

4020



MAGAZIN ZAJEDNICE TRENERA
RUKOMETNOG SAVEZA SRBIJE
I broj / jun 2019.



NIKOLAJ JAKOBSEN

**Dominacija koju
je teško ponoviti**

U SUSRET DOGAĐAJU

**Srpska trenerska elita
ponovo u Kragujevcu**

REPORTAŽA

**Srbi promenili
perspektivu
izraelskog
rukometa**

STRUČNA TEMA

Napad 7 na 6

OMAŽ NAJBOLJIMA

Neponovljivi Kraja

MOMIR ILIĆ

Gužva, moj rukometni otac



UVODNIK

Magazin 40x20, naša zajednička priča _____ 03

U SUSRET DOGAĐAJU

Srpska trenerska elita u Kragujevcu _____ 04-05

AKTIVNOSTI ZT RSS

Foto priča _____ 06-07

AKTIVNOSTI ZT RSS

Časopis 40x20 – novo poglavlje u razvoju Zajednice trenera RSS_ 08-09

INTERVJU: NIKOLAJ JAKOBSEN

Dominacija koju je teško ponoviti _____ 10-15

PRIČA S POVODOM: MOMIR ILIĆ

Gužva, moj rukometni otac _____ 16-21

REPORTAŽA: NAŠI STRUČNJACI U INOSTRANSTVU

Srbi promenili perspektivu izraelskog rukometa _____ 22-25

ISTRAŽIVANJE

Fenomen "španski trener" _____ 26-29

STRUČNA TEMA

Napad 7 na 6 _____ 30-33

STRUČNA TEMA

Kondiciona priprema rukometaša u takmičarskom mezociklusu_ 34-37

MINI RUKOMET

Prvi korak ka uspehu _____ 38-39

STRUČNA TEMA

Anksioznost, stres i prevladavanje stresa u rukometu _____ 40-43

OMAŽ NAJBOLJIMA

Neponovljivi Kraja _____ 44-47



**Magazin 40x20
šansa da osvetlimo
neke priče
iz novinarskog
ugla, pogledamo
ih iz drugačije
perspektive, ali
i da čujemo, vidimo
i upoznamo neke
nove rukometne
autore, trenere
i stručnjake...**

Magazin 40x20, naša zajednička PRIČA

Kada su me ljudi iz Zajednice trenera Rukometnog saveza Srbije pozvali i predložili pokretanje jednog ovakvog projekta shvatio sam to kao izazov. Pravljenje medija u ovakvom obliku ne spada u domen inovacija na kraju druge decenije XXI veka, ali je potreba za njim velika s obzirom na stanje i okruženje u kome se nalazi srpski rukomet.

Ime 40x20 najbolje odslikava ono o čemu želimo da pišemo zajedno sa svim srpskim trenerima. To je naš teren, to su naše priče i teme iz kojih će svi koji dišu rukomet punim plućima moći da nauče nešto, ali i da se motivišu i inspirišu za dalji rad i usavršavanje.

Magazin 40x20 će biti šansa da osvetlimo neke priče iz novinarskog ugla, pogledamo ih iz neke drugačije perspektive, ali i da čujemo, vidimo i upoznamo neke nove rukometne autore, trenere i stručnjake koji će se kroz angažovanje afirmisati.

Nadam se da će celokupna rukometna zajednica prepoznati značaj i podržati jednu ovakvu stvar koja bi trebalo da zaživi i preživi zahvaljujući i u korist svima nama.

U prvom broju pričali smo sa svetskim šampionom Nikolajom Jakobsenom, podsetili na ljude koji su uticali na karijeru velikog Momira Ilića, predstavili priču naših trenera u Izraelu, odali omaž velikom Branislavu Pokrajcu, pravili "foto-robotu" današnjeg trenera na velikim takmičenjima, dok su se stručnjaci bavili raznim temama iz svog domena.

Nadamo se da će vam se svideti.

Neka je sa srećan početak svima koji primerak 40x20 budu držali u rukama. ■

Impresum

Osnivač i izdavač: Zajednica trenera Rukometnog saveza Srbije, Tošin bunar 272, 11070 Beograd ■ **Telefon:** +381 64 8827 283 ■ **E-mail:** treneri@treneri-rss.rs
Broj žiro računa: 160-480967-50 ■ **Za izdavača:** Dr Saša Marković ■ **Glavni i odgovorni urednik:** Života Bogdanović

Tekstovi: Života Bogdanović i Novo Bojičić ■ **Stručne teme:** Aleksandar Radosavljević (rukometni trener), Milan Petronijević (asistent na Fakultetu sporta i fizičkog vaspitanja u Beogradu), Mladen Opačić (specijalista u oblasti fizičke pripreme i rekreacije) i Vladimir Kitanović (psiholog) ■ **Dizajn i prelom:** Novo Bojičić
Foto: Jozo Čabraja Kolektiff, RSS, SEHA Gazprom Liga, Dragan Zabunović – Balkan-Handball.com, Filip Viranovski – gol.mk, Slavko Kolar, HRS, David Voros – Veszprem handball team, Denis Dukovski – RK Vardar, arhiva Zajednice trenera RSS, arhiva RK Šamot

Štampa: PRESSIA doo, Emila Zole 30a, Beograd ■ **Tiraž:** 500 primeraka ■ Časopis izlazi dvomesečno

Srpska trenerska elita u KRAGUJEVCU



Dejan Perić

Među brojnim predavačima u hotelu "Šumarice" naći se i Dejan Perić i Nenad Šoštarić

Centralni seminar rukometnih trenera "ŠUMARICE 2019" održaće se u Kragujevcu od 21. do 23. juna u organizaciji Zajednice trenera Rukometnog saveza Srbije. Program počinje u petak predavanjima Željka Radojevića ("Priprema utakmice uz primenu video analize") i profesora dr. Nenada Đurđevića ("Pravna regulativa zaštite trenera").

U subotu 22. juna predavači će biti i specijalista u oblasti fizičke pripreme Mladen Opačić ("Kondiciona priprema u takmičarskom periodu"), trener golmana osvajača EHF Lige šampiona, skopskog Vardara,

Nenad Šoštarić



Dejan Perić (Tehničko-taktička priprema golmana za odbrane šuteva sa devet metara u takmičarskom periodu"), kao i selektor ženske reprezentacije Hrvatske, odnosno, trener zagrebačke Lokomotive, Nenad Šoštarić ("Prelaz iz faze napada u fazu odbrane" i "Kontinuirano kretanje sa i bez lopte").

Završnog dana, u nedelju 23. juna, na programu su predavanja psihologa Vladimira Kitanovića ("Prevladavanje stresa u rukometu") i Dr. Vesne Repić – Đujić ("Metod za praćenje zamora u rukometu") posle kojih će uslediti dodela sertifikata učesnicima najbrojnijeg trenerskog seminara u našoj zemlji. ■

Rojević i Markov odbranili titule

RK Vojvodina i ŽORK Jagodina odbranili su titule u srpskom rukometu. Odličnu sezonu u nacionalnim okvirima imala je ekipa trenera Borisa Rojevića, koja je posle osvojenih pehara u Super Kupu i Kupu Srbije, ubedljivo slavila i u plej-ofu Super lige obezbeđivši sedmu uzastopnu titulu šampiona Srbije tri kola pre kraja takmičenja. Tako je mladi trener iz Vrbasa u 14 meseci rada u seniorskom pogonu tima iz hale "Slana bara" uspeo i da odbrani šampionsku titulu i napravi sjajan porednički niz. Sezonu bez poraza imale su rukometašice Jagodine, koje su uspele da odbrane šampionski pehar ispred osvajača Super Kupa i Kupa Srbije, ŽRK Bekament Bukovička Banja. Dragan Markov je doneo novi, treći trofej u grad pod Đurđevim brdom počevši od osvajanja Kupa Srbije 2014. godine i pehara namenjenog šampionu u sezoni 2017/2018.

Đukiću, Maksiću i Kraljevskom nacionalni kupovi

Srpski treneri osvajali su pehare u "najmasovnijim takmičenjima" na svim meridijanima. Tako je Nenad Kraljevski, već posle mesec i po zajedničkog rada, doneo rukometašicama Kumanova prvi pehar u klupskoj istoriji trijumfom u finalu Kupa Makedonije. Nenad Maksić je slavio sa ekipom Al Sada u utakmici za trofej Kupa Katara, dok je Dragan Đukić sa timom ČSM Bukurešta došao do prestižnog pehara u rumunskom ženskom rukometu.

Perić i Lojanica sa Vardarom na krovu Evrope

Neverovatnu rukometnu priču ispričali su rukometaši skopskog Vardara u prva dva juna osvajanjem EHF Lige šampiona na Final4 turniru u Kelnu. Važne karike u stručnom radu makedonskih šampiona bile su trener golmana Dejan Perić i kondicioni trener Marija Lojanica. Ako se zna da je Perićev učenik, srpski reprezentativac, Dejan Milosavljević, izabran za najboljeg golmana EHF Lige šampiona ove sezone, onda to najbolje odlikava učinak njihovog zajedničkog rada.





Kragujevac, jun 2018.



Kragujevac, jun 2018.



Kragujevac, maj 2019.



Kragujevac, maj 2019.



Kragujevac, jun 2018.



Vrbas, februar 2019.

MAGAZIN 40x20 – NOVO POGLAVLJE u razvoju Zajednice trenera RSS

U želji za što kvalitetnijim informisanjem rukometne javnosti i afirmacijom svojih članova, Zajednica trenera Rukometnog saveza Srbije inicirala je i počela sa realizacijom projekta izdavanja magazina "40x20" koji će od juna 2019. godine izlaziti na dvomesečnom nivou.

– Trenerska organizacija došla je do stadijuma razvoja u kome želi da višedecenijsko iskustvo koje

posедуje konkretizuje kroz jedan ozbiljan izdavački poduhvat pod imenom 40x20. Na taj način želimo da pomognemo rukometnim trenerima u Srbiji, ali i regionu, a po ugledu na ozbiljne zajednice trenera iz drugih sportova. Odlučili smo se za saradnju sa ljudima kao što je novinar Žika Bogdanović, čiji je sajt Balkan-Handball.com, jedan od lidera informisanja, ne samo u regionu, već u čitavoj Evropi. Planirano je da magazin izlazi na dvomesečnom nivou a kroz rubrike će biti obrađivane

sve aktuelne teme koje će biti od pomoći svima koji se na bilo koji način bave našim sportom. Svedoci smo da bez stalne edukacije i primene naučnih saznanja nije moguće baviti se poslom trenera na vrhunskom nivou. Naša želja je da

***Želja ZT RSS
je da naši
treneri budu
prepoznati
po svojim
rezultatima
širom
planete***

srpski treneri budu prepoznatljivi po svojim rezultatima širom planete. Pokretanje magazina 40x20 napraviće prostor i dati priliku za afirmaciju nekih novih autora koji na taj način budu želeli da svoja praktična i teorijska saznanja podeli sa rukometnom zajednicom – kaže predsednik Trenerske zajednice Rukometnog saveza Srbije, profesor Saša Marković. ■

Edukacija širom zemlje

U svrhu kontinuirane edukacije svojih članova, Zajednica trenera Rukometnog saveza Srbije organizovala je u dva navrata regionalne seminare u Beogradu, Vrbasu, Kragujevcu i Nišu. Pred 109 trenera, rukometnih radnika i polaznika raznih oblika školovanja za sticanje stručnih zvanja, u Vrbasu je održan prvi regionalni seminar rukometnih trenera u 2019. godini "Vrbas 2019-1". U Sportskom centru "Drago Jovović" u Vrbasu 17. februara predavači su bili Vladan Jordović ("Analiza proteklog svetskog prvenstva za rukometaše kroz prizmu novih tendencija u rukometnoj igri"), Dragan Vrgović ("Metodika obuke mladih golmana, odbrana šuteva iz kontra napada i pozicije pivotmena") i Dragan Vidović ("Razvoj mladih igrača u Evropi"), koji su kao pomoć u demonstriranju praktičnog dela imali igrače RK "Vojvodina" iz Novog Sada. Predavači na prvom regionalnom seminaru u Beogradu bili su Nenad Kraljevski ("Analiza SP 2019 kroz prizmu novih tendencija u rukometnoj igri"), Igor Nikolić ("Razvoj mladih igrača u Evropi") i Nenad Puljezević ("Metodika obuke mladih golmana, odbrana šuteva iz kontranapada i pozicije pivotmena").

Na prvom regionalnom seminaru u Kragujevcu održanom 24. februara, teme su obrađivali Ivan Đorđević ("Metodika obuke mladih golmana, odbrana šuteva iz kontranapada i pozicije pivotmena"), Igor Nikolić ("Razvoj mladih igrača u Evropi") i Vladan Jordović ("Analiza SP 2019 kroz prizmu novih tendencija u rukometnoj igri"). Na prvom regionalnom seminaru u Nišu svoja izlaganja su imali Zoran Barbulović ("Analiza SP 2019 kroz prizmu novih tendencija u rukometnoj igri"), Igor Nikolić ("Razvoj mladih igrača u Evropi") i Milan Stanković ("Metodika obuke mladih golmana, odbrana šuteva iz kontranapada i pozicije pivotmena"). Teme regionalnih seminara krajem maja i početkom juna bile su vezane za taktiku igranja bez golmana u savremenom rukometu kroz teorijski i praktični prikaz (predavač u Kragujevcu Slobodan Jedoksić, predavaču Nišu Miroslav Đorđević, u Beogradu Nedeljko Matić i Vrbasu Goran Kurteš), taktiku igre u odbrani sa igračem manje (predavač u Kragujevcu Goran Veselinović, predavač u Nišu Saša Pejčić, u Beogradu Bojan Butulija i Vrbasu Boris Rojević), odnosno, bazično testiranje mladih kategorija za bavljenje rukometom (predavač u Kragujevcu i Nišu master profesor sporta Kristina Marković, u Beogradu Vuk Roganović, u Vrbasu dr. Branislav Strajnić), a glavno okupljanje srpskog trenerskog kadra biće na centralnom seminaru "Šumarice – Kragujevac 2019" uz učešće eminentnih predavača iz zemlje i inostranstva.

Volim srpske igrače, igraju srcem, taktički su dobro potkovani. Stil odbrane ekipa i reprezentacija sa Balkana inspiriše, a razlikuje od onoga kako mi to radimo. Ima dosta stvari koje možemo naučiti jedni od drugih

DOMINACIJA koju je teško PONOVI

S kraja prošlog i početka novog milenijuma činio je jedan od najubitačnijih parova levih krila na planeti sa sunarodnikom Larsom Kristiansenom, međutim, titulu šampiona planete došao je na trenerskoj klupi. Selektor reprezentacije Danske, Nikolaj Jakobsen, bio je predvodnik čudesnog danskog trijumfa na Svetskom prvenstvu prošle zime pred domaćom publikom u Herningu, čime je osvojena i poslednja titula koja je nedostajala velikoj rukometnoj naciji. Posle evropskih zlata (2008 i 2012) i najsajnijeg olimpijskog odličja u Riju (2016) stigao je i pehar namenjen planetarnim šampionima.

Četrdesetosmogodišnji stručnjak koji će u junu napustiti redove nemačkog Rajn Nekar Levena sa kojim je osvojio dve titule u DKB Bundesligi (2016 i 2017) i potpuno se posvetiti radu sa nacionalnim timom, dao je ekskluzivni intervju za prvi broj časopisa 40x20.

Četiri meseca je prošlo od osvajanja zlatne medalje pred 15.000 domaćih navijača u Herningu, dočeka na balkonu gradske kuće u Kopenhagenu i euforije nacionalnih razmera. Kako sa ove vremenske distance gledate na sve ono što se napravili u januaru?

