

ПРОЈЕКАТ ФАКУЛТЕТА ЗА СПОРТ И ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ ЗА БОЉИ КВАЛИТЕТ ЖИВОТА СТАРИЈИХ ОСОБА

У три групе 60 испитаника

Како физичка активност и вјежбање могу да утичу на инклузију особа старије доби и побољшање стила живота, показале су пројекат Факултета за спорт и физичко васпитање Универзитета Црне Горе „ЕПА-СИОП“, чија је реализација недавно почела. Пројекат финансира Министарство науке, а воде га професори са овог факултета: проф. др Душко Бјелица и проф. др Стево Поповић, са сарадницима у настави, мр Марином Вукотић и Гори-

55 година старости. Испитаници су подијељени у три групе. Са једном групом се спроводе тренинзи, друга група има организована дружења, док је трећа група контролна, казала је мр Марина Вукотић.

Она је додала да пројекат, прије свега, треба да резултира увођењем адекватних мјера које би побољшале стил живота старијих особа. Нарочито када је ријеч о друштвеној умрежености и подршци, усамљености и

са малим способностима и сложеном клиничком сликом. Физичка -активност и тренинг воде повећању мишићне масе и мишићне снаге и бољој функционалној способности када су у питању координација, равнотежа и покретљивост, које у својој основи смањују ризик повреда услед падова. Тренирање у друштву и позитивном окружењу доприноси позитивном утицају на памћење, способност иницијативе, расположење и до-



цом Зорић. На самом почетку пројекта „Ефекти тјелесног вјежбања на инклузију особа старије доби у друштву“ урађен је тренутни пресјек стања на основу међународног стандардизованог упитника о социјалној инклузионој скали.

-У пројекту, који траје шест мјесеци, учествује 60 особа, животне доби изнад

друштвеној изолацији, квалитету друштвених односа и друштвених могућности. Пројекат ће активно допријети подизању свјести о важности физичке активности особа старије доби.

-Треба нагласити да је могуће побољшати здравље и спријечити болест кроз физичку активност и тренирање, чак и код особа

живљај здравља. Физичка активност може да спријечи развој и побољша функције код особа са деменцијом. Свака особа је способна за одређену врсту физичке активности те старост никако не би смјела представљати ограничавајући фактор за вјежбање, рекла је мр. Марина Вукотић.

Т.Б.

ПРВА ЛИГА ОДБОЈКАША – 7. КОЛО

Бјелополци желе реванш

Дерби седмог кола Прве лиге одбојкаша одиграће се у суботу у 19 часова у дворани „Верде комплекса“ између Будућности Капитал Плазе и Јединства. У првом мечу у Бијелом Пољу успјешнији су били Подгоричани, који су освојају дупле круне нанијели пораз резултатом 3:1.

-Пред нама је изузетно битан меч, више са психолошког аспекта јер је пред нама двомјесечна пауза кад је у питању првенство и добро би било да тријумфом завршимо први дио сезоне. У првом дијелу успјели смо да славио у Бијелом Пољу са 3:1, али то ништа не значи пред овај дуел. Екипа Јединства посједује квалитет, расту из дана

у дан што су показали и на претходном мечу против Кемерова и очекујем један изузетно захтеван меч гдје морамо бити на висини задатка на сваком елементу уколико желимо на крају да славио. Добра енергија са трибина и жеља и дисциплина на терену добитна су комбинација, а ја се надам да ћемо ми све то уклопити и још једном славити побједу, изјавио је тренер Будућности Капитал Плазе, Балша Радуловић.

Друга утакмица седмог кола одиграће се у недељу у 18.30 у СЦ „Никшић“, гдје ће Сутјеска угостити лидера, новајлију у лиги Будву.

Т.Б.

ОТВОРЕНА РЕНОВИРАНА ТЕРЕТАНА У ЈУ ДОМ УЧЕНИКА И СТУДЕНТАТА У ПОДГОРИЦИ

Унапређивање услова за рекреативно бављење спортом

Министарство спорта од формирања посвећено ради на унапређењу услова у салама и на спорским теренима како би омогућили грађанима да се активно баве спортом, саопштено је из Министарства спорта. Тим поводом јуче је министар спорта Никола Јановић отворио адаптирану теретану у ЈУ Дом ученика и студената у Подгорици коју користи 900 ученика и студената прве и друге фазе, чиме је успешно завршен и 18. пројекат од 22 колико је укупно подржало Министарство спорта за период од годину ипо дана.

