

# 40/20



MAGAZIN ZAJEDNICE TRENERA  
rukometnog saveza srbiјe  
X broj / novembar 2021.

IZ ZAJEDNICE TRENERA RSS  
**Stop omalažavanju  
strukte**

ĐORĐE TEODOROVIĆ  
**Verujem u pozitivne  
promene u rukometu**

OSVRT NA OI U TOKIJU  
**Francuska ponovila  
uspeh Jugoslovena**

MOMIR ILIĆ  
**Želim pehar  
Lige šampiona**

**IN MEMORIAM:**  
**Dr Saša Marković**

## UVODNIK

Mali jubilej bez ljudi koji su nam puno značili \_\_\_\_\_ 03



## IN MEMORIAM: DR SAŠA MARKOVIĆ

Profesor i prijatelj \_\_\_\_\_ 04-07



## IZ ZAJEDNICE TRENERA RSS

Stop omalovažavanju struke \_\_\_\_\_ 08-09



## INTERVJU BROJA: ĐORĐE TEODOROVIĆ

Verujem u pozitivne promene u rukometu \_\_\_\_\_ 10-15



## AKTUELNO: ZORAN BARBULOVIC

Generacija 2004 velika perspektiva srpskog rukometa \_\_\_\_\_ 16-21

## PRIČA S POVODOM: MOMIR ILIĆ

Želim trofej Lige šampiona \_\_\_\_\_ 22-29



## OSVRT NA OI U TOKIJI

Francuska ponovila uspeh Jugoslovena \_\_\_\_\_ 30-35



## STRUČNA TEMA

Savremeni trendovi zagrevanja u rukometu \_\_\_\_\_ 36-41

## IZ RUKOMETNOG SAVEZA SRBIJE

Promene za pravilan razvoj mlađih kategorija \_\_\_\_\_ 42-47

## 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: Jova Pavlov ■ Glavni urednik: Života Bogdanović

Tekstovi: Života Bogdanović i Novo Bojičić ■ Recenzent stručnih tema: dr Zoran Valdevit ■ Dizajn i prelom: Novo Bojičić ■ Foto: Ivica Veselinov/RSS, IHF, ARKUS, ZT RSS, EHF, Telekom Veszprem, privatna arhiva porodica Marković i Aleksandar Tunguz

Štampa: PRESSIA doo, Emila Zole 30a, Beograd ■ Tiraž: 750 primeraka ■ Časopis izlazi tromesečno

# MALI JUBILEJ BEZ LJUDI koji su nam puno značili



eseti broj magazina 40x20 je u vašim rukama. Na veliku žalost, mali jubilej koji ovaj projekat Zajednice trenera Rukometnog saveza Srbije obeležava posle dve i po godine od premijere u junu 2019. godine, proći će bez čoveka koji je imao viziju da je jedno ovakvo glasilo potrebljano rukometnoj i sportskoj javnosti.

Dugogodišnja ideja profesora Saše Markovića da srpski treneri moraju da imaju mesto na koje će moći da se informišu, razmene znanja, ali i afirmišu u ulozi autora i saradnika, zaživelja je kroz modernu verziju magazina kakvim retko koja trenerska organizacija u Evropi može da se pohvali.

Kada me je profesor kontaktirao u vezi ovog projekta, kao novinar sa određenim iskustvom, priznajem, imao sam dozu skepse i uzdržanosti kako će to sve profunkcionisati s obzirom na svu problematiku s kojom se nosio srpski rukomet.

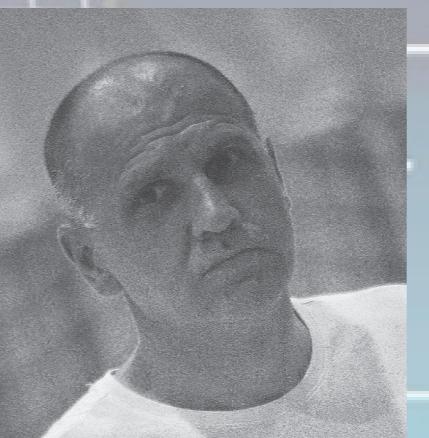
Ubrzo, već na početku saradnje sam shvatio da je interes trenera na prvom mestu, a da ćemo kroz rad na časopisu uspeti da istrajemo na svim onim postulatima zbog kojih je jedan ovakav projekat ušao u svoju treću godinu.