I danas, kao i dan posle te nedelje, sve izgleda neverovatno. Bilo je to specijalnih 18 dana za sve nas u reprezentaciji. Moram da budem iskren i kažem da smo odigrali gotovo perfektan turnir. Za mene lično, za reprezentativce, za danski rukomet, bilo je neverovatno uzeti taj pehar u ruke. Nikada nismo bili svetski šampioni do tada. Učinili smo naciju ponosnom i još više utvrdili poziciju i popularnost rukometa u Danskoj.

U Herningu je tada viđena nestvarna dominacija danskog tima. Deset pobeda u isto toliko utakmica. Verujemo da ni vi niste očekivali tako ubedljive pobede nad Francuskom 38:30 i Norveškom 31:22 u borbi za titulu? Da li ekipa nekada može da odigra i preko trenerskih projekcija?

Od početka smo imali odličnu hemiju u timu između igrača, kao i stručnog štaba i igrača. Imali smo puno momaka koji su igrali sjajan turnir. U

.....



I publika je odradila ogroman posao

Od početka Svetskog prvenstva imali smo odličnu hemiju u timu između igrača, kao i stručnog štaba i igrača. Imali smo puno momaka koji su igrali sjajan turnir, na najvišem mogućem nivou i sve to je dovelo do ubedljive završnice

prvom redu Mikel Hansen, Rasmus Lauge je bio sjajan, imali smo najboljeg golmana u Niklasu Landinu, ali i Janika Grena kada našoj jedinici nije išlo, na primer, u polufinalu protiv Francuske. Krila su bila sjajna, Henrik Melgard nam je držao odbranu. Puno igrača je bilo na najvišem mogućem nivou kako bi se takva završnica desila.

Da li je realno da se takva dominacija u odnosu na najveće rivale zadrži u nekom dužem periodu?

Sumnjam, videli ste to već u Crnoj Gori u kvalifikacijama za EP 2020 (smeh). Kada igrate kod kuće, mnogo vas ljudi podržava, to vas nosi i gura napred. Ne verujem da možemo da igramo tako. Ubeđen sam da možemo i na nekim

narednim turnirima ostati neporaženi, ali da u dva vezana duela pobedimo Francusku sa osam, a Norvešku sa devet golova, sumnjam da će se to moći ponoviti. Ostaje nam da stremimo ka tom nivou i epilogu.

Desnoruka bekovska postava ima svoje prednosti

Prikazali ste totalnu dominaciju u odnosu na protivnike igrajući bez levorukog igrača na poziciji desnog beka. Igra sa Mikelom Hansenom na toj poziciji pokazala je da levoruki šuter i nije tako neophodan u vrhunskom rukometu...



Poseban tretman za MVP turnira: Mikel Hansen

Igrali smo sa Nikolajem Orisom na toj poziciji na startu, ali je posle njegove povrede došlo do toga da zaigramo sa desnorukim bekom. Tu opciju sa Mikelom smo pripremali, ali moja želja je bila da je sačuvamo od skautiranja što duže možemo tokom turnira. Nismo želeli da otkrijemo sve adute. Sa desnorukim igračem ne možete da ukrštate i radite neke polaze, ali je lakše da lopta dođe do krila. Uz sve to možete šire da postavite bekove u napadu. Imali smo dve varijante. Jednu sa Mensahom Larsenom koji je jak u igri 1 na 1, a drugi sistem je bio vezan za Mikela i njegove šuterske kvalitete, kao i igru sa pivotmenom. To smo iskoristili na najbolji mogući način kao što se moglo videti.

Sada čitav rukometni svet pokušava da proknje u suštinu danskog sistema. Dosta njih se slaže da su osnove iste, još od vremena Ulrika Vilbeka, preko Gudmundura Gudmundsona, i sada u vašoj eri. Šta vi kažete na to?

Sistem nije isti. Neke stvari što se tiče polaza ostaju, ali ima dosta i razlika. Igramo drugačije u napa-

du u odnosu na vreme Gudmundura Gudmundsona, sa više igrača. U vreme Gudmundsona igrala se odbrana dosta agresivnije, sada je drugačije.

“Srećne žene, srećni igrači, zadovoljan trener”

Jedna od najinteresantnijih priča posle turnira bila je vezana za MVP-a i najboljeg strelca SP 2019, Mikela Hansena, kome ste dozvolili da tokom turnira spava kod kuće sa porodicom umesto u hotelu sa ekipom. Hansen je neposredno pre starta turnira postao otac.

Znate onu izreku “srećne žene srećan život” (smeh). Kada su igrači srećni, onda je i trener zadovoljan. Za mene je bilo bitno da on bude sa svojim sinom u tim prvim danima, da sve prođe ka-

.....

ko treba, da se nađe i svojoj supruzi. Svi koji smo prošli kroz to znamo kako je kada dobiješ prvo de- te, zato nisam imao nikakvu dilemu. Bilo je dobro za Mikela, za mene i tim. Spavao je u porodičnom okruženju, a ujutru već bio u hotelu na redovnim obavezama. To za nas nije bio problem.

Dotakli ste zvezde u januaru sa nacionalnim timom. Drugi deo sezone, međutim, nije bio tako uspešan. Rajn Nekar Leven je brzo ispao iz trke za titulu sa Flensburgom i Kilom, a Danska je u prvoj zvaničnoj utakmici posle SP 2019 poražena od Crne Gore u Podgorici. Da li sve to može biti posledica vašeg fizičkog i emotivnog prажnjenja?

Ne mislim tako, bio je specijalan moment svakako u mojoj karijeri, ali sam bio spreman za nastavak sezone. Imali smo više povreda ove sezone nego u prethodne četiri godine. Nismo igrali dobro kao tim, kao što smo to radili u prethodnih par sezone, a uz sve to, imali smo i pet novih igrača za koje je potrebno vreme da se uklope. U Nemačkoj su ove godine dve ekipe bile bolje od nas. Flensburg i Kil igrali su na visokom nivou i zaslužen su ispred nas. Nema to veze sa mnom, ne verujem da je zbog umora igrača ili mene lično, jednostavno, nismo dovoljno dobro igrali.

Osnovni cilj je uvek isti – polufinale

Od juna ostavljate klupski rukomet i posvećujete se nacionalnom timu. Kakva je budućnost reprezentacije Danske?

Moj plan je da učestvujem u razvoju rukometa na nacionalnom nivou, a sada ću imati dovoljno vremena za to. Danska ima uvek iste ciljeve. Prvi i osnovni je da dođete do polufinala. Kada ste u borbi za medalje, sve je moguće. Na Evropskom prvenstvu 2018 u Hrvatskoj ostali smo bez finala posle produžetaka sa Švedskom, sada smo osvojili svetsko zlato i ostaje nam da čekamo EP 2020 u tri države. Nadam se da ćemo učestvovati na završnom vikendu u Stokholmu. Uvek želimo da ode- mo kući sa medaljom, ali i ostale reprezentacije žele isto to.

Po statistici, imali ste jednu od najstarijih reprezentacija na Svetskom prvenstvu 2019. Ima li danski rukomet dovoljno po-

tencijala da zadrži ovaj nivo i posle genera- cije Hansena, Landina....

Slažem se da na nekim pozicijama sledi podmla- đivanje, pre svega, na krilima i pivotmenu, ali naši nosioci igre su u najboljim godinama. Lau- ge i Mensah imaju po 28, Hansen 32, Landin 31, siguran sam da ih čeka još pet godina na vrhun- skom nivou. U međuvre- menu ćemo videti ko su momci koji su spremni da ih zame- ne. Teško je sada reći bilo šta, ali verujem da ćemo i posle njih imati jaku re- prezentaciju.

Srbi igraju srcem, taktički su dobro potkovani

Često radite sa igračima sa ovih prostora. Trenutno u timu imate i dva srpska inter- nacionalca, Bogdana Radivojevića i Iliju Abutovića. Kakvo je vaše mišljenje o srp- skoj školi rukometa?

Volim vaše igrače, igraju srcem, taktički su dobro potkovani. Stil odbrane balkanskih timova i re- prezentacija je nešto što može da inspiriše. Defi- nitivno se razlikuje od onoga kako mi to radimo u Skandinaviji. Ima dosta stvari koje možemo nauči- ti jedni od drugih.

Igra bez golmana "7 na 6" često je predmet rasprave u stručnim krugovima. Šta ona donosi i koliko je promenila rukomet u ove tri godine od kada su nova pravila zaživila?

Ne mislim da ga puno menja. Na početku mnogo je timova je počelo da igra na taj način, ali su se sada i odbrane navikle da igraju u takvim uslovima. Moj je utisak da timovi više ne koriste tu opciju u tolikoj me- ri. To može biti dobar način da se vratiš u utakmicu, ali nije lako igrati. Igra bez golmana ne menja rukometnu igru u njenoj suštini – jasan je na kraju ekskluzivnog razgovora za 40x20, Nikolaj Jakobsen. ■



Nikolaj Jakobsen

Datum rođenja: 22. novembar 1971.

Igračka karijera – Klubovi: GOG (1984–1997); TSV Bayer Dormagen (1997–1998), THW Kiel (1998–2004); Viborg HK (2004–2007); Bjerringbro-Silkeborg (2007–2012); **Reprezentacija:** Danska (1993–2003), 148 utakmica, 584 golova.

Trenerska karijera – Klubovi: Aalborg Håndbold (2012–2014) – šampion Danske 2013; Rhein-Neckar Löwen (2014–2019) – šampion Nemačke 2016 i 2017, osvajač Kupa 2018; **Reprezentacija:** Danska (2017–) – četvrto mesto na EURO 2018 i zlatna medalja na SP 2019.

GUŽVA, MOJ RUKOMETNI OTAC



Rukomet je moj život, volim ga, i odavno mi je bilo jasno da će trenerski poziv biti logičan nastavak mog sportskog života

Ovom prilikom želeo bih da se zahvalim trenerima sa kojima sam radio kroz karijeru, a koji su mi pomogli da imam ovakav put“, rekao je na svom oproštaju od igračke karijere jedan od najvećih rukometaša koje je Srbija imala, Momir Ilić. Stasiti Arandelovčanin započeo je svoju bogatu karijeru u matičnom Šamotu, a marljiv rad ga je doveo do svet-skih visina, titula u EHF Ligi šampiona, Bundesligi, i najvećih individualnih priznanja poput “zlatne lopte” namenjene najboljem strelcu elitnog klupskog takmičenja i MVP-a Evropskog prvenstva 2012. Kako budući trener popularni Moša je napravio osvrt na najvažnije ljude u svom rukometnom životu.

– Momenat je bitan. Razmišljao sam o svemu, sve sam stavio na papir. Nije to neka matematika, ali je bitan osećaj, da znaš kada treba da staneš. Zadovoljan sam, nisam tužan. Znam šta želim. Ono što najviše volim je rukomet. Ostajem u tome, to me ispunjava – kaže Momir za 40x20 o odluci da završi karijeru, iako bi objektivno mogao da odigra još koju sezonu.

Klub mu je i ranije nudio da započne sa radom u mlađim kategorijama.

– Dobijao sam takve predloge, ali moja ideja je bila da treba još da učim kao pomoćnik. Razgovarao sam sa Davidom Davisom, složili smo se da ima prostora u stručnom štabu, jer će i druga ekipa igrati SEHA ligu.

Radiću kombinovano i sa prvom, i sa drugom ekipom. Za mene je to vrhunska prilika. Igraće se na tri fronta. Ima puno toga da se nauči od Španca. Posvećen je, zna svoj posao. A o kakvom se sistemu radi dovoljno govori podatak da sve ekipe na Final4 turniru u Kelnu vode Španci.

Veszprem vodi računa o igračima koji su ostavili veliki pečat u istoriji kluba.

– Klub zadržava svoje bivše igrače, daje im šansu u trenerskim i organizacionim strukturama. Vodi se računa o imidžu kluba. Laslo Nađ će biti na mestu direktora, uz ekipu, a Điljaš i Ivančik već rade sa mlađim kategorijama. Kapa dole klubu zbog toga. Ne odbacuju svoje igrače, razmišljaju i o njihovoj budućnosti.

Drugi na listi najboljih strelaca svih vremena u EHF Ligi šampiona odavno je počeo sa razmišljanjima o svom trenerskom putu.

– Ne mogu da kažem kada sam tačno rešio da se posle igračke karijere posvetim trenerskom poslu, ali godinama sam zapisivao treninge, analizirao, spremio se za ono što sledi posle igranja. Rukomet je moj život, volim ga, i odavno mi je bilo jasno da će trenerski poziv biti logičan nastavak mog sportskog života. Rad me ispunjava. Posedujem B licencu, u Beogradu završavam za treću kategoriju, a kasnije nadam se i za “master kouča”. Postao sam i član Zajednice trenera.

.....



Nikola Jevremović Gužva

Moj rukometni otac. Voleo je rad, priznavao samo rad, znao da prepozna talente. Ni prema kome nije bio blage naravi. Učio je igrače rukometu, osnovama, radu, ponašanju, davao životne savete. Naučio me je kako sportista treba da se ponaša. Kada sam došao u Fidelinku, testirao me je prva dva-tri meseca. Dobro pamtim to vreme. Plakao sam svaki dan. Svaki dan je bio test. Nije bilo reči o omalovažavanju, ali je bio dobar dril. Tako je isprobavao igrače, utvrđivao koliko su karakterno čvrsti, da li mogu da izdrže sve te napore i da li uopšte mogu da razmišljaju u takvom stanju. Kada si mlad, ne razmišljaš o nekim stvarima na određeni način, ali sada mi mnogo stvari dođe. Radio sam individualno, i sa njim, i bez njega. On je to voleo, kada neko dođe prvi, kada se završi trening, a vidi igrača koji nastavlja da radi. Radila se teretana, sa loptom, finte, itd.

Došao sam u Fidelinku iz druge lige. Na početku priprema mi je rekao da će krenuti da me ubacuje u igru sedmo-osmo kolo, međutim, stvari su se tako ubrzale da sam već u prvoj utakmici sezone bio starter. Doživio sam neverovatan napredak. Slušao sam ga bez pogovora. Nije mi davao da se opustim. Znao, mlad igrač ume da poleti posle jedne dobre utakmice, oscilacije su normalne. To nije dozvoljavao, stalno je pravio pritisak. Nametao je karakterno razmišljanje. Imao je stil.

Mnogo mi je značio u karijeri. Kod Gužve nije bio takvog obima treninga kao kasnije u Nemačkoj kod Alfreda i Seada, nije bilo trčanja dugih distanci, ali je radio na stvarima posle kojih se video napredak.



Ivan Vajdl / Lars Valter

Dve godine u Sloveniji sa dva trenera različitih škola. U to vreme jako je čudno bilo dovesti Danca za trenera. Značio mi je rad sa Larsom za ono što me je čekalo kasnije. Drugačiji vid rada, komunikacije, bez pritiska, jedan mentalitet sa kojim do tada nisam imao susreta.

.....

Karijera za ponos

Nekadašnji kapiten reprezentacije Srbije, Momir Ilić, doneo je odluku da završi igračku karijeru i prihvati ponudu da uđe u stručni štab mađarskog Vespresa gde će pomagati Davidu Davisu. Jedan od najboljih srpskih rukometaša u 21. veku, u 38. godini, prestaje sa aktivnim igranjem, nakon šest sezona u dresu mađarskog kluba.

Najviše uspeha imao je u dresu nemačkog Kila sa kojim je osvojio dve titule Lige šampiona i po tri Bundeslige i Kupa Nemačke, pre nego što je 2013. godine potpisao za Vespem i kasnije podigao po pet trofeja prvaka i Kupa Mađarske, uz dve SEHA lige. Ilić, koji je karijeru počeo u Šamotu i nastupao je još za Kolubaru, Fidelinku, Gorenje i Gumersbah, dva puta je bio najbolji strelac Lige šampiona u sezoni 2014/2015 sa 114 golova i sa 120 u sezoni 2015/2016. Ukupno je postigao 971 gol u najkvalitetnijem klupskom takmičenju.