-Прије неколико мјесеци сам на овом мјесту обећао да ћемо реновирати наведену теретану и набавити нове справе како би створили



младима боље услове за рекреативно бављење спортом и ево данас са задовољством истичем да смо то обећање у потпуности и испунили чиме су студенти и ученици који бораве у Дому доби-ли знатно бољи спортски садржај, казао је министар Јановић. -Стварање услова

за бављење спортом један је од најзначајнијих задатака на коме ће Влада и Министарство спорта и у будућем периоду још динамичније наставити да раде како би спортски објекти били мјесто окупљања младих у циљу развоја здравих стилова живота, рекао је Јановић.

Т.Б.

ВАТЕРПОЛИСТИ ПРИМОРЦА РЕМИЗИРАЛИ СА ЦРВЕНОМ ЗВЕЗДОМ НА ПРЕМИЈЕРИ 7. КОЛА РЕГИОНАЛНЕ А1 ЛИГЕ

Прокоцкали побједу

Приморац – Црвена звезда 6:6 (1:2, 2:0, 3:1, 0:3)

Пливалиште: „Драган Трифуновић“ у Будви. Гледалаца: око 150. Судије: Матијашевић (Црна Гора) и Анђелић (Србија). Играч више: Приморац 10 (4), Црвена звезда 8 (2). Два играча више: Црвена звезда 1 (1). Петерци: Приморац 1 (0), Црвена звезда 1 (1).

ПРИМОРАЦ: Шубладзе (осам одбрана), Драшковић, Крепуља 1, Петровић, Матковић, Гопчевић 2, Иванковић 1, Павличевић, Вишињак 1, Гургерић, Кришторац 1, Мачић, Радвић, Секулић.

ЦРВЕНА ЗВЕЗДА: Краљ (14 одбрана и петерац), Тапкосић 1, Максимовић, Бурсаћ, Перковић 1, Васић 1 (1), Битгадзе, Жежељ, Илић, Поповић, Шулиц 3, Радовић, Тодоровски, Љубеновић.

Ватерполисти Приморца су на премијери седмог кола Регионалне А1 лиге прокоцкали побједу над Црвеном



Од Которана једино Гопчевић погодио два пута

звездом и узели само бод. Прва четвртина утакмице у Будви је припала Београђанима, након чега су Которани заиграли фантастично у одбрани. Нису дозволили изабраници Петра Вица гостима да 12 и по минута затресе мрежу, па су серијом 3:0 стекли два гола вишка (4:2). Предност домаћих би у том периоду сигурно била и већа, да на голу „црвено-белих“ није био феноменални Александар Краљ. Бивши голман Приморца је при резултату 3:2 одбранио и петерац Марку Иванковићу. Расположени Краљ, уз чињеницу да је Душан Матковић

већ у другој четвртини зарадио треће искључење, држали су учесника Лиге шампиона у игри. Када је Дамир Крепуља на 10 минута и десет секунди до краја донио Приморцу плус три (6:3), чинило се да је изабраницима Дејана Савића одзвонило. Међутим, Которани су ту стали. Практично нису ни покушавали да крену у нападе, већ су „трошили“ вријеме и размишљали искључиво о одбрани свог гола, што им се обило о главу. Серија Црвене звезде од 3:0 за реми, кренула је пет минута прије краја, а закључно је Криштијан Шулиц у нападу са играчем више, само двије секунде до последњег звука сирене. Н.Ј.

Приморац – Црвена звезда	6:6
Данас	
Морнар – Јадран Царине	(17)
Јадран СТ – Шабац	(18.30)
Партизан – Младост	(19)
ПОШК – Југ	(20)

ЈАДРАН ЦАРИНЕ ТРАЖИ РЕЦЕПТ ЗА ВАТЕРПОЛИСТЕ МОРНАРА

Ватерполисти Јадран Царине су у метрополи Далмације отпутовали са циљем да потврде добру форму. Новљани су у претходном периоду нашли рецепт за кошнички Приморац, Шабац и сплитски Јадран, а вечерас у 17 сати у седмом колу Регионалне А1 лиге желе да потопе и Морнар.