Zato iskreno verujem da će, posle tragičnog odlaska čoveka koji je imao viziju da pokrene ovako nešto, srpska trenerska organizacija nastaviti da unapređuje ovaj magazin koji ostaje kao svojevrsni legat profesora Markovića.

Na žalost svih nas, priča o odlascima se tu ne završava. Između izlaska dva broja magazina, sve u srpskom rukometu je potresla i smrt Vladimira Piki Stanojevića, nekadašnjeg državnog reprezentativca i stručnjaka koji je sa velikim uspehom poslednjih godina predstavljaо srpsku trenersku školu u dalekoj Kini.

Slava im.

Neka ovaj broj bude posvećen njima, našim prijateljima, kolegama, drugovima... ■





# PROFESOR i prijatelj

Kada ode neko nama drag i kada se to desi iznenada, jako je teško srediti misli i naći prave reči koje bi opisale kakav je trag u našem životu ili karijeri ostavio. Dugogodišnji predsednik Zajednice trenera Rukometnog saveza Srbije, profesor dr. Saša Marković, napustio je životnu scenu prerano, u 55. godini. Čovek koji je definitivno utkao sebe u noviju istoriju srpske trenerske struke, pored univerzitetskog znanja, bio je i jedan od onih koji je i praktično imao šta da pokaže. Često tvrdog stava kada je u pitanju odnos trenerske organizacije prema određenim pitanjima od najveće važnosti za srpski rukomet, Marković je pokretač mnogobrojnih procesa koji su unazad godinama imali za cilj da podignu svest i stepen edukacije na jedan viši nivo.

## Krenuo da gradi ZTRSS ni iz čega

– Kada smo formirali Upravni odbor Zajednice trenera, sada već davne, 2007. godine, to je bila jedna prazna kuća, neomalterisana, bez prozora

i krova. Sve što smo imali su poluprazne fascikle sa malo informacija. Profesor Marković je krenuo nešto da gradi ni iz čega. Od početka insistirao je da sve bude po Zakonu u sportu, stalno smo bili u kontaktu sa profesorom Đurđevićem, a kroz obrazovanje kadrova podizali smo svest o tome šta je potrebno da neko ispuni da bi se zvao trenerom. Sprovodili smo sve pravilnike i nomenklature koje smo dobijali od Ministarstva i Olimpijskog Komiteta. Bilo je puno problema. Bilo je situacija kada smo imali i stručnu komisiju koja se bavila izborom selektora, pa se to nije poštovalo. Nosili smo se sa svim tim sa njim na čelu koji je imao jasan stav da se mora raditi u interesu trenera. U vreme njegovog mandata ustanovljeni su regionalni seminari, a centralni seminar je postao prepoznatljiv svuda u svetu u poslednjih osam godina – kaže u jednom dahu Goran Veselinović, dugogodišnji saradnik i prijatelj profesora Markovića.

– Srpskim trenerima su predavala velika imena poput Line Červara, Velimira Petkovića, Marte Bon, Nenada Šoštarića, našeg srebrnog selektora Saše Boškovića, Dragana Đukića, Mikija Radosavljevića i mnogi drugi. Kada smo ušli u uslove pandemije, našli smo način da struka ne ostane uskraćena kroz organizaciju seminara preko ZOOM aplikacije. Potpisali smo i RINCK konvenciju. Sve što je bilo vezano za razvoj i unapređenje nosi pečat profesora Markovića.

Kroz rad na svojoj katedri iznedrio je veliki broj akademskih građana, stručnjaka koji imaju obrazovnu podlogu da vode reprezentativne selekcije.

## Neumoran

– Borio se za trenere. Svuda ga je bilo, od Vojvodine do Južne Srbije. Želeo je da zadrži jedinstvo organizacije, da se ne cepamo i pravimo neke separatne priče. Uspeo je u tome. Smatrao je da jedino takvi možemo da budemo jaki i konkurentni. To je bila njegova osnovna misija. Prepoznavao je ljude, davao im je šansu, tražio je da ambicije nacionalnih timova budu visoke. Poštovao je rezultat. Nije bio za to da se na te funkcije postavljuju ljudi preko veze, već konkursom. Bunio se protiv toga.