Za reprezentaciju Srbije dao je 456 golova na 125 utakmica i sa kapitenskom trakom predvodio je do srebrne medalje na Evropskom prvenstvu na domaćem terenu, kada je izabran za MVP-ija turnira.



O svojim trenerima govori sa dužnim pijetetom...



Dušan Mirjanić

Zaslužan za razvoj mlađih kategorija u arandelovačkom Šamotu. To su neki moji počeci. Bio je zadužen za našu generaciju.



Slavko Novaković

Trener kod koga sam debitovao u prvom timu Šamota. Kasnije sam godinu dana radio i sa Mirčetom Miletićem u Kolubari.



Alfred Gislason

U Gumersbah me doveo Velimir Kljajić zajedno sa Vedranom Zrnićem. Rad sa njim je kratko trajao, jer je Gislason imao ugovor od naredne sezone, pa se sve to ubrzalo. Rad sa Alfredom je velika razlika u odnosu na vreme sa Gužvom. Miks Nemačke i Skandinavije, trčanje, trčanje, trčanje. Fizički smo bili neverovatno spremni. Što se tiče obima treninga, mogu da kažem da sam kroz karijeru imao trenere "ubice". Gužva mi je dao osnovu. Nadograđivanje je usledilo kod Gislasona. Naučio sam šta je šablonski rukomet. To i danas prevlađuje kada gledamo kako se igra.

Imao sam priliku da vidim dva različita Gislasona, jednog u Gumersbahu, drugog u Kilu. Nije bila ista vrsta igrača, pritisak je bio drugačiji, a sve je to uslovalo i promene kod trenera. U Gumersbahu se ponašao jako normalno, bilo je trenutaka da iskritikuje, da napravi pritisak ekipi ili nekom pojedincu. Dosta smo gledali video, veliki akcent na regeneraciju, s obzirom da smo sezonu gurali sa sedam-osam igrača u rotaciji. Jako dobro poznaje svoje igrače. Psihologija mu je jača strana. To mu je mnogo pomoglo kasnije u vođenju Kila, gde je radio sa najvećim zvezdama. Kada radiš sa takvom grupom igrača potrebno je da se napravi atmosfera, da se usaglase karakteri, da svako dobije prostor i nađe svoje mesto. Alfred ima stav i karakter.

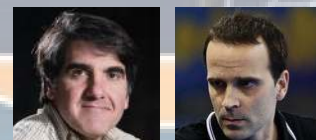
U Kilu su se tražili rezultati. Nije bilo popusta. Sećam se dobro, izgubili smo prvenstvo od HSV-a 2011. godine. Na pripreme tog leta je trebalo da idemo na ostrvo Reunion na Mauricijusu, odakle je Narsis. Skupljamo se posle mesec i po dana pauze u Parizu, pozdravljamo, i nikada neću zaboraviti njegov stav. Sedi na prvom sedištu autobusa, kaže "dobar dan" i ništa više. Još uvek ljut zbog gubitka titule. Dobro pamtim te pripreme. Ubio nas je. Posle kada smo pričali, to je izgleda bio jedini način. Tu sezonu smo preleteli ("uberflieger"), nismo izgubili ni jednu utakmicu, išao je do samog kraja i kada smo znali da smo šampioni. Kada smo vodili sa 10 golova, tražio je da pobedimo sa 20. Posle osvajanja EHF Lige šampiona u Kelnu otišli smo par dana na Majorku da pro-

slavimo. Ostalo je još jedno kolo posle toga, a već odavno smo obezbedili titulu. Čekao nas je da se vratimo i tako naribao u svlačionici pred tu poslednju utakmicu, da smo izašli i pregazili neki tim koji je ispadao iz lige. Svima nam je laknulo kada se završila sezona.



Sead Hasanefendić

Jugoslovenska škola uz nešto francuske. Odličan čovek, pre svega, a onda veliki radnik. Sve u životu je stekao kroz rad. Odmah smo našli zajednički jezik. Tražio je da budem kapiten. Imao je veliko poverenje u mene. To sam mu vratio na najbolji mogući način. Puno sam radio, Seadovi treninzi su dugački i naporni. Ekipi je trebalo dva meseca da se adaptira na taj obim treninga. To se sve složilo i stvarno je bilo odlično. Osvojili smo EHF Kup, u Gumersbah je stigao evropski trofej posle dvadeset i nešto godina. Ponosan sam što smo radili zajedno. Dosta toga sam naučio. To su životne stvari. On ume da posavetuje, mnogo voli rukomet. Rukomet mu je sve. Kada vidite čoveka koji prvi dođe na trening, a odlazi poslednji, sa takvom energijom... onda niko ne može da kaže da je umoran i da mu se danas ne trenira.



Antonio Karlos Ortega / Čavi Sabate

To je nešto sasvim drugačije. Totalno drugačiji rukomet. Karlos Ortega, odlična osoba. Zajedno sa

Čavijem promenili su mi razmišljanje o rukometu. Španci su veliki detaljisti, gledaju i najmanju stvar. Fokusirani su na video, na sitnice, ne toliko na fizikalije. Rukomet im je u prvom planu, svaki detalj u odbrani, polukontri, kontri, napadu. Pokazalo se da je to pravi put. Pokazuje se stalno. Pogledajte, svi treneri na Final4 su Španci. Vladaju svetskim rukometom.

Promene ti način razmišljanja o rukometu. Pokažu ti gde je trošenje suvišno. Tačno znaju šta igrač može i daju mu zadatke shodno tome. Glavne poluge su srednji bek i pivotmen. Posle dolaze bekovi, ali srednji mora da bude mozak, kao što je to Čema kod nas radio u Vesprenu. Svako zna svoj posao. Ako sam šuter, onda imam šut i igru sa pivotmenom. Neko drugi igra 1 na 1. Rukomet je razložen na najsitnije detalje, položaj ruke, noge, kako sa pivotmenima. Jedno odlično razmišljanje o igri. Ako pogledate špansku reprezentaciju, oni su u deficitu sa fizikalijama, ali taktički su superiorni.



David Davis

Došao je u oktobru kada je ekipa imala jako veliki problem. Dosta se utakmica izgubilo, ekipa je bila nespremna, sve te neke stvari. U kratkom periodu uspeo je da povрати ekipu, povрати snagu, donese motivaciju. Ekipa nije verovala u sebe, ali je on kroz rad podigao sve. David je 24 sata u rukometu. Iz igračkog ugla mogu da kažem da ima petlju da udari na najjače i svakome u lice. Uprostito je rukomet. To je pokazao i u zajedničkom radu sa Raulom u Vardaru. Jednostavan rukomet je najbolji rukomet.



Čema Rodriguez

Ako me pitate ko bi od mojih saigrača kroz karijeru mogao da bude odličan trener, onda je to Čema Rodriguez. To je trener na terenu. Zna šta njegovi saigrači mogu, izuzetno je inteligentan, ima rukomet u glavi, ako ima trenerskih ambicija, mogao bi da bude uspešan. Kada ga pogledate ovako, nikada ne biste zaključili da je rukometaš. Dosta toga sam naučio od njega. Kada čujete kako razmišlja o igri, kako čita igru, kako reaguje na promenu odbrane. U svakom trenutku je spreman da se prilagodi novonastaloj situaciji na terenu. Voleo bih kao trener da imam jednog takvog srednjeg beka u ekipi.



Veselin Vujović, Jovica Cvetković, Veselin Vuković

Antwerpen Kup, 2003. godina. Prvi poziv kod Vuje, neverovatan osećaj. Bio sam u Subotici, kada je stigao poziv od Neše Antića iz RSS, nisam mogao da poverujem. Prvo veliko takmičenje je takođe bilo sa Veselinom Vujovićem, Evropsko prvenstvo u Švajcarskoj.

Došla je samostalna Srbija. Imali smo dosta neuspеха. Prvo veliko takmičenje u Hrvatskoj 2009. godine. Nismo još bili spremni za velike stvari. Kako je govorio i tadašnji predsednik RSS Velimir Marjanović, bilo je potrebno vreme da bi sazreli kao reprezentacija.

Veselin Vuković je imao dosta problema na startu da iskristališe sastav. Došao je na kraju Beograd, veliki trenutak generacije. Srebrne medalje, odlazak u London na Olimpijske Igre. To se piše i pamti.

Reprezentativni kraj je došao 2015. godine. Jednostavno sam osetio da je momenat kada bi trebalo da se povučem ponosan na period proveden u reprezentativnom dresu. ■



Ilićeva prva seniorska sezona: Šamot 1999-2000

Srbi promenili PERSPEKTIVU izraelskog rukometa

Daleko od evropskog kontinenta u državi Izrael stanuje najbrojnija srpska rukometna trenerska kolonija. Bogata jevrejska država okružena arapskim svetom u poslednjih sedam godina postala je plodno tlo za pripadnike srpske škole rukometa koji su umnogome doprineli jasno vidljivom razvoju tamošnjih reprezentativnih selekcija i klubova.

Ako se zna da je u sezoni 2017/2018 u klubovima prve i druge lige Izraela radilo čak pet srpskih trenera, a da je u stručnom štabu juniorske reprezentacije pored Aleksandra Brkovića, i stručnjak za kondiciju Miloš Mitrović (radi sa svim reprezentativnim selekcijama), onda ne čudi što je prva priča o našim ljudima u inostranstvu upravo posvećena njima.

– Ulazimo u poslednju godinu projekta 2016-2020.

U sezoni 2017/2018 u klubovima prve i druge lige Izraela radilo je čak petorica srpskih trenera, u stručnom štabu juniorske reprezentacije pored Aleksandra Brkovića angažovan i stručnjak za kondiciju Miloš Mitrović

Planirano je i finansiranje od strane države u narednom olimpijskom ciklusu do 2024. godine. Sve je počelo dolaskom Dragana Đukića na mesto selektora reprezentacije posle Olimpijskih Igara u Londonu 2012. godine. Dragan je postavio osnove

ovoga što danas imamo, profesionalizovao procese, postavio jasnu organizaciju rada i podelu posla. Odnos prema igračima je promenjen. Nakon njega je Šveđanin Per Karlen je uveo skandinavski sistem, ali se to nije primilo. Izraelci su slični nama, morate da budete čvrsti, ne ide se podilaženjem. Nastavili smo tamo gde je Dragan stao – kaže nekadašnji trofejni trener beogradskog Partizana i trener juniorske reprezentacije Srbije, Aleksandar Brković, sada u ulozi učitelja izraelskih generacija 1998-2000.

Sve počelo sa Đukićem

Brković je od 2016. godine u Izraelu.

– Država finansira oko 70% budžeta reprezentativnih selekcija, a ostalo ide na neke sponzore, hotele i slično. U više navrata sam sa reprezentativ-

nim generacijama boravio u Nemačkoj u periodu od pet meseci gde smo trenirali i igrali Bundesligu u tom godištu, van konkurencije. To iskustvo je za te momke neprocenljivo. Trenutno radim sa generacijom 2000 koju čeka odlazak u Nemačku gde će



Maksimović, Đukić i Komnenić

imati priliku da živi i igra u profesionalnom okruženju. Došlo je do napretka u rezultatima. O tome svedoče i plasmani u A diviziju što se tiče juniora i kadeta. Generacija 2000 opstala je u prvoj diviziji na prošlom EP u Hrvatskoj. To je osnovni cilj, a posle naših rezultata, ambicije su vezane i za plasman na Svetsko prvenstvo. Na ruku nam ide to što će Svetska prvenstva u budućnosti brojati 32 reprezentacije. Nije realno da se Izraelci bore za vrh evropskog i svetskog rukometa, ali je poslednja EHF nedelja pokazala da mogu da savladaju jedan Portugal i remiziraju sa Španijom.

Osnovni problem mladih Izraelaca je nedostatak motivacije za potpunom profesionalizacijom i posvećivanjem karijeri.

– Izraelci ne gledaju na rukomet kao nešto što može da im donese novac, zato biraju profesije koje mogu da im donesu više novca, IT tehnologiju, vojku, itd. Neosporno je da imaju talenta za rukomet i da sa radom mogu da se približe ozbiljnim nacijama, međutim, mnogo su posvećeniji kada su u inostranstvu nego kod kuće. Čim su u toj svojoj komfor zoni, to više nije taj rad. Zato ih je Dragan (prim.aut Dragan Đukić) često vodio na turneje

jer je tamo mogao više da utiče na njihov razvoj. Takav odnos prema sportu je uslovljen i načinom života, mogućnošću da više zarade u drugim oblastima i celokupnom situacijom.

Srpski treneri se drže zajedno

Godinama srpski treneri beleže uspehe u Izraelu. Nedeljko Matić osvojio je šampionski pehar sa Makabi Tel Avivom, Dragan Đukić je osvojio Kup, a Nikola Maksimović igrao finale plej-ofa sa istim klubom. Vladan Jordović je podigao pehar Liga Kupa sa Ramat Hašaronom. Ako se tome dodaju i rezultati u mlađim kategorijama, odnosno, proboj tima Andreje Vukojevića iz Dimone od treće do prve lige za četiri godine, možemo li definisati šta je ključ uspeha naših stručnjaka?

– Lako se prilagođavamo životu ovde. Nismo opterećeni bezbedonosnom situacijom. Mnoge druge nacije imaju predrasude prema životu u Izraelu, a mi na to ne obraćamo pažnju. Dobra je saradnja između nas, mogu da kažem da se srpska trenerska zajednica izuzetno dobro drži, da podržavamo jed-

.....

ni druge, što znamo nije slučaj kada su generalno naši ljudi u pitanju. Ne dozvoljavamo da nas upletu u klupske priče. Čvrsti smo, to im jednokratno ne prija, ali na kraju je dobro jer prema svima imamo isti aršin. Srpski treneri se ovde drže zajedno. Kako mi funkcionišemo, to je idealan model kako bi jedan esnaf trebalo da izgleda. Sličnih smo godina, ali nikakvih problema nije bilo ni kada su tu bili Nele i Dragan. To je najveći plus za sve nas.

Juniorska reprezentacija sa preko 200 treninga godišnje

Koliko se uticalo na promenu navika ovdašnjih klubova i igrača...

– Radi se mnogo više nego ranije. Neki klubovi su trenirali tri puta nedeljno sa sve igranjem fudbala. Sada većina klubova trenira pet puta nedeljno, a imate i neke timove koji imaju i jutarnje sesije. Što se tiče mog reprezentativnog posla, treniramo četiri puta nedeljno od nedelje do srede. Igrači imaju specijalan status u vojsci. Vojnici postaju sa 18 godina, imaju obavezu dolaska na trening jer to povlači privilegiju i spavanje kod kuće. Da to ne čine, bili bi regularno raspoređeni u kasarni. Suma sumarum u 2018. godini je juniorska reprezentacija imala više od 200 treninga ako se uračunaju završne pripreme za Evropsko prvenstvo. U rad su uključeni i kondicioni trener, naš Miloš Mitrović, nutricionista, psiholog, koji je veoma bitan s obzirom na to da momci borave u inostranstvu – zaključuje Brković.

Sa bogatim iskustvom rada u klupskim i reprezentativnim kategorijama u Srbiji, osnivač RK No-

vi Beograd i član stručnog štaba reprezentativne generacije 1992, Nikola Maksimović se zaputio u Tel Aviv, gde je njegovim dolaskom uspostavljena i omasovljena škola najpoznatijeg izraelskog kluba.

