

## КАРАТИСТКИЊА СА МЕДИЦИНСКОГ ФАКУЛТЕТА ВМА

Двострука светска шампионка у катама кадеткиња Милица Станковић доказала је да се посвећеност и упорност на крају увек исплате. С једнаким жаром с којим је освајала медаље у последњих 16 година, шармантна Сурдуличанка учи и полаже испите како би постала докторка и остварила још један животни сан.

Још од средње школе Милица Станковић знала је да ће медицина бити њен животни избор. Сасвим случајно наишла је на конкурс за Медицински факултет ВМА и, водећи се мишљу да тамо цене спорт и борбени дух, одлучила да окуша срећу. За четири године, колико уз бели мантил носи и маскирну униформу, још се ниједном није покајала. Успела је да се прилагоди начину живота у интернату, усклађујући своје обавезе с сатницом Војне академије. Да је могуће наћи времена за све, Милица је доказала тако што је две године заредом освојила најсјајније одличје на светском првенству, успевајући да просек својих студија на медицини задржи на 9,7.

### ПОЧЕЦИ У „ТАНДЕНУ“

Као и већина малишана, и Милица је експериментисала са спортовима у родној Сурдулици, тражећи онај који највише одговара њеном духу и темпераменту. А када је открила карате, њена потрага била је завршена.

– Са непуних седам година почела сам да тренирам карате, који је врло брзо постао део мог живота. На прва такмичења кренула сам с осам година и већ тада почела да освајам медаље – сећа се Милица својих почетака у том спорту, додајући да јој је прво велико признање стигло само две године након што је обукла кимоно, када је осво-

# БЕЛИ МАНТИЛ



22. Свешко  
првенство у  
каратеу,  
Република Пољска,  
Даброва Горица,  
октобар 2014.  
године

# — ЦРНИ ПОЈАС

јила прво место на државном такмичењу у Лесковцу. Од тада је уз свој клуб „Танден“ и тренера, заставника прве класе Србољуба Митића, обишла готово читаву Европу, доносећи признања са сваког наступа.

Почетак њене каријере обележили су, као и већини спортиста, скромни услови тренирања – скученост, сале без адекватне опреме, вентилације... Ипак, Милицу, као ни бројне њене пријатеље, то није поколебало. Напротив, то им је био мотив више за тријумф.

Фокусирана само на победу и потпуно посвећена каратеу, Милица је 2013. и 2014. године остварила свој сан – освојила је прво место у катама у категорији сениорки. А онда исти успех поновила и наредне године, доказујући да злато из 2013. није било случајност.

– Први пут сам постала светска шампионка 2013. године у Новом Саду, а други пут у Добровој гори у Пољској. Била сам одушевљена организацијом и атмосфером. Ипак, најјачи утисак био је свирање српске химне и подизање заставе у част моје победе – присећа се Милица својих најлепших спортских тренутака.

## СПАРТАНСКА ДИСЦИПЛИНА

За њу и све њене обавезе дан од 24 часа чини се прекратак, нарочито уколико се узме у обзир да кадетски начин живота има строгу сатницу. Како би све зацртане циљеве и остварила, Милица се довија на различите начине.

– Устајемо у шест сати, а већ у наредних 20 минута сви смо постројени на писти за јутарње вежбање. Када нема увежбавања стројевог корака, претпостављене старешине пуштају ме да одрадим јутарњи тренинг, трчање, пливање или вежбе – каже двострука светска шампионка у катама и додаје да само тако може да приушти два тренинга дневно. И тако минимум шест дана у недељи.

Како би своју форму одржала на високом нивоу и била припремљена за предстојећа такмичења, Милица понекад

## ОЦЕНЕ ЖИРИЈА

Свако такмичење из каратеа у просеку траје три дана, а такмичари су распоређени у неколико група. У првом кругу обично иде „избацивање“, а у другом две такмичарке изводе кате и жири их оцењује. Затим иде рангирање и проглашавање победника. Зависно од нивоа такмичења и организације, учесници могу да прођу између два и пет кругова. Она са највише бодова осваја прво место.

## РЕКРЕАТИВЦИ, ИПАК, ЗДРАВИЈИ

Милица са колегиницом тренутно ради на научном раду који се бави утицајем физичке активности на кардиоваскуларни систем.

– Према подацима, смртност професионалних спортиста и оних који се уопште не баве спортом је готово једнака, док најбоље резултате бележе рекреативци – каже Милица, коју чак ни то није поколебало у намери да се каратеом бави докле год буде могла да стоји на ногама.

остане и мало дуже него што би требало на тренингу, па прескочи доручак. После постројавања за дизање заставе и јутарње смотре одлази са колегама на ВМА, где током пре поднева има предавања и вежбе. Затим следе ручак и, по плану Војне академије, сат и по заслуженог одмора. Али не и за Милицу.