## Biografija

**M**arković dr Saša je rođen 20. oktobra 1966. godine u Prokuplju. Bio je oženjen je i otac dve crke. Osnovnu školu je završio u Žitoradi i srednju medicinsku – odsek fizioterapeut završio je u Nišu, nakon čega je školske 1985/86. godine upisao Fakultet za fizičku kulturu u Prištini. Diplomirao je 1991. godine sa prosečnom ocenom 8,01. Juna 1996. godine odbranio je magistarski rad sa temom "Odnosi morfoloških dimenzija i situaciono-motoričkih sposobnosti u rukometu kod studenata fakulteta fizičkog vaspitanja (prosečna ocena 9,85).

17. jula 2000. godine uspešno je odbranio doktorsku disertaciju sa temom "Dimenzijske rukometista u motoričkom, situaciono-motoričkom i psihološkom prostoru", na Fakultetu fizičke kulture u Novom Sadu. Prvog februara 1992. godine izabran je u zvanje asistenta pripravnika na predmetu Rukomet na Fakultetu fizičkog vaspitanja u Prištini. Nakon završenih master studija i uspešno odbranjene magistarske teze, postavljen je u zvanje asistenta na istom predmetu na Fakultetu fizičkog vaspitanja u Prištini. Nakon doktorske diplome, izabran je u zvanje docenta rukometu i na Fakultetu fizičkog vaspitanja u Prištini.

Od 15. februara 2002. godine radi na Fakultetu fizičkog vaspitanja u Nišu, prvo kao docent na predmetu Rukomet, a kasnije kao vanredni profesor i redovni profesor na istom predmetu. Sašine prve rukometne korake

Nije čutao. Teško mi je. Bili smo više nego prijatelji. Dugogodišnji saradnici koji su svoj odnos čeličili u raznim teškim situacijama.

## Legat

– I pored svih problema napravili smo jaku organizaciju sa 700 članova kategorisanu po svim evropskim normama. Nadam se da ćemo slediti tu politiku koju je on vodio. Najveća želja unazad 13 godina bila mu je ovaj časopis koji je brzo našao mesto u rukometnom svetu. To je nešto što moramo da čuvamo, jer je stvarno dobra stvar. Da imamo mesto na kome ćemo čitati o aktuelnim temama i da pružimo šansu trenerima da se ostvare kao autori. Pokrenuli smo i izbor najboljeg trenera godine u ime Zajednice. Namera je uvek bila

da budemo zastupljeni u UO RSS. Mnogo mi je teško pao njegov odlazak. Smatrao sam ga za više od prijatelja, gledao sam na njega kao na brata, i tako da će ostati – emotivno, sa suzama u očima od profesora se oprostio njegov dugogodišnji saradnik Goran Veselinović.

sve najbolje da kažem o njemu kao čoveku i treneru. Venčao mi je sina i krstio unuka. Dalje i više od toga ne može. Za mene je bio veličina. Bio je čovek za sve. Za katedru, za halu, za druženje i veselje.



načinio je u ranom detinjstvu uz pomoć oca, bivšeg jugoslovenskog rukometnog reprezentativca i dobitnika Majske nagrade za doprinos sportu (1972). Još kao srednjoškolac postao je član prvog tima rukometnog kluba "Čelik" iz Žitorade, a zatim RK "Topličanin" iz Prokuplja. Tokom studija u Prištini postao je član RK "Obilić" iz Prištine, član Druge savezne lige bivše Jugoslavije. Po završetku studija, obnavlja se rukometni klub u Žitoradi gde kao igrač i trener uspeva da klub dovede u savezni rang takmičenja. U klubu po njegovom programu i danas radi rukometna škola sa velikim uspehom. Takođe bio je i stručni saradnik u rukometnom klubu "Božur" iz Gnjilana koji se takmičio u prvoj rukometnoj ligi.

Pod njegovim vođstvom RK "Planinka" iz Kuršumlige, dospeo je u savezni rang takmičenja i Super ligu SCG i dva puta za redom osvojio Kup Rukometnog Saveza Srbije. Bio je predsednik Selekcione komisije seniorске muške rukometne reprezentacije RSSCG, 2006. godine. Bio je savetnik selektora muške seniorske rukometne reprezentacije Srbije u jednom mandatu.