- Морнар је квалитетна екипа. Зато нећемо дозволити себи опуштање ни у једном моменту јер знамо који је наш задатак и како га можемо остварити. Самопо-

Одбрана и брзе контре

уздање имамо. Потребно је само да играмо тимски, чврсто у одбрани и брзо у контрападима – рекао је све бољи ватерполиста Јадрана Душан Банићевић. Шеф стручног штаба екипе са Шкверца, Владимир Гојковић, очекује добру игру и побједу својих изабраника. - Имамо аргументе за то. Напорно тренирамо и поред проблема са повредама и бо-

лестима играча дижемо форму из утакмице у утакмицу. Вратио се и Ђуро Радовић. Истина, није радио пуним интензитетом, али у Сплиту можемо да рачунамо на њега. Морнар посебно кући игра добро, али мислим да све зависи од нас. Ако будемо сложни и покажемо нашу енергију и знање побјеђемо – рекао је Гојковић. З.Ш.

ВАТЕРПОЛИСТА БУДВЕ ПЕТАР ЊЕТКОВИЋ УПОЗОРАВА ПРЕД 7. КОЛО РЕГИОНАЛНЕ А2 ЛИГЕ

Ваљево има Милановића

Послије шест кола Регионалне А2 лиге јасно је да ће трка за прво мјесто и пласман у виши ранг бити никад неизвјеснија. Будва, Соларис и Раднички су поравнати на врху, док Наис има само три бода мање. Сваки бод ће бити изузетно битан, тако да Будвани са великим опрезом прилазе вечерашњем (19 сати) гостовању у Ваљево.

- Након изузетно важне побједи над Соларисом, којом смо се вратили на врх табеле, очекује нас, барем на папиру, лакши противник. Свјесни смо ипак да ћемо имати проблема уколико не будемо максимално ангажовани и концентрисани – рекао је Петар Њетковић.

Сада већ искусни ватерполиста упозорио је млађе саиграче.

- Ваљево има солидну екипу и на свом базену игра са већим самопоуздањем. Сигурно ће дати све од себе да упишу бодове. Највећи квалитет Ваљева је тренер. Легендарни Игор Милановић сигурно покушава да на своје изабранике пренесе ватерполо знање о којем не треба трошити ријечи. Ми смо спремни за овај меч. У Ваљево идемо са јасним циљем, а то је побједа. Сигуран сам да ћемо уписати три бода и наставити борбу за улазак у А1 лигу – рекао је Петар Њетковић у четвртак увече, пред одлазак у Ваљево. Н.Ј.

КАТАРО У 18 ЧАСОВА ДОЧЕКУЈЕ РАДНИЧКИ КРАГУЈЕВАЦ

Најтеже домаћинство

Побједа над Галемом у Макарској и реми са Задром, недељу дана раније, вратили су самопоуздање ватерполицима Катарца. Млађи которски тим међутим сада поново чека серија тешких мечева. Први је вечерас у 18 сати, када на меч седмог кола Регионалне А2 лиге у Будву долази Раднички. Крагујевчани се налазе на врху табеле, раме уз раме са Будвом и Соларисом.

- Чека нас најтеже домаћинство у сезони. Раднички ове јесени игра одлично. Желимо да наставимо са добрим партијама. Атмосфера је много боља након четри освојена бода у последња два кола. Радимо на томе да буде још боља, као и игра, јер само тако се можемо супроставити ривалима попут Крагујевчана – рекао је Жељко Дончић, који икако ветеран, игра можда и најбољи ватерполо у каријери. З.Ш.

Семафор

Задар – Галек	12:9
Данас	
Катаро – Раднички	(18)
Ваљево – Будва	(19)
Соларис – Приморје	(19.30)
Медвешчак – Војводина	(19.45)
Наис – Копац	(20)