– U poslednjih šest-sedam godina izraelski rukomet se promenio u nekoliko parametara. Velike zadatke za napredak u radu Saveza ima Dragan Đukić. U vreme kada je došao 2012. godine, vodeće izraelske igrače nije zanimalo ni da prate dešavanja u rukometnom svetu. Sada se to promenilo, a ima ih sve više u Evropi, Bundesligi, Švedskoj. Sada izraelski reprezentativci drugačije gledaju na svoje karijere i mnogo su posvećeniji ličnom razvoju. To diže nivo klubova i lige.

I rad u mlađim kategorijama doživeo je veliki napredak, a Maksimović je jedan od onih koji "snosi krivicu", s obzirom da je bio prvi koji je zasukao rukave u školi rukometa Makabija...

– Nakon prve sezone kada smo sa 17. mesta došli do pobedničkog pehara u mlađim kategorijama, predsednik kluba je tražio da preporučimo i doveđemo još trenera iz Srbije koji bi radili sa decom. Tako su došli Andrija Vukojević, Akim Komnenić, Miloš Simić, Luka Petrović, a neki od njih su vremenom postali i treneri seniorskih ekipa.

Izraelski sistem, pre svega, vezan za finansije...

– Ovde sve diktira novac. Izraelci će napredovati u rukometu u onoj meri u kojoj budu želeli da ulažu. Bez

Pun Izrael Srba u sezoni 2018/2019

Rastko Stojković (Makabi Rišon), Savo Mešter, NOVAK BOŠKOVIĆ (Hapoel Rišon), Tomislav Stojković (Hapoel Ašdod), trener Vladan Jordović, Milan Pavlović, Ljubomir Jošić (Ramat Hašaron), Vladica Stojanović, Obrad Radulović i Vladimir Dimitrijević (Bnei Herclija), Tihomir Doder i Aleksandar Bosić (Makabi Mockin) Miloš Bujisić, Stefan Ćirić, Luka Dačević (Hapoel Ber Ševa), Dejan Pralica i Milan Kosanovic (Ironi Rehovot), Miloš Lojaničić, Davor Laković (Hapoel Kirjat Ono) Vladimir Zejak (Hapoel Ramat Gan)

DRUGA LIGA Andreja Vukojević (trener), Bojan Mitrović i Luka Dragović (Makabi Dimona), Nikola Maksimović (trener Makabi Tel Aviv) i Petar Komnenić (trener) Miloš Simić (trener – ASA Tel Aviv)

Aleksandar Brković trener juniorske reprezentacije, Miloš Mitrović (kondicioni trener svih reprezentativnih selekcija)

Aleksandar Brković na radnom zadatku u Izraelu

velikih ulaganja biće na ovom nivou. Mislim da neće doći do nečeg radikalnog što se tiče novca. Svesni su da im treba mnogo više investiranje da bi došli do evropskog vrha. Sa tri stranca u ekipi ne mogu da pariraju u evropskim kupovima, osim možda u Čelendž Kupu. Znaju i da rukomet nije profitabilan sport, pa da im se ulaganje vrati kroz neku reklamu, da dođu do benefita. Pomak je evidentno napravljen. Kadeti i juniori su sada deo A divizije evropskog rukometa.

Većina prvoligaša sa po 400-500 dece u pogonu

Klubovi, prema rečima Maksimovića, nemaju osnovne probleme sa kojima se suočavaju ovdašnji timovi, pitanje opreme, termina u halama...

– Većina klubova ima jako dobre uslove. Tu je najmanje jedna, a ima klubova i sa dve, odnosno, tri hale na korišćenje. Masovnost je velika, zato je potrebno i više od jednog terena. Neverovatan podatak je da sedam-osam klubova imaju podmladak sa 400-500 registrovane dece. Ne pričam odokativno i o onome šta je na papiru, nego o pravim brojkama. Ima talentovanih klinaca, ali je mentalitet čudan. Način života, religija i vojska ih sputavaju u tom sportskom razvoju. Ovde ko sa 18 godina nije u reprezentaciji, taj praktično završava karijeru. Ko nema vojni status, tog praktično postave negde gde od sporta nema ništa.

Dolazak srpskih trenera "otvorio je i neke nove vidike" pa tako sada izraelske škole rukometa možete videti širom Evrope po turnirima, što ranije nije bio slučaj.

– U vreme mog dolaska u Makabi, samo je naš klub išao na turnire po Evropi. Tada smo prvi put vodili decu da osete međunarodnu konkurenciju. Sada gotovo pa svi putuju. U Beograd će ovog leta na Kup

Dolazak srpskih trenera "otvorio je i neke nove vidike" pa tako sada izraelske škole rukometa možete videti širom Evrope po turnirima, što ranije nije bio slučaj

Novog Beograda doći 5-6 ekipa, a ima ih i u Vespremu, Pragu, na svim najkvalitetnijim turnirima.

Ni izrael ne može bez članarina

Da ne bude zabune, i u Izraelu se mlađe kategorije finansiraju od uplate članarina...

– Bez toga se ne može. Članarine se ovde plaćaju na godišnjem nivou i iznose od 800 pa sve do 1300 evra. To nije problem za ovdašnji standard. Samo karte do Praga za turnir su koštale u visini godišnje članarine, a gde su hoteli koji su po pravilu oni najskuplji i drugi troškovi – jasan je Maksimović, koji se slaže sa svojim kolegom Brkovićem o harmoniji koja vlada među srpskom rukometnom kolonijom u Izraelu.

– Guramo jedni druge, pomažemo se. Za sve ovo vreme nisam još čuo da neko loše govori o svom kolegi. Svesni smo svi da se moramo držati zajedno. Takvim stavom postali smo i trn u oku ovdašnjim trenerima, koji nas sve češće spominju, ali ne javno – zaključuje Maksimović. ■

Fenomen "ŠPANSKI TRENER"



Ni nebo nije granica: Talant Dušebaev

Osvajač EHF Lige šampiona u muškoj konkurenciji makedonski Vardar bio je vođen od strane Španca Roberta Garsije Paronda. Iznenadujuće? Ne, ako se zna da su sva četiri tima na Final4 turniru u Kelnu imala na klupi španske trenere. I dok su se Čavi Paskval (Barcelona), David Davis (Vesprem) i Talant Dušebaev (PGE Vive Kielce) borili sa svojim najmlađim kolegom Parondom u njegovoj debitantskoj sezoni za titulu prvaka Evrope, dvojica Španaca poražena su u četvrtfinalu. Raul Gonzales (PSŽ) i Huan Karlos Pastor (PIK Seged) ostali su bez borbe za titulu, dok je i po-

raženi trener francuskog Nanta Tjeri Anti za svoju desnu ruku imao Španca Alberta Entreriosa.

Da se španska trenerska dominacija ne ograničava samo na klupski rukomet, pokazala nam je 2018. godina, kada su sve kontinentalne titule bile u rukama "konkvistadora". Tako je evropski šampion sa Španijom postao Žordi Ribera, afričku titulu sa Tunisom osvojio Toni Đerona, u Panamerici se ustoličio Manolo Kadenas sa Argentinom, a Azijom suvereno prošao Valero Rivera sa Katarom.

O uzrocima i razlozima za ovakvu dominaciju trenera sa Iberijskog poluostrva, nadamo se, pišaće-

mo u nekim budućim izdanjima 40x20. Do tada nam ostaje samo definicija uspeha koja bi mogla da se podvede "ako hoćeš titulu, dovedi Španca za trenera", uz ogradu da je situacija dosta drugačija kada je u pitanju ženski rukomet.

Osvajači pehara sve mlađi

Ako znamo da je Roberto Garsija Parondo titulu osvajača EHF Lige šampiona sa Vardarom poneo četiri meseca posle svog 39. rođendana, a da je za konkurenta u finalu imao Davida Davisa (1976),

onda je jasno da granica između mladih i starih stručnjaka više ne postoji. Uz dodatak Paskvala i Dušebaeva (oboje 1968), prosečna starost trenera u Kelnu bila je 46 godina.

Ako se vratimo devet godina unazad na prvi Final4 EHF Lige šampiona u Kelnu kada smo na klupama imali mlađeg Paskvala i Dušebaeva, odnosno, starije kolege Alfreda Gislasona (1959) i Vladimira Maksimova (1945), shvatićemo da su se i treneri na velikoj sceni podmladili (prosečna starost 50 godina).

.....

Takav trend imamo i kada su selektori nacionalnih timova u pitanju.

Španaca na “sve strane”

Ako pogledamo nacionalnu i starosnu strukturu selektora na Svetskom prvenstvu 2019 održanom u Nemačkoj i Danskoj, videćemo sličnu liniju koja prati stanje u klupskom rukometu. Tako je prosečna starost selektora, od najstarijeg Line Červara (1950) do najmlađeg Islandanina na klupi Šveđana Kristijana Andresona (1981) bila 50 godina i šest meseci.

Ako se pogledaju polufinalisti (Jakobsen 1971, Berge 1973, Dinar 1977 i Prokop 1978) “prosečni selektor” imao je 44 godine i tri meseca.

Ako se vratimo deset godina unazad i pogledamo arhive dostupne za Svetsko prvenstvo u Hrvatskoj 2009. godine, doći ćemo do zaključka da su se selektori “podmladili” u ovoj deceniji. Tada je prosečna starost iznosila 51 godinu i tri meseca, na čelu sa Vladimirom Maksimovom i Zoranom Tutom Živkovićem (1945). Oni koji su se borili za medalje bili su daleko stariji od današnjih selektora sa prosekom od 52 godine i šest meseci (Klod Onesta 1957, Lino Červar 1950, Ulrik Vilbek 1958 i Bogdan Venta 1961).

Sve više stranaca vodi nacionalne timove

Ako razlika u starosnoj strukturi sa decenijske distance i nije toliko drastična, onda je lako primećujemo u nacionalnoj strukturi. Tako je polovina selektora na SP 2019 (od njih 24) dolazila iz Španije (7) i Islanda (5). Čak jedanaestorica stranaca predvodilo je reprezentacije na poslednjem planetarnom takmičenju pred Olimpijske Igre u Tokiju. Interesantno, svi polufinalisti imali su za selektore domaće trenere, a stranci su se redali sve do poslednjeplasiranog Japana koga je predvodio Islandanin Dagur Sigurdson.

I dok smo pre deset godina u Areni Zagreb takođe gledali borbu za medalje sa domaćim trenerima na klupama, broj inostranih stručnjaka koji je predvodio selekcije bio je manji. Ukupno šestorica stranaca bilo je angažovano na Svetskom prvenstvu 2009. Ako zagledamo u nacionalnu strukturu, na klupama su sedela po dva Srbina, Hrvata i Šveđanina. Španaca, osim Valera Rivere, nije bilo.

Kao što možemo da vidimo, rukometni svet se promenio u poslednjih 10 godina. Najveći profit izvukli su Španci. Dobra teorijska podloga u kvalitetnoj ligi gde su mogli da se usavršavaju radeći sa najboljim rukometašima na planeti tokom dve decenije, transfer znanja, izražena kolegijalnost na nacionalnom nivou prilikom angažmana u inostranstvu (Gonzales – Davis, Ortega – Sabate, Gonzales – Hota Gonzales, Manolo Kadenas – Raul Alonso, itd). Brzo prilagođavanje uslovima u kojima se nalaze, stvorilo je fenomen o kome se uveliko priča, a nadamo se da će i pisati opširnije...



Ovogodišnji F4 Lige šampiona u znaku španskih trenera: Robert Garsija Parondo (Vardar), Čavi Paskval (Barselona), Talant Dušebaev (PGE Vive Kielce) i David Davis (Vesprem)



NAPAD 7 na 6

Razvijanjem rukometnih pravila koji su doprineli većoj atraktivnosti i posećenosti utakmicama, dobili smo mogućnost razvoja napada sa igračem više, ne samo kada protivnička odbrana ima igrača manje, već i kada protivnička odbrana ima svih šest igrača. Nama trenerima je ostavljena mogućnost biranja, da li ćemo napadati sa sedmim igračem bez golmana ili nećemo, a to opet zavisi od stepena obučenosti igrača koje posedujemo kao i njihove psihološke stabilnosti.

Otvorilo se novo pitanje za trenere golmana, jer i priprema golmana dobija novu dimenziju za ovakvu vrstu napada, zbog pravila „brzog centra“, kao

i sposobnosti golmana da daju gol iz svog golman-skog prostora.

Kada govorimo o napadu sedam na šest, mi želimo postići rezultatsku prednost u odnosu na protivnika stoga je veoma važno ne primiti „lagani gol“ iz brzog centra ili tehničke greške koje smo napravili u fazi napada. Raspored igrača je veoma bitan i imamo lepezu raznih rešenja, tako da ću samo neke izložiti u daljem izlaganju.

Osnovni koncept napada sedam na šest je postizanje prednosti u prostoru gde se nalaze trinaest igrača. Sigurno da nam je cilj da nam jedan igrač napada bude slobodan u prijemu lopte i time olakšao svoju realizaciju, jer ako to ne postignemo sa ovakvim načinom napada mi ništa

nismo uradili, već smo došli u istu poziciju kao u igri šest na šest. Ovaj koncept napada se najčešće koristi u završnici utakmice kod nerešenog ili rezultatskog minusa, mada je praksa pokazala da se sve češće ovaj napad koristi i u ranijim fazama utakmice.

Takođe postoje pravila na koja moramo obratiti pažnju igrajući ovaj koncept napada a to su: rastojanje između spoljnih napadača i igrača odbrane, strpljenje i pravovremeno dodavanje. Na treningu moramo pristupiti situaciono-takmičarski te obratiti pažnju na tehnički aspekt, psihološki aspekt i odabir vežbi, da bi imali visok procenat realizacije.