Od 2005. godine bio je selektor muške i ženske univerzitetske rukometne reprezentacije Srbije, koja je ostvarila zapažene rezultate na evropskim i svetskim univerzitetskim prvenstvima: drugo mesto ženske reprezentacije na trećem Univerzitetskom prvenstvu Evrope u Nišu 2008. godine; treće mesto muške reprezentacije na dvadesetom svetskom univerzitetskom

## Bio je ljudska veličina

– Družili smo se preko 20 godina – započinje svoje sećanje na profesora, njegov saradnik u uspešnom projektu Planinke iz Kuršumlige, **Avram Ilić**. – Profesor je nekih 10-12 godina bio šef stručnog štaba u Kuršumlji. U to vreme uveli smo Planinku u Super ligu kao tandem. Sa mlađim kategorijama bili smo drugi u Srbiji. Kasnije je vodio Blace i Belu Palanku. Bio je koordinator Kampa u Lukovskoj Banji dugi niz godina. Mogu

„Vasil Levski“ u Sofiji i na Univerzitetu u Belgorodu, Rusija. Tokom svoje profesionalne karijere dr Saša Marković je učestvovao u izradi i odbrani diplomskih radova na Fakultetu sporta i fizičkog vaspitanja u Nišu (81 put kao mentor, a 100 puta kao član ispitne komisije, okvirno). Više od 200 polaznika Trenerske škole RSS odbranilo je završni rad pod mentorstvom dr Saše Markovića. Bio je jedan od lektora Evropske rukometne federacije (EHF).

Bio je mentor, predsednik ili član odbora za izradu više magistarskih teza i doktorskih disertacija na univerzitetima u Srbiji i inostranstvu. Profesor Marković je objavio na stotine radova iz oblasti rukometa u stručnim časopisima u Srbiji i inostranstvu. Profesor Marković je objavio sledeće knjige i udžbenike:

1. Marković, S. (1997). Handball – technique (Rukomet – tehnika), The workbook. Prishtina: SIA
2. Marković S., Pivač N. (2006). Handball – technique and methodology (Rukomet – tehnika i metodika). Niš: SIA.
3. Marković S., Lukić M. (2008) Mini Handball (Mini Rukomet). Niš: SIA.
4. Ivančević, Jovanović B., Đukić S., Đukić M., Marković S., N. Ivančević (2008) .Novi Sad. Union of Handball Camps in Serbian handball. TENNIS CHAMPION OF THE FUTURE Revealing the Secrets of Future Sport science
5. T. Ivancevic, Jovanovic B., Đukić S., Đukić M., Marković S. (2009) Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Complex Sports Biodynamics With Practical Applications in Tennis In the field of sports science.

# Stop omalovažavanju struke

**Z**ajednica trenera Rukometnog saveza Srbije nastavila je sa aktivnostima u prethodnom periodu usmerenim na poboljšanje svih procesa vezanih za trenersku struku u našoj zemlji. Organi Zajednice će insistirati da se kroz usvajanje kodeksa i disciplinskog pravilnika radi na eliminisanju pojave „pokrivanja“ trenera zloupotrebo licencu i mogućnosti da utakmice vode lica bez stručnog zvanja, kojima legitimitet daju treneri koji sede na klupi kao posmatrači. To će se smatrati jednom od težih povreda disciplinskog pravilnika i omalovažavanjem struke. Za tako nešto biće predviđene adekvatne sankcije, koje će ići od opomene do onih najdrastičnijih.

– Čim dobijemo saznanja na osnovu gledanja neke utakmice ili praćenja lajvstrima da je došlo do ovakvog prekršaja dobićemo potvrdu za to od strane delegata. Prvo će uslediti opomena, a onda i kazna. Na tome ćemo istrajati i insistirati po svaku cenu. To je najdrastičniji primer omalovažanja struke. To se dešava i u mlađim kategorijama. Čak je i manji problem na utakmicama, a šta ćemo ako ti nazovi stručnjaci vode i treninge? – jasan je po tom pitanju čelnici UO ZT RSS, Jova Pavlov.

## Radionica za trenere mlađih kategorija

Besplatne radionice za trenere mlađih kategorija organizovale će se u sezoni 2021/2022 u cilju stručnog usavršavanja trenera koji rade sa mlađim kategorijama u Srbiji, sa željom da im se omogući izbor u radu u smislu preporuke za rad sa mlađima. Uz organizaciju takvih radionicu dobija se mogućnost dobijanja široke baze podataka o trenerima i mlađim kategorijama, kao i brojnih problema u radu i rešavanja istih. Proces praćenja mlađih trenera je način ulaganja u budućnost srpske struke.

