je osvajanje brončane u Tokiju i srebrne paraolimpijske medalje u Parizu prošle godine.

Danas kao profesionalni sportaš 'A' kategorije i dalje mukotrpno vježba i kaže kako mu je progresija bolesti i dalje u mirovanju.

–Ima vrlo malih naznaka. Čak to ne bih nazvao pogoršanjem, već stanjem koje je vjerojatno takvo i kod sportaša bez invaliditeta, jer činjenica je da godine čine svoje – kaže Černi.

Ključem uspjeha u borbi sportom protiv svoje bolesti smatra upornost i neodustajanje.

Sportska odjeća

–Linija je to koja kao i sve ima svoje uspone i padove. Bilo je i teških trenutaka kada se zapitaš 'ima li smisla?', ali opet se pojavi neka nova nada, novo svjetlo, ideš dalje i shvatiš da je to jedini put –kaže uvijek optimistični i vedri Černi, inače predsjednik Paraatletskoga kluba Otos Grubišno Polje.

Treneri su ključni u karijeri parasportaša

Klupski trener **Boris Kljaić**, koji je uz Černija od prvoga njegova treninga, sportaše s invaliditetom trenira dvadeset godina, tijekom kojih je prikupio ogromno iskustvo. Naime, svjedoči da u radu sa sportašima s invaliditetom ne postoji adekvatna stručna literatura i uopće nije jednostavno. Ističe da treba imati hrabrosti upustiti se u rad s takvim osobama kako bi sve bilo u njihovu korist, pogotovu na početku kao mlad trener.



Deni Černi s trenerom Borisom Kljaićem

–Na fakultetu naučiš kako učiti i nakon fakulteta pa je i to bilo ključno u kvalitetnom radu sa sportašima s invaliditetom i njihovom uspješnom napredovanju. Uvijek se razmišlja o nekakvom rezultatu. Ja i Deni nikada nismo bili opterećeni rezultatom, već ponajprije dobrobiti za njegovo zdravlje. A, ako dođe i rezultat, nitko sretniji. Ne mogu svi imati rezultat i iluzorno je tražiti da se osobe s invaliditetom sportom bave samo zbog rezultata, već je na prvom mjestu njihovo zdravlje –zaključuje diplomirani kineziolog i nastavnik tjelesnoga odgoja u grubišnopoljskoj osnovnoj školi.

Sportska odjeća

Tekst i fotografije: Michael Palijan

Članak je napisan uz financijsku potporu Agencije za elektroničke medije temeljem Programa ugovaranja novinarskih radova u elektroničkim publikacijama.

 **Najbrže informacije – pratite nas na [Facebooku](#), [Instagramu](#) i [TikToku](#)!**

Darko Kralj Deni Černi Hrvatski paraolimpijski odbor osobe s invaliditetom
ratko kovačić sport zdravlje

◀ PRETHODNA OBJAVA

Zdravko Pevec pravomoćno oslobođen
optužbi da je krivotvorio žig i
Sporazum

SLJEDEĆA OBJAVA ▶

DIVLJE SVINJE UNIŠTAVAJU USJEVE:
Poljoprivrednici očajni, Općina Veliko
Trojstvo traži hitnu reakciju Lovačke
udruge

POVEZANE OBJAVE

**Učenica Ekonomske i birotehničke škole
Bjelovar među nagrađenima na
međunarodnom fotografskom natječaju**

28. rujna 2025.

**Komercijalna i trgovačka škola Bjelovar –
„COOL-kolektiva“ zasjala na državnoj
smotri učeničkih zadruga**

28. rujna 2025.

**Generacija OŠ Ivanska nakon 40 godina
ponovno zajedno**

27. rujna 2025.

OSTAVI KOMENTAR

Prijavljen/a kao Branka Sobodić. Odjavi se?

☐ Suglasan sam sa Uvjetima korištenja i prihvaćam da se moji podaci spremaju u bazu podataka

Tvoj komentar

OBJAVI KOMENTAR

Ova web-stranica koristi Akismet za zaštitu protiv spama. Saznajte kako se obrađuju podaci komentara.



OZONA
3 ADVANCED LAUNDRY SOLUTIONS
SAMOPOSLUŽNA
PRAONICA
RUBLJA
Trg hrvatskih branitelja 21b,
Bjelovar

**PRVIH 50 KORISNIKA
GRATIS USLUGA**

PREMIUM SKIN RESURFACING



* PRO CLEAR
&
eksfolijacija
&
uklanjanje hiperpigmentacija



* FACE GYM lifting
&
dubinska njega kože vitaminima
A, C i E



* HYALURON INFUSION



* Fotobiodinamička terapija
(rosacea, acne, pigmentacije,
regeneracija)

★★★★★ K A R I S M A ★★★★★

medicinsko-kozmetički salon

091/ 11 44 522

© 2025 Bjelovar-info medij. Sva prava pridržana.

[Kontakt](#) | [Impressum](#) | [Uvjeti korištenja](#) | [Oglašavanje](#)

[Postavke privatnosti i kolačića](#)

Upravlja Google. Usklađeno s IAB-ovim TCF-om. ID CMP-a: 300