Osnovna postavka napada sedam na šest je sa dva pivotmena koja su široko postavljena. Započinje igru levo krilo dodavanjem lopte levom beku. Čim levi bek primi loptu on ugrožava prostor između odbrambenog igrača br. 2 i br. 3 tada je u situaciji da izabere četiri mogućnosti:

- da proigra pivotmena koji pravi blokadu na odbrambenom igraču br.1
- da šutne između igrača br.2 i br. 3
- da odigra povratnu loptu levom krilu ukoliko odbrambeni igrač br. 1 zauzme poziciju ispred pivotmena
- da doda loptu srednjem beku (**dijagram 1.**)

Ako levi bek izabere četvrtu mogućnost i doda loptu srednjem beku napad se nastavlja tako da sada

srednji bek ugrozi prostor između odbrambenih igrača 3 i 4 i bira tri mogućnosti:

- da izvrši šut
- da doda loptu desnom beku
- da odigra povratnu loptu levom beku (**dijagram 2.**)

Nastavak napada je kada srednji bek doda loptu desnom beku. Tako da sada desni bek ugrožava prostor između odbrambenih igrača br. 4 i br. 5 i ima mogućnosti:

- da šutira na gol
- da proigra pivotmena
- da proigra desno krilo ukoliko odbrambeni igrač br.6 sprečava dodavanje pivotmenu (**dijagram 3.**)

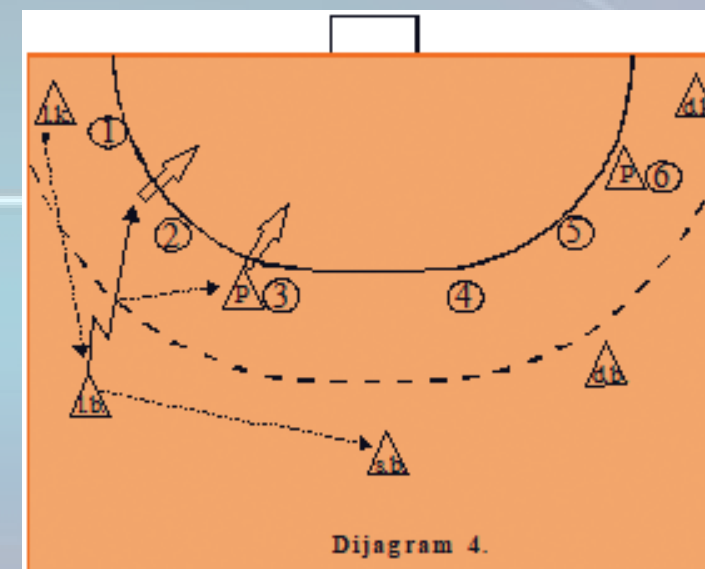
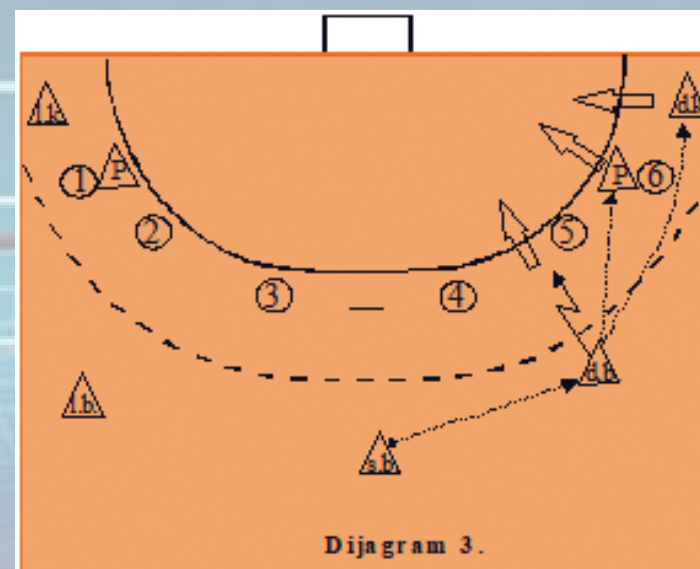
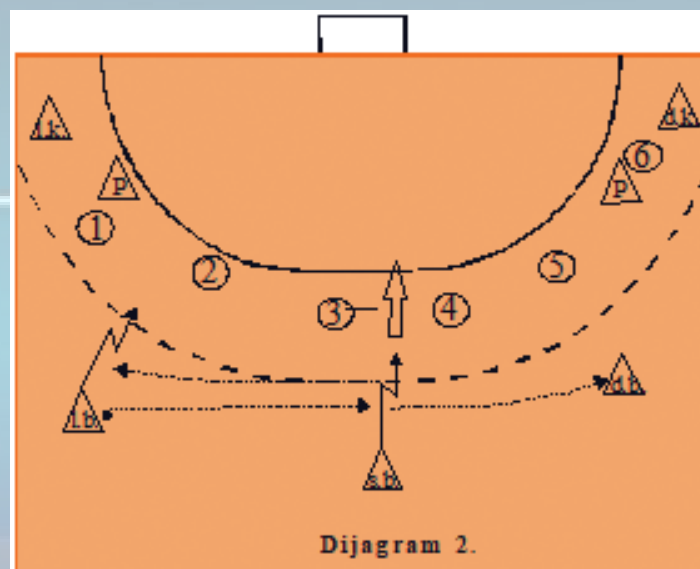
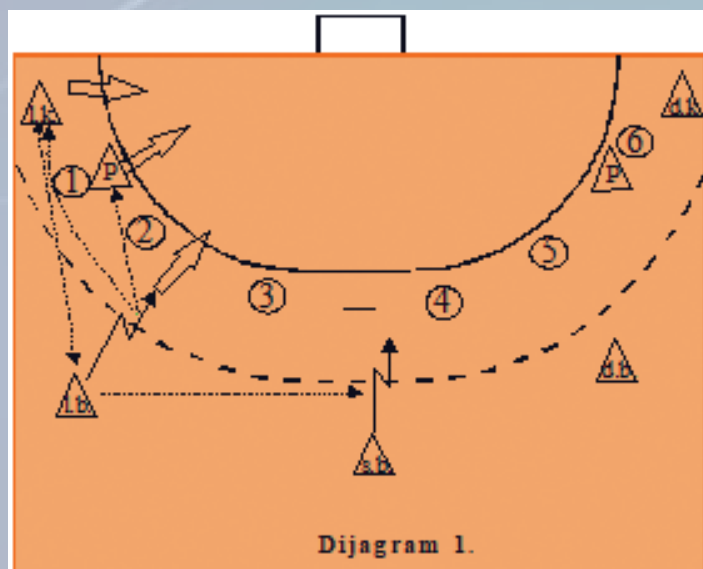
Sledeći koncept je postavka jednog pivotmena u prostor između odbrambenih igrača br. 2 i br. 3 a drugi pivotmen u prostoru između odbrambenih igrača br.5 i br.6.

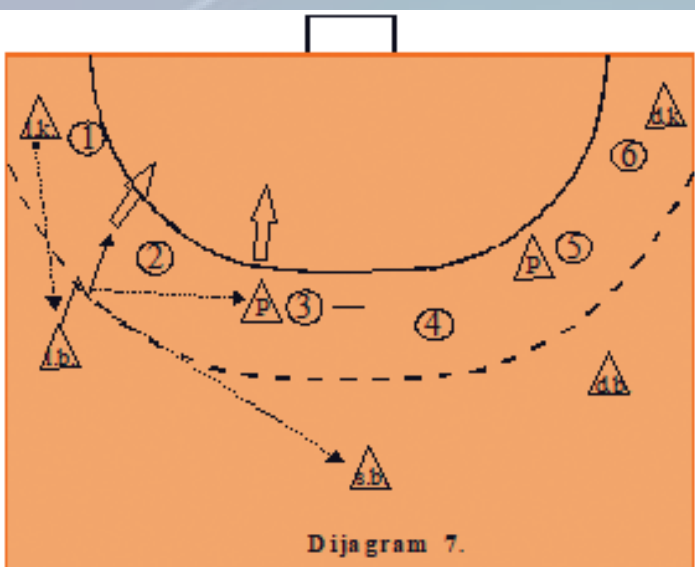
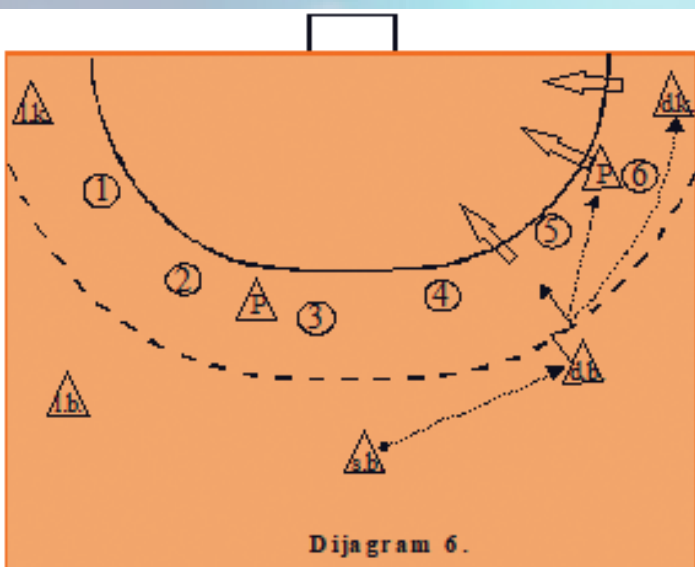
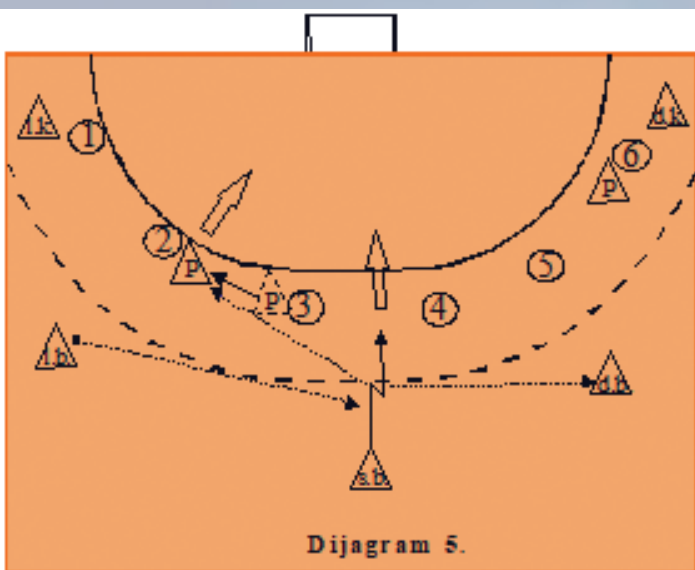
Započinje igru levo krilo koje širi i dodaje loptu levom beku. Čim levi bek primi loptu on ugrožava prostor između odbrambenog igrača br. 1 i br. 2 tada je u situaciji da izabere sledeće mogućnosti:

da proigra pivotmena koji pravi blokadu na odbrambenom igraču br. 3

da nastavi akciju dodavanjem lopte srednjem beku (**dijagram 4.**)

.....





Dodavanjem lopte srednjem beku, napad se nastavlja tako da sada srednji bek ugrozi prostor između odbrambenih igrača br.3 i br. 4 i bira tri mogućnosti:

- da izvrši šut
- da doda pivotmenu koji se premešta sa odbrambenog igrača br. 3 na br. 2.
- da doda desnom beku (**dijagram 5.**)

Dodavanjem lopte desnom beku, napad se nastavlja tako što sada desni bek ugrozi prostor između odbrambenih igrača br.4 i br. 5 i bira tri mogućnosti:

- da šutira na gol
- da proigra pivotmena
- da proigra desno krilo ukoliko odbrambeni igrač br.6 sprečava dodavanje pivotmenu (**dijagram 6.**)

Sledeći koncept je postavka jednog pivotmena u prostor između odbrambenih igrača br. 2 i br. 3 a drugi pivotmen u prostoru između odbrambenih igrača br.4 i br.5.

Započinje igru levo krilo koje širi i dodaje loptu levom beku. Čim levi bek primi loptu on ugrožava prostor između odbrambenog igrača br. 1 i br. 2 tada je u situaciji da izabere sledeće mogućnosti:

- da proigra pivotmena koji pravi blokadu na odbrambenom igraču br. 3
- da prođe i šutne
- da nastavi akciju dodavanjem lopte srednjem beku (**dijagram 7.**)

Dodavanjem lopte srednjem beku, napad se nastavlja tako da sada srednji bek ugrozi prostor između odbrambenih igrača br.3 i br. 4 gde bira tri mogućnosti:

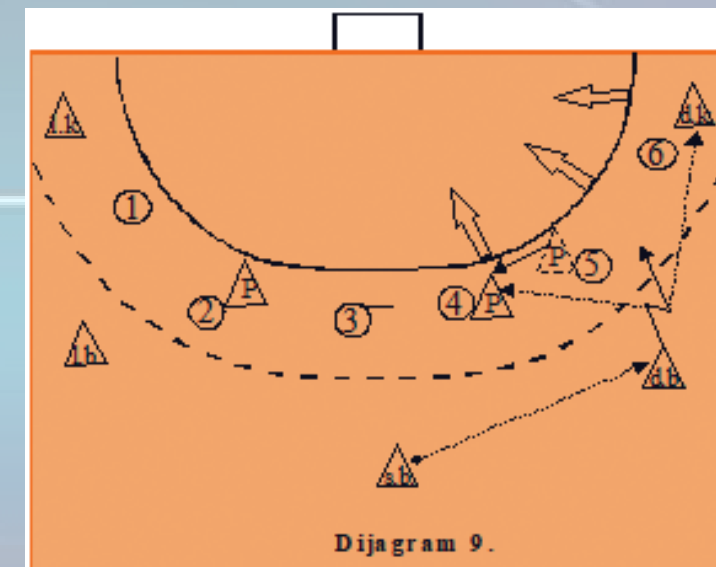
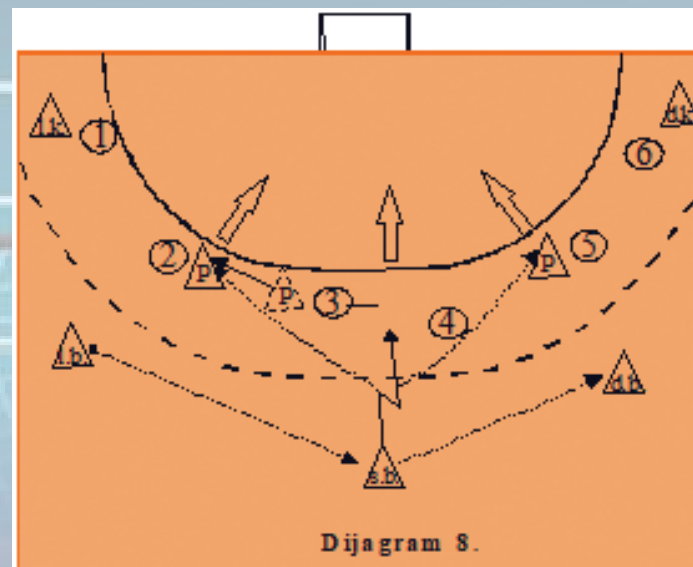
- da izvrši šut
- da doda pivotmenu koji se premešta sa odbrambenog igrača br. 3 na br. 2.
- da doda drugom pivotmenu koji pravi blokadu na odbrambenom br. 5
- da doda desnom beku (**dijagram 8.**)

Dodavanjem lopte desnom beku, napad se nastavlja tako što desni bek ugrozi prostor između

odbrambenih igrača br.5 i br. 6 i bira tri mogućnosti:

- da šutira na gol
- da proigra pivotmena koji blokira odbrambenog br. 4
- da proigra desno krilo (**dijagram 9.**)

Moram napomenuti da sam predložio samo neka rešenja koja se završavaju na jednoj strani terena, podrazumeva se da ćemo organizovati napad i sa druge strane terena, svrsishodno blagovremenoj izmeni golman - igrač da ne budemo „kaznjeni“ laganim golom. ■





Kondiciona priprema rukometaša U TAKMIČARSKOM MEZOCIKLUSU

Savremeni rukomet je postao gladijatorski sport pa samim tim kondiciona priprema je zauzela značajno mesto u dostizanju vrhunskih rezultata. Kondicioni trening, kao posebno važan segment sportske pripreme, usmeren je na razvoj i održavanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i morfoloških karakteristika, odlaganje reakcije umora, ubrzavanje procesa oporavka kao i smanjenja broja i težine povreda sportista. Dominantno mesto u razvoju sposobnosti kod rukometaša zauzimaju anaerobna i aerobna izdržljivost, eksplozivna snaga, brzina i koordinacija (Milanović 1997.). Razvoj opštih sposobnosti mora biti adekvatno prilagođen specifičnostima rukometne igre.

Takmičarski period je centralni period makrociklusa zato što se sportista za njega priprema i u njemu, na takmičenjima, realizuje svoje sposobnosti. U ovom periodu cilj je uspešan nastup na takmičenjima i postizanje planiranih rezultata. Uslov za to je uspešno rešavanje osnovnog zadatka – zadržavanje i dalje povećanje nivoa specifične utreniranosti i ulazak u fazu relativne stabilnosti sportske forme. Na sportsku formu ne treba gledati kao samo kao stanje optimalne spremnosti, već i proces u kome se sportista, posebno kroz takmičenja i specifični rad, u takmičarskom periodu sve više usavršava.

Zadaci treninga se ostvaruju primenom takmičarskih i specifično-pripremničkih vežbi, koje su po specifičnosti vrlo bliske takmičarskim. Specifična priprema mora biti u skladu sa kalendarom glavnih takmičenja. S obzirom da se priča o rukometnoj sezoni koja je dosta dugačka, postavljaju se periodi bitnih i manje bitnih utakmica spram kojih će se trenažni zadaci i sprovesti. Zbog specifičnosti uticaja, takmičenja su najvažniji faktor pripreme za glavna takmičenja, sticanje i održavanje treniranosti i sportske forme i za kontrolu pripremljenosti

sportiste. Vrhunski sportisti u sportskim igrama (rukometu) imaju veliki broj takmičenja tokom sezone pa treba oprezno napraviti odgovarajuću raspodelu opterećenja kako bi sportska forma što duže trajala.