Ciljevi i zadaci trenerskih radionicu vezani su za:

- Stručno usavršavanje trenera koji rade sa mlađim kategorijama u Srbiji
- Uspostavljanje sistema rada sa mlađim kategorijama u smislu preporuke za rad sa mlađima, a prilagođeno određenom uzrastu
- Pravljenje baze podataka trenera koji rade sa mlađim kategorijama i praćenje istih
- Povezivanje svih strukovnih organizacija RSS i zajednički rad na obuci i usavršavanju trenera koji rade sa mlađima.

## Da treneri dobiju ono što im pripada

Na 5. sednici Upravnog odbora Zajednice trenera RSS održanoj u Beogradu 26.10.2021.godine podneta je Informacija o dostavi dokumentacije o obliku angažovanja stručnjaka-trenera, kao uslov za licenciranje u prvom stepenu takmičenja, a u želji da treneri ugovorima ostvare svoja prava i dobiju ono što im pripada.

### \*ARKUS LIGA (m)

- Ugovor o stručnom angažovanju - 13 trenera

- - Odluku nadležnog organa Kluba o angažovanju sportskog stručnjaka bez Ugovora i naknade - 3 trenera

### \*ARKUS LIGA (ž)

- Ugovor u stručnom angažovanju - 8 trenera

- Odluka nadležnog organa Kluba o angažovanju sportskog stručnjaka bez Ugovora i naknade - 4 trenera



### \*SUPER "B" LIGA (istok-zapad)

- Ugovor o stručnom angažovanju trenera - 8 trenera

- - Odluku nadležnog organa Kluba o angažovanju sportskog stručnjaka bez Ugovora i naknade - 4 trenera

### \*SUPER "B" LIGA (sever-centar)

- Ugovor o stručnom angažovanju trenera - 5 trenera

- Odluku nadležnog organa Kluba o angažovanju sportskog stručnjaka bez Ugovora i naknade - 7 trenera

### \* SUPER "B" LIGA (ž)

- Ugovor o stručnom angažovanju trenera - 5 trenera

- Odluku nadležnog organa Kluba o angažovanju sportskog stručnjaka bez Ugovora i naknade - 6 trenera.

stručnjaka bez Ugovora i naknade donosi nadležni organ Kluba i potpisuju ovlašćeno lice Kluba.

## Kontrola implementacije izmenjenih propozicija

U toku je stalna kontrola implementacije izmenjenih propozicija takmičenja LMK. Sa zadovoljstvo se može konstatovati da se nove Propozicije u gođištima do 12 i 16 godina primenjuju.

## Doškolovanje trenera još uvek traje

U toku je i proces doškolovanja trenera mlađih kategorija. Od prijavljenih 155 trenera u tom projektu učeštuje njih 130. Ministarstvo za omladinu i sport je prolongiralo primenu dela Zakona o sportu u delu dozvola za rad sa mlađim kategorijama do jula 2022. UO RSS je formirao ad hoc Komisiju za izdavanje dozvola za rad stručnjacima sa decom mlađom od 16 godina koji ispunjavaju uslov 25 trenerskog staža i 15 godina rada u mlađim kategorijama. Za predsednika je izabran Željko Radojević, a članovi su Milan Petronijević, Neša Vidanović, Jova Pavlov i Jelena Stojanović.

# Verujem u pozitivne promene u rukometu

**K**ada je u pitanju domaća scena unazad nekoliko godina jedan od najuspešnijih trenera Đorđe Teodorović (49), na kraju je jedne naporne i turbulentne kalendarske godine. Posle dve uspešne sezone na klupi niškog Železničara, sa kojim je dva puta izborio plasman u evropske kupove, a usled loše finansijske situacije koja je potrla sve ambicije kluba iz „Čaira“, nekadašnji trener šabačke Metaloplastike preselio se u srce Šumadije, Kragujevac.

Pre nego je započeo borbu sa Radničkim za plasman u plej-of ARKUS lige, Teodorović je imao izazov na međunarodnoj sceni, gde je sa kadetskom reprezentacijom Srbije učestvovao na Evropskom prvenstvu u Hrvatskoj. Malo vremena za odmor i puno tema za razgovor sa čovekom koji je svoj karijerni put posle završetka igračke karijere započeo u Norveškoj.