– И пре него што сам уписала Медицински факултет знала сам да он тражи много одрицања, а први на списку нашли су се одмор и сан – наводи будућа докторка, објашњавајући да одмах после ручка хвата књигу у руке како би за сваки колоквијум и испит била спремна.

Готово свако вече посвећено је каратеу, некада у спортском центру на Војној академији, а некад у „Пиониру“, где јој друштво прави каратиста Александар Величковић с којим вежба и по неколико сати. Онда назад на Академију, мало дружења са колегиницама и колегама, још једно прелиставање белешки са наставе и спавање.

## КАРАТЕ КАО ЖИВОТНА ФИЛОЗОФИЈА

Док је била млађа, Милица је била посвећена унапређењу вештине, трудећи се да овлада свим потезима које су јој тренери задавали. Данас је ситуација мало другачија.

– Сви искусни каратисти разликују две врсте каратеа – такмичарски и филозофски, онај који утиче на психу и унутрашње биће. Такмичарски је својствен млађим спортистима, којима је једини циљ вежбање, подизање нивоа обучености и освајање медаља. Овај други долази некако с годинама. Време које посветите каратеу утиче на ваш целокупни живот. Учите технике правилног дисања, смривање духа, правилно усмеравање унутрашње енергије и активирање сваког мишића. То се мора осетити – открива Милица, напомињући да је пред њом још много посла.



Самодисциплина је, каже она, једна од ствари које је из каратеа пренела у свој свакодневни живот. Раздвојити битно од небитног, фокусирати се на оно што радиш и дати максимум у сваком тренутку, Милици је постала животна мантра.

– Такмичење је тестирање целогодишњег тренирања и процена сопственог напретка. Сада учим да будем фокусирана само на тренинг и да сваки потез изведем савршено. Без обзира на то колико сте спремни, успех на такми-

чењу никад није загарантован, јер сви такмичари долазе максимално припремљени, па о победнику одлучују нијансе – каже Милица и додаје да је уз карате филозофију постигла психичку зрелост и трему свела на минимум, успевајући да постулате каратеа пренесе и у свакодневни живот. Управо зато, каже она, успева да одржи савршену концентрацију на предавањима и приликом учења, а трему на испитима и колоквијумима готово да и нема.

## ВЕГЕТЕРИЈАНАЦ У ВОЈНИЧКОЈ МЕНЗИ

Љубав према спорту Милици су усадили родитељи – отац кошаркаш и мајка која се цео живот бави спортом рекреативно. Осим тога, од њих је наследила и навику да се здраво храни и води рачуна о сваком залагају, што је, барем у војничком свету, прави изазов.

– Трудим се да у току дана уносим што више сировог воћа и поврћа, најчешће у облику шејкова које сама правим, и барем једну шаку орашастих плодова како би унела што више витамина и минерала. С обзиром на то да сам вегетаријанац, покушавам да имам разноврсну исхрану како би унела довољну количину протеина – прича Милица, свесна да је здрава исхрана један од кључних фактора за постизање добрих резултата у спорту.

Ипак, она није тражила никакав посебан режим исхране, свесна својих права и обавеза на које је пристала када је обукла униформу. Управо зато се довија на различите начине како би се што здравије хранила и била спремна за такмичења која јој предстоје.

– Ових дана почела сам озбиљне припреме за предстојеће европско такмичење у Немачкој. С обзиром на то да тренутно имам црни појас – први дан, радим и на освајању другог дана, како би у наредним годинама стигла до максималног, десетог дана – каже Милица, која због тога готово сваког викенда иде у родну Сурдулицу како би вежбала са својим тренером.

Од првог дана бављења каратеом Милици подршку пружају родитељи, сестра и пријатељи. На Академији је наишла на разумевање колега за њен „згуснут“ распоред, па се они с којима се Милица дружи прилагођавају њеним обавезама.

Миличин успех није дошао сам од себе. Требало је много времена, упорности и одрицања да би се стигло до двоструког злата. Иако не спада у скупе спортове, родитељи младе лекарке годинама улагали су знатна средства у њен напредак – опрема, припреме, такмичења... Ипак, Милица верује да ће се ствари променити након Олимпијских игара у Рију, после којих ће и карате бити уврштен у олимпијске спортове. То ће, убеђена је, подићи свест о каратеу и привући спонзоре у клубове. ■

## НАУЧНИЦИ И СПОРТИСТИ

Последњих година влада велико интересовање за Војну гимназију, Војну академију и Медицински факултет ВМА, па у редове војних високообразовних институција стижу најбољи основци и средњошколци. Осим сјајних резултата постигнутих „на папиру“, многи од њих су професионални спортисти или врло активни рекреативци, те Милица није усамљен случај. Многи кадети Универзитета одбране освајају медаље на државним, међународним и светским такмичењима.

Мирјана КРСТОВИЋ  
Снимео Јово МАМУЛА