Usled velikog broja utakmica u savremenom rukometu (sreda – subota) teško je napraviti odgovarajuću periodizaciju trenažnog procesa. Tokom takmičenja sportisti se troše i pred nama trenirima je veliki izazov kako sportistu adekvatno osvežiti ali i kada se ukaže prilika obnoviti pojedine sposobnosti. S obzirom na savremene okolnosti takmičenja uvodi se i takozvani „blok“ sistem periodizacije. Sa godinama se smanjuje broj trenažnih sati a povećava broj sati na takmičenjima pa smo u problemu kako na najbolji način iskoristi sate treninga koje imamo. Trenažni blokovi se odnose na trenažni ciklus visokokonceptisanih radnih opterećenja. Ova definicija odgovara uobičajenom razumevanju bloka kao nezavisne kompaktne jedinice sačinjene od nekoliko elemenata koji se kombinuju za specifičnu funkciju. Na osnovu dodatnog razmatranja trenažnih blokova kao pojma za treniranje sportista, izvedeni su sledeći zaključci:

- viksokokonceptisana trenažna radna opterećenja za više sposobnosti ne mogu se primenjivati u isto vreme;
- postignuće sportiste u bilo kom sportu obično zahteva mnoštvo sposobnosti koje se, u slučaju trenažnih blokova, mogu razvijati jedino jedna za drugom, a ne istovremeno;
- za razvoj procesa koji uključuje morfološke, organske i biohemijske promene potreban dovoljno dug period – u trajanju od dve do šest nedelja – koji odgovara trajanju mezociklusa. Zbog toga su trenažni blokovi uglavnom mezociklusni blokovi.

Motorička sposobnost	Trajanje rezidualnih efekata, u danima	Fiziološka pozadina
Aerobna izdržljivost	30±5	Povećana količina aerobnih enzima, broja mitohondrija, kapilara u mišiću, kapaciteta hemoglobina, skladišta glikogena, i veća brzina metabolizma masti
Maksimalna snaga	30±5	Poboljšanje nervnog mehanizma i mišićne hipertrofije, uglavnom zbog povećanja mišićnih vlakana
Anaerobna glikolitička izdržljivost	18±4	Povećana količina anaerobnih enzima, pufera i skladišta glikogena i veća mogućnost akumulacije laktata
Izdržljivost u snazi	15±5	Mišićna hipertrofija pretežno u sporokontahujućim vlaknima, poboljšani aerobni/anaerobni enzimi, bolja lokalna cirkulacija krvi i tolerancija na mlečnu kiselinu
Maksimalna brzina(alaktatna)	5±3	Poboljšanje neuromišićne interakcije i motorička kontrola, povećano sklaštenje fosfokretina

Tabela 1. Trajanje i fiziološka pozadana rezidualnih trenažnih efekata za različite motoričke sposobnosti nakon prestanka treninga (Issurin & Lustig, 2004)

Dr Bondarčuk je uspostavio tri tipa mezociklusnih blokova: razvojni, u kome se nivoi radnog opterećenja postepeno povećavaju do maksimuma; takmičarski, u kome dolazi do stabilizacije nivoa opterećenja i takmičari se usredsređuju na takmičarsko postignuće i obnavljajući, u kome sportisti koriste aktivan oporavak i pripremaju se za sledeći razvojni program.

Drugi pojam koji utiče na objašnjenje i primenu alternativnog pripremnog pristupa je tzv. rezidualni trenažni efekat koji se odnosi na očuvanje promena koje nastaju delovanjem sistematskih opterećenja određeno vreme nakon prestanka treninga (**tabela 1.**).

Rezidualni efekti nam omogućavaju da lakše organizujemo takmičarski mezociklus. S obzirom da nemamo dovoljno vremena za treninge po nedeljama tj. mikrociklusima možemo postaviti odgovarajuće ciljeve spram održavanja ili pak

obnavljanja sposobnosti. Tabela 1. nam govori da prikazane sposobnosti moramo u datim vremenskim intervalima stimulisati kako one ne bi počele da opadaju.

Praktična primena blok periodizacije ima brojne prednosti u odnosu na tradicionalni model:

- Model blok periodizacije omogućava smanjenje ukupne kilometraže (ukupnog obima trenažnog rada) i vremena provedenog na treningu, bez značajne promene ukupnog broja pojedinačnih opterećenja;
- Praćenje utreniranosti je smislenije i efikasnije. Smanjen broj ciljanih sposobnosti zahteva primerenije testove i analiza efekata primenjenih treninga lako se može sprovesti uz poštovanje različitih trenažnih faza;

.....



- Fiziološke karakteristike se poboljšavaju, s obzirom na to da sportisti mogu da se usredsrede na razvijanje manjeg broja sposobnosti, što omogućava veće održavanje mentalne koncentracije i nivoa motivacije;
- Nutritivnim aspektima može se posvetiti veća pažnja jer su vrlo bitni kao sredstvo oporavka. Visoko proteinska ishrana koristi se za povećanje anaboličkog efekta treninga snage, dok su ugljeni hidrati naročito značajni u mezociklusima za specifičnu izdržljivost i izdržljivost u snazi.

Mi ćemo se baviti takmičarskim mezociklusom i na koji način njime upravljati. U tabeli 2. je prikazan primer jednog takmičarskog mikrociklusa koji je usmeren na održavanje sposobnosti. Ciklus se sastoji od šest trenažnih jedinica, dve utakmice i jednog dana odmora.

Iz prakse ovo je optimalan broj treninga u sistemu takmičenja sreda – subota. Broj treninga zavisi da li je bilo gostovanje ili se igra kod kuće pa spram putovanja zavisi i period oporavka jer svi ti činioci doprinose umoru sportiste. Cilj takmičarskog mikrociklusa naravno pobeda na utakmici ali a trenažnog

aspekta, kao dela mezociklusa, jeste da se ostvari zadati cilj (održavanje ili obnavljanje pojedinih sposobnosti). Kada bi se radio obnavljajući trenažni blok to bi trebalo da bude period lakših utakmica ili utakmica koje će se ciljano žrtvovati spram glavnog cilja (najbitnije utakmice ili plej-of lige).

Kada pričamo o održavanju sposobnosti i obnavljanju smatramo da smo pripremni period uradili kako treba i doveli naše rukometaše do njihovih trenutnih maksimuma. Ukoliko treniramo nedovoljno utreniranu ekipu što je plod višegodišnjeg rada onda se moramo okrenuti individualnom sagledavanju igračevih slabosti i videti koje su nam primarne sposobnosti koje možemo podići na viši nivo. Izdržljivost (aerobna i anaerobna) je prva sposobnost na koju se mora voditi računa tokom takmičarskog perioda. Pravilno programiranje specifičnog treninga i adekvatna raspodela minutaže spram mogućnosti igrača je od ključnog značaja kako bismo adekvatno upravljali formom ekipe.

Preventivni trenažni programi se mogu sprovesti svakog dana kako bismo predupredili moguće povrede preopterećenja. Oni treba da budu sastavni deo svakog zagrevanja. Kroz zagrevanje možemo sprovesti veliki broj zadataka (prevencija, agilnost, koordinacija, mobilnost) koji će nam doprijeti kvalitetnijem izvođenju glavnog dela treninga (tehničko-taktički trening ili razvoj/održavanje pojedinih sposobnosti).

Cilj ovog rada jeste bio da se sagledaju najbitnije sposobnosti od kojih zavisi uspešnost u rukometnoj igri i na koji način možemo njima upravljati tokom takmičarskog perioda. Svi modeli kondicione pripreme treba da se adaptiraju spram materijala (igrača) i lige koju rukometna ekipa igra. Najbitnije je napraviti optimum spram ciljeva koji su postavljani jer nemamo dovoljno vremena kako bismo sve sposobnosti i elemente podigli na najviši mogući nivo. ■

Tabela 2. Primer rasporeda treninga u takmičarskom mikrociklusu sreda – subota

ponedeljak	utorak	sreda	cetvrtak	petak	subota	nedelja
Trening 1			Trening 4			Slobodan dan
Trening 2	Trening 3	Utakmica 1	Trening 5	Trening 6	Utakmica 2	



PRVI KORAK ka uspehu

Da je ovaj časopis nastao pre deset do petnaest godina možda bi bilo neophodno da se na početku ovog teksta definišu pojam i osnovne karakteristike mini rukometa. I pored toga što se u poslednje vreme u Srbiji poklanja dosta pažnje u promociji ove forme rukometa, i dalje postoji velika potreba za pisanjem tekstova koji će obraditi ovu temu sa više stručnih aspekata. Uzrast od šest do jedanaest godina, kada mini rukomet zauzima važno mesto u životu jednog malog rukometaša, otvara veliki broj stručnih tema (biološki, sociološki i psihološkog razvoja deteta, tehnička i taktička obuka mladih igrača, razvoj osnovnih motoričkih sposobnosti, metodika obučavanja i dr.). U teoriji sporta se veoma često ističe da najbolje obrazovani treneri treba da rade u sistemu sporta mladih, što predviđa i Zakon o sportu Republike Srbije, ali da li je tako i u sportskoj praksi? U literaturi se veoma često ističe pedagoška funkcija sporta u razvoju mladog sportiste, ali sport sam po sebi nije pedagoški proces. To u velikoj meri zavisi od toga ko, i na koji način radi sa decom?

U poređenju sa drugim kolektivnim sportovima pokazalo se da mini rukomet spada u jednu od najatraktivnijih i najdinamičnijih sportskih igara za decu. U njemu preovlađuju prirodni oblici kretanja: trčanje, skakanje, bacanje i hvatanje. Podržava se pravilan rast i razvoj deteta, a gotovo da nema fizičkih i motoričkih sposobnosti koje se rukometnim treningom ne razvijaju. Istraživanja beleže kod malih rukometaša izrazitu emotivnu stabilnost, razvijenu koncentraciju i lako usmeravanje pažnje, kao i lakše pamćenje i zaključivanje u odnosu na period pre treniranja. Sistematsko bavljenje sportom u ovom uzrastu, kada mini rukomet sigurno ima svoje važno mesto, pozitivno utiče na razvoj intelektualnih sposobnosti, na zdravlje uopšte, a posebno na prevenciju telesnih deformiteta i pojedinih oboljenja. To je značajno u današnje vre-

me, kada ispitivanja pokazuju da deca imaju sve lošije fizičke sposobnosti, a već u najranijem uzrastu se javljaju ozbiljni zdravstveni problemi.

Kada je u pitanju poređenje sa drugim sportskim igrama, sve to govori da smo možda u maloj prednosti. I pored toga da li imate iskustva u radu sa primarnom selekcijom u sportu ili ne, pretpostavljam da možete zamisliti početnike koji već na prvom času mini rukometa mogu igrati na dva gola i u tome postići uspeh i određenu pozitivnu emocionalnost. Da li to može biti slučaj sa prvim časom odbojke ili košarke? Fudbal ovde ne bih pominjao jer on sve više postaje sociološki fenomen, a manje sport.

Da bi sačuvali tu početnu prednost i imali uspeha u promociji našeg sporta veoma je važno da u trenaznoj praksi primenjujemo sve definisane standarde iz osnovne filozofije mini rukometa. Da omogućimo svoj deci da učestvuju u igri i osećaju se uspešnim, da podstičemo razvoj individualnih sposobnosti i rukometnih veština, primenjujemo isključivo individualni sistem u odbrani („čovek na čoveka“), imamo pozitivan pedagoški uticaj na decu i da ih upoznajemo sa osnovnim načelima fer pleja.

Veoma je bitno da se istakne da mini rukomet nije takmičenje, već možda najbolje sredstvo animacije i popularizacije našeg sporta. Zanemarivanjem ovog bitnog detalja možemo ozbiljno dovesti u rizik baš taj „prvi korak ka uspehu“ koji svi priželjkujemo. Zabava je osnovni razlog zašto se dete bavi sportom. Deca žele da se osećaju poželjnim, cenjenim i ukoliko im omogućimo da se osećaju uspešnim možemo ih trajno motivisati da se bave sportom. Još 2010. godine je Rukometni savez Srbije u prvim Propozicijama za mini rukomet definisao da takmičarski rezultat ne sme biti imperativ, ali izgleda da neki članovi našeg saveza još uvek nisu shvatili da deci možda nije najbitniji rezultat na utakmici. Istraživanja pokazuju da u ovom uzrastu troje od četvoro dece već na putu do kuće zabora-



ve rezultat sa utakmice, a kada pitamo decu: „Da li bi više voleli da učestvujete u igri po cenu da vaša ekipa izgubi ili bi radije sedeli na klupi da bi vaša ekipa pobedila?“, deca radije biraju zabavu tj. učešće u igri. Deca dosta drugačije tumače uspeh od odraslih. Često ćete čuti da dete po povratku sa treninga kaže da je on jedini uspeo nešto da uradi („Ja sam jedini uspeo da prebacim loptu preko celog terena“). Deci pobjeda počinje da bude bitna tek kada im neko to kaže. Vrednosne sudove o tome kod dece grade roditelji i treneri. U ovom uzrastu jedan od bitnih ciljeva je usmeravanje pažnje i razvijanje volje za savladavanje novih veština i svog neposrednog okruženja, a manje usmeravanje na pobeđivanje protivnika. Roditelji i treneri moraju detetu pružiti podršku u postizanju tog cilja. Psiholozi su odavno utvrdili da nema učenja bez grešaka i da ukoliko je organizam pod stresom nema procesa učenja. Stvaranjem takmičarskog pritiska i orijentacijom na takmičarski rezultat kod dece se

može javiti strah od neuspeha, tj. pravljenja greške, a to sigurno neće pozitivno uticati na njihovo samopouzdanje i sveukupan razvoj. Iz tog razloga veliki broj rukometnih federacija ne evidentira rezultat sa dečijih utakmica do dvanaeste godine, već temeljno rade na praćenju svojih mladih rukometaša i pronalaženju novih metoda koje će dati najbolje rezultate u njihovom razvoju. Ti savezi imaju jasnu strukturu u sistemu rada mladih kategorija i veoma često imaju posebne propozicije za njihova takmičenja kako bi postakli pravilan razvoj svojih mladih rukometaša, a samim tim smanjili rizik od neizvesne budućnosti svog sporta.

Kroz mini rukomet imamo šansu da sigurno koračamo ka uspehu i na tome radi veliki broj trenera i nastavnika koji su svojim radom podržali projekat Rukometnog saveza Srbije „Mini rukomet – Rukomet u škole“. Ostaje nam samo da vredno radimo na „svetloj budućnosti“ našeg sporta... A taj put ne poznaje prečice. ■

Anksioznost, stres i prevladavanje stresa u rukometu



Rukomet je složena sportska igra, određena kombinacijom individualnih svojstava i izvođenja svakog igrača, taktičkim komponentama i interakcijom članova tima. Svedoci smo da se rukometna igra svakim danom sve više ubrzava, da postaje fizički zahtevnija, da je odlikuje visok intenzitet igre i čvrsti dueli. U takvim dinamičnim, zahtevnim i izazovnim uslovima od igrača se zahteva visoka koncentracija, selektivna pažnja, anticipacija i pravovremeno i ispravno donošenje svrsishodnih odluka u igri što nameće potrebu za visokim nivoom psihološke pripremljenosti igrača.