**Prvi deo ARKUS lige podeljene u dve grupe doneo nesrazmeran kvalitet dve grupe. U grupi A, gde se nalazi i kragujevački Radnički, puno je kvalitetnih timova po-**

put Vojvodine, Dinama, Metaloplastike, Crvene zvezde, koji svi zaslužuju da se nadu u razigravanju za titulu i plasman u evropske kupove. Neko će, međutim, morati da ostane „ispod crte“, s obzirom da će po četiri najbolja tima formirati plej-ofu grupu od osam klubova...

Malo je nesrećna situacija da su ovako grupe podjeljene. To možda može doneti benefit ekipama u grupi A koje će kasnije utrenirane sačekati plej-of, ali će izuzetno teško biti doći do njega. Ono što je izvesno da do njega neće doći neke ekipe koje to po kvalitetu zaslužuju. Realno je tu šest kandidata za četiri mesta. Jugović stalno govori da nije kandidat za plej-of, ali se ne predaje, dovodi nove igrače. Jako je teška grupa. Naš cilj jeste plej-of, ali nije to tako lako, samo reći i ostvariti. Vojvodina mi se čini ranjivije nego ranije. U mojim ranijim mandatima sa Metaloplastikom i Železničarom nisi mogao uopšte da im prideš, a sada to nije baš tako. Držali smo se dobro 40 minuta u „Slanoj bari“. Treba naravno biti i realan. Bili su bez trenera Borisa Rojevića i vođe ekipe na terenu, Nemanje Pribaka. Sa njima je to puno

ozbiljnije. U svakom slučaju, ranije nisi mogao da ih tako stisneš 40 minuta na njihovom terenu. Deluje da nisu toliko superiorni. Ne znam da li će se pojačavati, a vrlo moguće je da će se dešavati da ih neko dobije (intervju rađen pre poraza Vojvodine od Crvene zvezde).

## Ko su favoriti u grupi B?

Tu je Partizan broj jedan bez ikakve dileme. Crno-beli su napravili dobru ekipu. Pored njih, Dubočica je najbliža da stigne do plej-ofa, napravili su dobru ekipu, a Dubočica je najbliža da dođe do plej-ofa.

## Da li postoji neko ko je realno protivkandidat Novosadima u borbi za titulu?

To je Partizan ukoliko se Vojvodina ne bude pojačavala. Dinamo i Metaloplastika imaju ozbiljne ekipe, a kada se napravi krug od četiri takve ekipe, onda nikada ne znaš ko će da izvuče deblji kraj. Vojvodina je 10 godina na vrhu, umeju da prepoznaaju opasnost i reaguju adekvatno na tržištu. Verujem da će se pojačavati kada za to dođe vreme. Siguran sam da će potpuno spremni dočekati borbu za titulu.

## Da li je kvalitet ARKUS lige veći u odnosu na prethodne sezone?

....

**U borbi za šampionski pehar Partizan može da pomrsi račun Vojvodini ukoliko se ne bude pojačavala. Dinamo i Metaloplastika imaju ozbiljne timove, a kada se napravi krug od četiri takve ekipe, onda nikada ne znaš ko će da izvuče deblji kraj**



Priča na duže staze: RK Radnički

**U Nišu se desila najveća boljka svih naših klubova, a to je oslanjanje samo na državni novac. To je sve kratkog daha, presušće taj izvor, a niko se ne bavi sponzorskim poslom na ozbiljan način. Kada je krenulo dobro da se radi u Nišu, okrenula se politika u gradu i sve se brzo raspalo. Šteta**

Definitivno stvari idu na bolje u ovoj grupi. Jasan je napredak. Dinamo nas je sve prijatno iznenadio. Kod prethodnog trenera Akima Komnenića krenuli su da igraju brže, a Kraljevski je sve to ozbiljno unapredio. Siguran sam da je to ekipa koja može kvalitetno da igra i van srpskih okvira. Metaloplastika, takođe, jako dobro izgleda. Imali su par kikseva, ali najbolje utakmice su odigrali dobro. Radnički je na nekom nivou koji je respektabilan. Ima ekipa koje su za pohvalu. Drago mi je da liga napreduje.

U „Jezeru“ je ovog leta pristigao i nekadašnji reprezentativac, dugogodišnji internacionalac, Dragan Tubić, koji je upotpunio kvalitet i iskustvo sastava. Za koje domete je napravljena ova generacija kragujevačkog Radničkog?

Ovo bi trebalo da bude priča na duže staze. Trudimo se da imamo ozbiljan pristup. Ako se posreći da uđemo u plej-of u ovakvoj konkurenциji biće odlično. S druge strane, da se ne desi takav scenario, može doći do razočaranja, s obzirom da je prošle godine to klubu pošlo za rukom. Ipak je ovo srpski rukomet, sve je moguće. U Želji je krenulo sve kako treba da funk-

**Odgajanje mlađih kategorija je pogrešno. Kasno počinju da shvataju šta je pravi rad da bi se dolazilo do rezultata. Stalno su bila neka pitanja „mora li ovo, treba li ovoliko“, uvek neka kočnica, traženje zaštite od doktora. U ranom periodu se ne bave onim čime bi trebalo da se bave. To je problem srpskog rukometa**

cioniše, klub je počeo da liči na nešto, a onda je došao decembar, januar i sve je puklo kao balon od sapunice. Nažalost ne možeš u Srbiji planirati na duže staze. Radnički to želi. Nije stvarana ekipa preko noći da bi se išlo na medalju, već je ideja da se stvara postepeno i da se dobro trenira. Namera nam je da dovodimo igrače koji mogu da izdrže naporan trening. To je moj stil. Jako je važno šta ćemo uraditi, jer ako se ne uđe u plej-of, može doći do razočaranja. I sami vidite da šest timova konkuriše za četiri mesta. Drago mi je da ćemo sledeće sezone ponovo imati jedinstvenu ligu. Vidimo da ne postoji nivo za 16 timova. Pogledajte Želju, pa Novi Pazar koji nije mogao da izdrži ni ekonomski. Ima ranjivih ekipa, stalno su se činili neki ustupci na uštrb kvaliteta.

**Praktično ste jedini trener u novoj istočnoj Železničara koji je spojio dve sezone u hali „Čair“. Klub se stabilizovao, vezao je dve lepe sezone, ali nije bilo sluha novih gradskih čelnika da rukomet u Nišu treba da nastavi tim putem...**

Stvarno je bila zdrava priča. Imao sam osećaj da će ostati dugo u Nišu. Ljuba Pavlović kao predsednik kluba ima puno igračkog iskustva, a na fakultetu se bavi ozbiljnim poslom. Zna što je potrebno da bi se došlo do rezultata. Prvi operativac kluba Dule Jocić bio je fenomenalan, video se da klub raste. Desila se najveća boljka svih naših klubova, a to je oslanjanje samo na državni novac. To stalno govorim. To je sve kratkog daha, presušće taj izvor, a niko se ne bavi sponzorskim poslom na ozbiljan način. Kada je krenulo dobro da se radi u Ni-

šu, okrenula se politika u gradu i sve se brzo raspalo. Velika šteta.

**Za vas prošlog leta nije bilo odmora. Učestovali ste na Evropskom prvenstvu kadeta sa generacijom 2002. „Orlići“ su uzeli 13. mesto i tako opstali u A grupi evropskog rukometa. Očekivalo, se, međutim, više...**

Za mene je to jedan užasan doživljaj. U mojoj sportskoj karijeri je to sigurno najteži period. Nikada nisam tako radio, sa takvim entuzijazmom i željom, a da sam tako malo ostvario. Rezultat je 13. mesto, ali ne treba sve gledati negativno. Taj plasman je doneo opstanak u A grupi. Svi smo ciljali mnogo više. Želeli smo plasman u TOP 8. Videlo se u pobedi nad Slovenijom, koja je kasnije igrala polufinale, da posedujemo potencijal za tako nešto. Jednostavno nismo se našli ja i ta grupa igrača. Kod mene sve uvek ide na veliki rad, pošteno, a oni su odrasli u nekom drugom sistemu. Uvek je bila neka ručna u radu. Nije leglo.