Anksioznost i stres

Svakom sportisti dobro su poznati osećaji treme, straha, anksioznosti koje su doživeli u određenim trenucima svojih karijera. U razgovorima sportisti ove osećaje različito opisuju i rangiraju, od „leptirića u stomaku“ pa sve do napada panike. Baveći se savremenim sportom, naročito onim vrhunskim, sportisti bivaju izloženi brojnim fizičkim ali i psihološkim zahtevima, pritiscima i izazovima. Značaj pobeđivanja i konstantnog postizanja vrhunskih dostignuća sve je naglašeniji. Ljudske veštine se stalno usavršavaju, konkurencija je sve veća, kriterijumi uspešnosti se pomiču ka višim vrednostima. Često ni najbolje fizičke pripreme, tehničko-taktičko obučavanje i trenerski rad nisu dovoljni da naprave potrebnu razliku u kvalitetu i učinku sportista. Karijere sportista prožete su oscilacijama u uspešnosti izvođenja, formi, postizanju rezultata, pobedama i porazima tako da svaki sportista ima mogućnost da doživi kako uzbuđenje, radost i ponos zbog uspeha i pobeda tako i agoniju usled poraza i neuspeha, padova u formi i izvođenju, povreda ili nesporazuma sa sportskim okruženjem. Da bi neko postao vrhunski sportista potrebna je velika upornost, predanost, odgovor-

nost, osećaj obaveze kao i podržavajuća okolina. Kako bi ostvarivali visoke standarde uspešnosti, ispunjavali svoja i tuđa očekivanja, odgovarali obavezama preuzetim prema klubovima i sponzorima, sportisti moraju konstantno da nastupaju na vrhunskom nivou pod visokim takmičarskim pritiskom, i zato ne čudi zašto psihološke karakteristike često prave razliku između uspešnih sportista i njihovih manje uspešnih kolega (Morris, 2000). Psihološke studije u sportu su pokazale da su veštine nošenja s poteškoćama, anksioznost i stres vrlo dobri prediktori postizanja uspeha u sportu.

Zbog uticaja koji stres i anksioznost imaju na kvalitet izvođenja i učinak sportista, ovi koncepti su među najčešćim temama istraživača u oblasti psihologije sporta. Često se termini uzbuđenost, anksioznost i stres koriste kao sinonimi mada se radi o prilično različitim iskustvima. Stres i anksioznost često imaju slične fizičke simptome – osećaj uznemirenosti, ubrzan rad srca i disanje, napetost u mišićima. Kada ste pod stresom, znate tačan razlog zašto ste zabrinuti ili uznemireni, dok kod anksioznosti najčešće ne možete da tačno definišete šta je izaziva. Većinu akutnog stresa uzrokuju događaji, a ne osećanja osobe. Anksioznost često dolazi od straha, kao unutrašnjeg osećanja, bez nekog vidljivog razloga usled čega je praćena osećajem bespomoćnosti.

Možemo reći da je stres prirodan fenomen i pratilac čoveka od samog njegovog postojanja pa do savremenog doba. Stres predstavlja suštinsku neravnotežu između fizičkih i/ili psiholoških zahteva koji se postavljaju pred osobu i sposobnosti osobe da na njih odgovori u okolnostima kada neuspeh u ispunjavanju tih zahteva ima velike posledice po tu osobu (McGtath 1970 prema Martens, 1990).

Zašto je sport pogodno tlo za stres? Jedno od osnovnih svojstava svakog sporta, pa tako i rukometa, jeste takmičenje. Takmičenje je u svojoj osnovi

sociopsihološki proces koji se uglavnom odvija u prisustvu drugih (protivnici, publika, predstavnici medija, sudije). Svako takmičenje podrazumeva postojanje određenih standarda uspešnosti za čije se postizanje bore učesnici. Ako se uspeh vrednuje odgovarajućim nagradama i ako je neminovno ishodi sportskog takmičenja pobeda ili poraz, uspeh ili neuspeh, onda je jasno zašto je sportsko takmičenje stalan izvor stresa za njegove učesnike (Bačanac, 2001).

Anksioznost je gotovo uvek prisutna u takmičarskim sportovima i nije uvek negativna. Bolje rečeno, anksioznost je uvek prisutna kada radimo stvari koje su nam značajne i kada mi sami i/ili neko sa strane ocenjuje naš učinak. Određeni nivo anksioznosti svakako je poželjan u pripremi rukometaša za utakmicu (imajući u vidu pre svega fizičke zahteve i dinamičnost igre) pošto predstavlja mobilisanje fizičke i mentalne energije, rast kapaciteta za aktivaciju i koncentraciju i pripremu organizma za izazove koji predstoje. Potrebno je naglasiti da prenizak kao i previsok intenzitet pobuđenosti mogu biti jednako limitirajući faktori uspešnog nastupa. U pokušaju da se objasni veza između anksioznosti i izvođenja formulisano je više teorijskih modela koje zbog obimnosti teksta nećemo sve navoditi. Najčešće citiran i korišćen model kojim se pokušava objasniti veza između anksioznosti i izvođenja jeste hipoteza „obrnutog U“. Prema ovom modelu, sa porastom nivoa anksioznosti raste i kvalitet izvođenja do određene tačke, nakon čega sa daljim rastom takmičarske anksioznosti, kvalitet izvođenja opada. Ovom modelu dodat je koncept individualnih zona optimalnog funkcionisanja (Hanin, 1986) prema kome svaka osoba poseduje sopstveni i za nju specifični optimalni nivo takmičarske anksioznosti. Ukoliko se sportista nalazi u toj zoni, izvodiće na maksimalnom nivou. Ukoliko je nivo anksioznosti iznad ili ispod ličnog optimuma, kvalitet izvođenja će opadati. Optimalan intenzitet nije srednji, već onaj koji je najbolji za određenog sportistu. On zavisi od osobina ličnosti sportista, ali i od vrste sportske aktivnosti. Ulazak u igru sa nižim nivoom anksioznosti može voditi „preopuštenom“ startu utakmice, neadekvatnoj koncentraciji i zahtevati protok vremena da se nivo aktivacije igrača podigne na onaj koji zahteva takmičarska situacija. S druge strane, previsoka anksioznost kod rukometaša može stvoriti utisak da nema kontrolu nad svojim telom usled čega se javljaju i negativne misli („opet ću pogrešiti“), povećava se napetost u

mišićima, telo ostaje u grču i zahteva veći utrošak energije od uobičajenog.

Izvori stresa u sportu

U savremenom rukometu sve su veća očekivanja i pritisci na igrače od strane trenera, publike, sponzora, članova porodice... U toku utakmica i treninga rukometaši/ce su često izloženi brojnim stresorima kao što su važnost pobeda po svaku cenu, neizvesnost takmičenja, bol, strah, pad samopouzdanja, pritisci publike ili medija, nervoza trenera i drugi potencijalni stresori. Ne treba zaboraviti činjenicu da je svaki rukometaš / ica pre svega ljudsko biće i da je shodno tome izložen i brojnim drugim problemima i izazovima sa kojima se i ostatak populacije susreće svakodnevno. Stresori, koji izazivaju reakciju kod pojedinca, retko se javljaju posebno, već se uglavnom javljaju u kombinaciji dva ili više njih te ih kao takve sportisti najčešće doživljavaju. Na osnovu pregleda istraživanja koja su se bavila pitanjima različitih stresora ili zahteva sa kojima se takmičari moraju nositi Hanton i saradnici (2009) svrstavaju stresore u nekoliko kategorija: takmičarski aspekti (razmišljanje o izvođenju, postavljeni ciljevi za takmičenje, nivo fizičke i mentalne spremnosti za nastup), interpersonalni odnosi (očekivanja od strane saigrača, trenera, članova porodice, međuljudski odnosi u timu, konflikti, stil vođenja), finansijska pitanja (pronalaženje sredstava, sponzori, neizvesna finansijska situacija u klubu), traumatična iskustva (strah od rizika i posledica povređivanja) kao i vremenski i sredinski (putovanja, dvorane) uslovi koji mogu uticati na pojavu anksioznih reakcija kod igrača.

S druge strane svi ovi uticaji, prema interakcionističkom pristupu, mogu se svrstati u 2 kategorije: situacione izvore stresa i personalne izvore stresa. Prema Martensovoj teoriji takmičarskog stresa (Martens, 1975 prema Bačanac, 2001) osnovni situacioni izvori stresa su važnost ili značaj nekog događaja ili takmičenja i neizvesnost ishoda, rezultata ili takmičenja. Opšte je mišljenje da što je utakmica važnija, to dovodi do većeg stresa. Važno je naglasiti da stepen stresa u toku samog rukometnog meča može varirati u njegovim raznim fazama u zavisnosti od razvoja situacija u igri. Pored spoljašnje vrednosti takmičenja koja se odnosi na značaj koji društvena sredina pripisuje takmičenju i važnosti pobede, bitan je, možda i presudan, i značaj koji takmičenju i pobedi pridaje sam sportista. Drugi glavni

.....

situacioni izvor stresa predstavlja neizvesnost ishoda i sa porastom neizvesnosti ishoda raste i stepen stresa kod takmičara. Neizvesnost ishoda je u velikoj meri uslovljena i subjektivnom percepcijom objektivne takmičarske situacije od strane sportiste. Jednu istu takmičarsku situaciju različiti učesnici istog događaja mogu procenjivati i prihvatati na različite načine u zavisnosti od subjektivne takmičarske situacije. Tako se često može desiti da kod svojih igrača primetite različite simptome i reakcije bez obzira na činjenicu da su uslovi igre, važnost utakmice, protivnik ili trenutna situacija na terenu konstantni i isti za sve učesnike. Poslednje trenutke rezultatski neizvesne a takmičarski izuzetno značajne utakmice jedan igrač može videti kao motiv, izazov i šansu da demonstrira svoju rukometnu kompetentnost, razlog bavljenja rukometom. Toj situaciji on će pristupiti pozitivno motivisan ka postignuću, fokusiran, spreman da preuzme rizik i odgovornost. S druge strane, njegov saigrač može u istim tim trenucima doživeti sumnje, strah od grešaka, pad samopouzdanja i svoju takmičarsku orijentaciju usmeriti ka izbegavanju neuspeha što će dalje voditi nesigurnosti, inhibiranosti i izbegavanju odgovornosti u igri.

U personalne izvore stresa autori pre svega ubrajaju dve dispozicije ličnosti dosledno povezane sa stanjima stresa: visoku crtu anksioznosti i nisko samopoštovanje. Crta takmičarske anksioznosti je faktor ličnosti koji predodređuje osobu da takmičenje i socijalnu evaluaciju procenjuje kao manje ili više preteću. Samopoštovanje je takođe povezano sa opažanjem pretnje (opasnosti) i odgovarajućim promenama u stanju anksioznosti i pojavi stresa kod sportista (Bačanac, 2001). Sportisti sa niskim nivoom samopoštovanja imaju manje sportskog samopouzdanja, manje su iskusni i reaguju višim nivoom anksioznosti u poređenju sa sportistima koje odlikuje visok nivo samopoštovanja.

Budući da su učesnici u sportu stalno izloženi uticaju različitih neizbežnih stresora i da smo već naglasili da je takmičarska anksioznost verni pratilac svakog sportskog nastupa, načini na koji se sportisti bore sa stresom i upravljaju anksioznošću postaju predmet interesovanja psihologa. Aldwin (1994) smatra da "više nego sam stres, prevladavanje stresa je ključni koncept koji nam omogućava da razumemo adaptaciju i poremećaje adaptacije, jer ne izaziva stres sam po sebi poremećaje, nego načini na koje se ljudi bore sa stresom." Sportski psiholozi u svom radu često ističu da pritisak ne postoji, odnosno da ne postoji nezavisno od nas i naše interpretacije određene situ-



acije. Nisu same situacije stresne ili anksiozne već ih ljudi doživljavaju na taj način.

Borba sa stresom

U situacijama kada su fizički i psihološki zahtevi intenzivni, kada sportisti više ne mogu da se nose sa njima pomoću automatizovanih i uvežbanih taktičkih i/ili tehničkih veština, situacija zahteva od takmičara razvoj i upotrebu skupa kognitivnih i bihevioralnih veština za prevladavanje stresa kako bi izvođenje bilo zadovoljavajuće i uspešno. Nemogućnost da se izbore sa stresom je značajan faktor koji utiče na to da sportisti ne uspeju da ostvare maksimalan potencijal svojih mogućnosti u različitim sportskim situacijama. Istraživanja na uzorku naših sportista pokazala su razlike u određenim psihološkim karakteristikama sportista različitog nivoa uspešnosti. Nikolić i saradnici (2011) utvrdili su da se elitni i neelitni sportisti u Srbiji razlikuju u ukupnom potencijalu za prevladavanje stresa u sportu kao i u samouverenosti, motivaciji ka postignuću, opterećenosti brigom i izvođenju pod takmičarskim pritiskom.

U praktičnom radu sa sportistima, uglavnom se koriste dva pristupa u okviru upravljanja stresom i anksioznošću: smanjenje ili redukcija stresa (sniziti tremu pre nastupa), i reinterpretiranje stresa (kako tremu shvatiti kao pozitivan aspekt nastupa i iskoristiti za bolje izvođenje).

U reinterpretiranju stresa ključnu ulogu igraju individualne razlike među igračima u subjektivnoj proceni stresora. Procena situacije ima ključ-

nu ulogu u nošenju sa stresom jer određuje koji će intenzitet anksioznosti igrač doživeti. Sportisti koji procene da poseduju kontrolu nad situacijom, percipiraju da su sposobni nositi se sa svojom tremom. Takođe, veruju da će postići postavljene ciljeve i najčešće interpretiraju tremu kao pozitivan faktor koji će ih dovesti do željenog kvaliteta nastupa (pozitivna trema). Suprotno tome, sportisti koji procene da ne kontrolišu situaciju i da se ne mogu nositi sa zahtevima situacije, procenjuju tremu kao negativan otežavajući faktor za izvođenje.

Zbog toga je važno sportiste naučiti par stvari u okviru njihove psihološke pripreme za nastupe. Važno je naučiti ih da tremu prihvate kao neminovnost u sportu i da trudeći se da totalno odstrane simptome anksioznosti, vode unapred izgubljenu bitku. Bitno je da nauči da je od samog nivoa anksioznosti važniji način na koji sportista tumači ovo stanje i upravlja njime, odnosno da li ga povezuje sa očekivanjem uspeha i pozitivnim uzbuđenjem ili sa osećajem koji je imao pred utakmice u kojima nije bio uspešan. Svoj fokus treba da usmeravaju na samo izvođenje, na konkretne zadatke u igri, pojedine elemente tehnike i taktike (a ne na krajnji ishod meča, trenutni rezultat u utakmici, broj izgubljenih duela u odbrani, promašenih šuteva ili presečenih pasova, napr.). Na taj način biće bolje koncentrisani, opušteniji (opuštena koncentracija) i potpuno obuzet aktivnošću – "ovde i sada" (bez remetećih misli o prošlosti ili negativnih očekivanja u budućnosti). Ovo je naročito značajno zbog činjenice da je misaoni tok kod anksioznosti pomeren u budućnost, u strašljivo iščekivanje negativnih ishoda. Zbog toga je jako važno da sportisti kroz instrukcioni samo-govor a njihovi treneri kroz konkretne zadat-

ke fokus usmeravaju na aktuelni, sadašnji trenutak. Konkretni zadaci su nam u kontroli, a rezultat nije. Takođe, važno je da rukometaš nauči da pravi razliku između stvari koje jesu i koje nisu pod njegovom kontrolom. Tehnike mentalnog treninga koje koristimo prilikom reinterpretiranja stresa su i pozitivni samo-govor, ključne reči, vizualizacija i kognitivno restrukturiranje. U jednom velikom istraživanju (Fletcher i Hanton, 2001) tražila se razlika između uspešnih i neuspešnih plivača u području anksioznosti. Otkriveno je da među njima nema razlike u intenzitetu anksioznih simptoma. Ono u čemu je pronađena razlika je u tome da uspešni plivači anksiozne simptome interpretiraju kao pozitivne i olakšavajuće za njihov nastup.

Redukcija stresa se postiže tehnikama disanja, centriranja, progresivnom mišićnom relaksacijom, transcendentalnom meditacijom, autogenim treningom. Uvođenje rituala (individualnih i zajedničkih) u pripremi za meč pokazalo se kao korisno sredstvo u borbi sa takmičarskim stresom. Optimizacijom intenziteta i trajanja zagrevanja takođe možemo delovati na redukciju stresnih i anksioznih odgovora kod naših rukometaša. Ne treba smetnuti s uma ni činjenicu da je rukomet kolektivni sport i da grupni odnosi, socijalna podrška i socijalna facilitacija značajno mogu pomoći pojedincu u uspešnom prevladavanju stresa.

Istraživanja su pokazala da najbolje rezultate daje kombinacija tehnika redukcije stresa i reinterpretacije stresa. Važno je naglasiti i da su efekti najbolji kada se na mentalnoj pripremi pojedinaca i cele ekipe radi kontinuirano, ciljano i sistematski tokom cele sezone (uključujući pripremni period i takmičarski deo).

Da zaključimo...U realnosti, anksioznost i stres u sportu teško su merljivi. Ove pojave jednostavno uključuju percipiranu neravnotežu između veština koje igrači poseduju i zahteva određene sportske situacije. Precizan uticaj koji će stres imati na sportsko izvođenje u najvećoj meri zavisi od lične interpretacije. Ako rukometaš prihvati tremu, anksioznost ili stres kao normalnu psihološku reakciju na takmičenje, manja je verovatnoća negativnog uticaja na kvalitet nastupa. Pitanje za igrače i trenere kao i njihove psihologe jeste koja je naša reakcija kada anksioznost predstavlja veliku prepreku na putu do uspeha? Da li ćemo samo slagati ramenima i nadati se da se više neće ponoviti, ili ćemo kroz rad na psihološkoj pripremi učiti načine kako da upravljamo tremom i učinimo je saveznikom na putu ostvarivanja sportskih ciljeva. ■

Neponovljivi KRAJA

Prošlo je nešto više od godinu dana ot- kako se na rukometnom nebu ugasila jedna od najsajnijih zvezda. Profesor Branislav Pokrajac napustio nas je 5. aprila 2018. Ova vest duboko je pogo- dila i potresla kompletnu rukometnu javnost. Desi- lo se prerano, neočekivano brzo, istovremeno tiho i dostojanstveno, upravo onako kako je legendarni Kraja živeo i radio. Jedini čovek na planeti koji je, uz Rusa Vladimira Maksimova, osvajao olimpijska zlata i kao igrač i trener, svoje ime je duboko ut- kao u istoriju kako jugoslovenskog i srpskog, tako i svetskog rukometa. U rezultatskom smislu dose- gao je rukometni Olimp. Ipak, trag koji je ostavio na polju edukacije i prosvetljenja ogromnog broja trenera čini njegovu rukometnu zaostavštinu ne- procenljivom.

koj, a dve godine kasnije i olimpijski šampion u Los Anđelesu.

– Branislav Pokrajac je bio jedan od najboljih svetskih trenera, istovremeno i veliki čovek. Bio je ispred svog vremena. Modernizovao je naš rukomet uvevši studiozne načine pla- niranja, specifične vrste treninge, razne vrste testova – za snagu, inteligenciju, logiku... Sve to mu je pomagalo da reši razne nedoumice na samom terenu i da donese pravu odluku u pravom trenutku. Metodiku treninga i način rukometnog izražavanja doveo je do savršen- stva, a ne vidim da ćemo ikada imati tako tem- eljnog i studioznog stručnjaka. O njegovoj trenerskoj veličini najbolje govore i rezultati, a nema sumnje da je jedan od najzaslužnijih

noj turneji po Nemač- koj i Skandinav- ji. Bio je dogovor da u 12 č budemo u sobama. Nas nekoliko Šapčana je kasni- lo, ne više od minut. Kao kaznu smo dobili zabranu izlaska do kraja turneje. S druge strane Holpert i Mladenović, koji su malo više kasnili, pored pomenute kazne mo- rali su da do povratka u zemlju nose stvari svim reprezentativcima. Jednostavno, na ovaj način želeo je da nam utka osećaj odgovornosti za sve, posebno za detalje, koji su se kasnije prenosili na teren i u mnogim situacijama presuđivali pobednika – ističe Vujović.

Po rečima aktuelnog selektora Slovenije, sa kojom je 2017. osvojio bronzu na Svetskom prvenstvu u Francuskoj, od Kraja je naučio mnogo toga što mu je danas velika pomoć u trenerskoj karijeri.

– Značaj discipline i pravog plana treninga, koji ja doduše znam da promenim u odnosu na si- tuaciju, nešto je što sam naučio od Kraja. Iako je rukomet evoluirao, pa se sama metodika u ne- kim stvarima promenila, pojedine vežbe za bazne stvari koje sam prvi put video radeći sa Pokraj- cem i dan-danas koristim – zaključuje Vujović.

Ime Branislava Pokrajca sa ogromnim straho- poštovanjem se izgovara i na Fakultetu za sport i fizičko vaspitanje na kojem je predavao rukomet od 8. aprila 1974. do 30. septembra 2001. i na ko- jem je 24. februara 1998. stekao zvanje redovnog profesora. Krajina predavanja punila su amfi- teatre na ovom fakultetu, a tako je bilo 27. decembra 2017, kada je, kao specijalni gost, imao, kasnije će se uspostaviti, svoj poslednji javni nastup pred studentima.

– Došao sam na ideju da bi profesor Pokrajac mogao da i nekim novim generacijama Fakulteta za sport i fizičko vaspitanje održi preda- vanje i pozvao sam ga da bude naš specijalni gost. Bez raz-
.....

Po mnogo čemu bio je jedinstven i neponovljiv. O tome postoji ogroman broj svedočanstava, dovolj- nih da se ispišu tomovi knjiga. Dva takva izabrali smo za prvi broj časopisa "40x20". U rubrici "Omaž najboljima" o legendarnom Branislavu Pokrajcu pričaju ljudi koji su imali tu sreću da sa njim sa- rađuju i da ga bliže upoznaju i kao trenera i kao predavača i kao čoveka.

Veselin Vujović, igrač koji je po Krajinom mišlje- nju bio najbolji i najkompletniji u istoriji svetskog rukometa, sa pijatetom je pričao o svom nekada- šnjem treneru pod čijom je dirigentskom palicom 1982. postao svetski viceprvak u Zapadnoj Nemač-

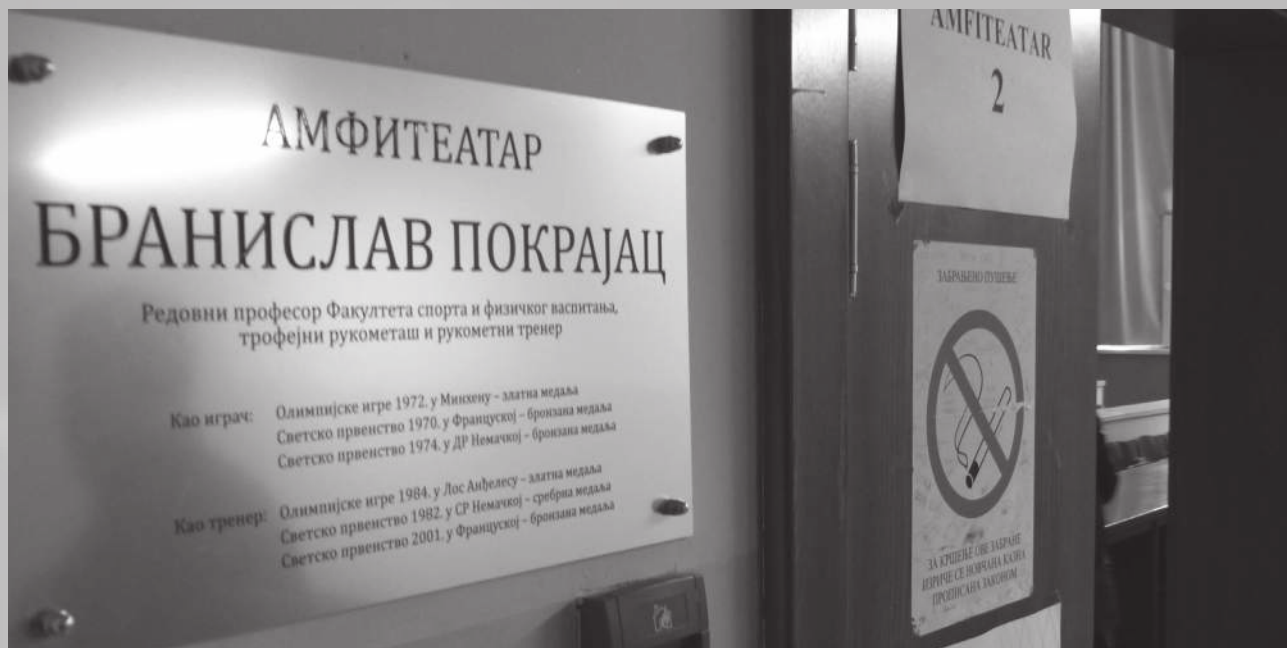
za vrhunske rezultate jugoslovenskog ruko- meta – kazao je u dahu Veselin Vujović.

Vrsni igrač, danas i sjajan trener, "podvlači" i Pokrajčevu doslednost u svemu i insistiranju na vojničkoj disciplini kao preduslovu za us- peh, kako u sportu tako i na svim drugim ži- votnim poljima.

– Vodio je računa o svim detaljima, a ni po koju cenu nije odstupao od pravila ponašanja i plano- va. Disciplina je morala da se poštuje i sa tim ni- kada nije bilo ni najmanjeg kompromisa. Sećam se jedne situacije kada smo bili na internacional-



Olimpijski pobednici iz Minhena 1972.



mišljanja je prihvatio poziv iako je svega nekoliko meseci pre toga imao tešku operaciju. Pitao me je na koju temu želim da obradi. Samo sam mu rekao da bude nešto u njegovom prepoznatljivom stilu i da, kao što je uvek činio, primerima iz prakse studentima približi materiju. I bilo je tako. Ponovo se tražila "karta više". U amfiteatru nije imala ni igla gde da padne, a pored studenata prisutni su bili i mnogi profesori i tehničko osoblje sa Fakulteta. Jednostavno, mnogo su želeli da ponovo na delu vide profesora koji je svojim načinom edukacije bio i ostao prepoznatljiv. Još jednom nas je sve ostavio bez daha, sadržajnim, duhovitim i učinkovitim predavanjem. Već tada je pao dogovor da ovakva predavanja prerastu u tradiciju, ali na žalost do toga neće doći – kaže dr Zoran Valdevit, predavač Teorije i metodike

rukometa na osnovnim strukovnim studijama Fakulteta sporta i fizičkog vaspitanja, na početku evociranja uspomena na profesora Branislava Pokrajca i dodaje – Ubrzo nakon što je preminuo na Fakultetu se pokrenuta inicijativa da jedan od amfiteatara ponese njegovo ime, kao mali znak zahvalnosti za sve što je učinio za ovu obrazovnu ustanovu. Inicijativa je sprovedena u delo tako da smo na godišnjicu njegove smrti na ulazu u jedan od amfiteatara otkrili ploču sa njegovim imenom. Ona će sve dok je Fakulteta biti svojevrсно svedočanstvo na lik i delo jednog velikog pedagoga, sportiste i čoveka.

Valdevit "podvlači" da je imao ogromnu sreću što mu je Branislav Pokrajac bio profesor. To osećanje, uostalom, napominje da deli sa svim studentima koje je edukovao Pokrajac.

– Imao sam sreće da je Pokrajac meni bio profesor, a posle završetka studija bio sam mu i asistent. Na žalost, vrlo kratko budući da je ubrzo posle toga otišao da radi u Portugaliju. Pokrajac je dao nemerljiv doprinos u razvoju svojih studenata, ali i čitavog Fakulteta. Velika je čast što je bio deo ove obrazovne ustanove posebno iz razloga što je i kao sportista i kao trener dosegao najviše visine.

Nesebično je delio svoje znanje, ne samo sa studentima na ovom Fakultetu već širom sveta. Ono što je možda i bitnije jeste da je na svojim predavanjima znao da zaintrigira i podstakne studente da razmišljaju. Imao je sjajnu neposrednu komunikaciju sa svima, postavljao je zanimljiva pitanja i znao da iz studenata izvuče interesantan odgovor. Takođe, sva predavanja su mu bila protkana zanimljivim primerima iz njegove višegodišnje prakse u vrhunskom sportu. Možda i zbog toga svi studenti su sa nestrpljenjem očekivali svako njegovo naredno predavanje, a ne pamtim da je ijedan profesor, poput njega, punio amfiteatre – napominje Valdevit.



Valdevit na kraju izražava žaljenje što Branislav Pokrajac svoje ogromno znanje i iskustvo nije prečio u više pisanih dela.

– Iza Pokrajca ostala su samo dva odštampana kapitalna dela "Kako smo osvojili zlato" i "Moje trenersko iskustvo". Kažem samo, jer je imao materijala za još mnoga. On je ostao deo njegove privatne arhive koju je supruga odlučila da donira našem Fakultetu. Presrećni smo zbog toga, jer smatramo da se radi o pravom rukometnom blagu. To štivo, nakon sistematizacije, biće na raspolaganju studentima Fakulteta koji će i kroz Pokrajčeve zapise moći da vide kako je razmišljao i kako je radio najveći rukometni mislilac sa našeg prostora, a i šire – zaključuje Valdevit.

Na klupi pet nacionalnih selekcija

Branislav Pokrajac je rođen 27. januara 1947. Igrao je za ORK Beograd, Crvenu zvezdu i Dinamo iz Pančeva. Za rukometnu reprezentaciju Jugoslavije odigrao je 180 mečeva i postigao 510 golova. Dva puta je igrao za „ekipu sveta“. Kao igrač osvojio je dve bronzane medalje na Svetskom prvenstvu (1970. i 1974.) i zlatnu medalju na Olimpijskim igrama 1972. Trenirao je Dinamo iz Pančeva, Crvenu zvezdu, Partizan, crnogorski Lovćen, francuski Kretež, portugalske Porto i Sporting, reprezentacije Jugoslavije, Španije, SAD, Egipta i Katara. Sa reprezentacijom Jugoslavije osvojio je srebrnu medalju na Svetskom prvenstvu 1982, zlatnu na Olimpijskim igrama 1984. i bronzanu na Svetskom prvenstvu 2001. Diplomirao je, magistrirao i doktorirao na Fakultetu za fizičku kulturu u Beogradu, na teme iz oblasti rukometa. Držao je predavanja, seminare i kurseve u više desetina zemalja u svetu. Bio je zaposlen i kao profesor rukometa na Državnom Univerzitetu u Novom Pazaru. Preminuo je u Beogradu 5. aprila 2018, gde je i sahranjen u Aleji zaslužnih građana.





PRIJATELJI ZAJEDNICE TRENERA
RUKOMETNOG SAVEZA SRBIJE

 **unit**
www.unit-sport.net


HOTEL ŠUMARICE
K R A G U J E V A C
S E R B I A

HOTELSKO
TURISTIČKO PRIVREDNO DRUŠTVO
ŠUMARICE
Kragujevac - Srbija



Nacional servis

18000 Ниш, Рајићева 1, тел. 018/ 511 843, 521 697
Изложбено продајни салон: Томе Роксандића 4/П2, тел. 018/ 520-111
e-mail: info@nacionalservis.com
www.nacionalservis.com