**Rezultati u mlađim kategorijama nisu sjajni, ali igrači individualno nalaze svoj put do ozbiljnih profesionalnih voda...**

Njihovo odgajanje je pogrešno. Kasno počinju da shvataju šta je pravi rad da bi se dolazilo do rezultata. Nemamo tu sreću da gro igrača dolazi iz najboljih klubova i stabilnih sredina. Uglavnom su to timovi nižih liga ili nebitnih gde je sistem rada takav da ne mogu da se priviknu i ne razumeju da je potrebno da se radi više. Stalno su bila neka pitanja „mora li ovo, treba li ovoliko...“

**Situacija u srpskom rukometu me podseća na kraj devedesetih u Norveškoj. Tada se ušlo u neko razmišljanje da nema izlaza u muškom rukometu. Stalno su bili negde, a u stvari nigde. Došao je preokret kada se povukla generacija trenera sa Gunarom Petersonom, a pojavio Berge i prekopiran sistem iz ženske reprezentacije**

ko", uvek neka kočnica, traženje zaštite od doktora. U ranom periodu se ne bave onim čime bi trebalo da se bave. To je problem srpskog rukometa. Odgajanje tih igrača je potpuno drugačije nego u evropskim zemljama. Imaju taj kvalitet, kasnije se izbore, oči im se otvore na ovaj ili onaj način. Kada moraš onda moraš, nema izbegavanja. Verujem da će ta juniorska reprezentacija postizati bolje rezultate kako godine idu.

Generacija 2002 vodi se kao jedna od naj-talentovanijih ako se pogleda unazad petnaestak godina. Odlika svih bila je da se uvek išlo na najviše, ali je realnost podrazumevala da je to daleko od pobedničkog postolja.

Ni u jednu utakmicu se ne može ući sa 60% i očekivati pobeda. To ne postoji više u našem sportu.

**Na 13. mesto na EP ne bi trebalo gledati negativno**



Oni misle da će se Italija savladati za 15 minuta. Kada se probudiš, shvatiš da nije tako, ali više nije sve u tvojim rukama. Kod protivnika je naboј svih 60 minuta i više ga ne možeš stići. I kada kreneš da se boriš, ispostavi se da te ne ide. Treba raditi na svesti igrača. Centralni sistem mora da bude totalno drugačiji. Jako je bitno i kako se treneri formiraju.

**Od strane Rukometnog saveza Srbije omogućene su duge pripreme na kojima se naporno radilo.**

Bili smo dva meseca zajedno. Testirali smo na početku i na kraju. Uradili se sve što je trebalo. Podloga je bila lošija nego što se očekivalo. Na kraju kada dođeš do finalnog rezultata imaš i jasniju sliku gde si grešio. Možda je prioritet trebalo da bude na pozivu nekih drugih igrača pa da se igra koncipira na drugačiji način, ali kada krenu pripreme ti to ne možeš da vidiš. Iskustvo takmičenja daje puno. Dobro je da smo rezultatom izborili da momci imaju kontinuitet u najjačoj konkurenциji. Prostora za dopunska selekciju ima. Ima i par igrača koji nisu mogli da dođu zbog povreda. Tasić iz Vojvodine bi nam mnogo značio u odbrani. Duvalo je u tom segmentu celo prvenstvo. Nikako nismo mogli da razjasnimo situaciju u vezi Cenića, da li je još uvek aktivan u srpskoj reprezentaciji ili ne. Imamo Kosa u Izviđaču, trebalo bi da je kod nas. Trebalo bi videti i sa Dodićem da li hoće da igra ili ne. Ne može da ode na prvenstvo, a da se ponaša na takav način. Ima tu kapaciteta koji nisu iskorisćeni do maksimuma. Logično je da pre prvenstva ne možeš da vidiš ko će u uslovima takmičenja moći da pruži najviše.

**Na osnovu dugogodišnjeg iskustva života i rada u norveškom rukometu, a sada i na osnovu zavidnog angažmana u domovini, možete li oceniti u kom pravcu ide srpski rukomet?**

Situacija u srpskom rukometu me podseća na kraj devedesetih u Norveškoj. Tada se ušlo u neko razmišljanje da nema izlaza u muškom rukometu. Stalno su bili negde, a u stvari nigde. Došao je preokret kada se povukla generacija trenera sa Gunarom Petersonom, a pojavio Berge i prekopiran sistem iz ženske reprezentacije. Liga je pojačana sredinom dve hiljaditih, baš ovako kao što radi sada ARKUS. Potpuno sam siguran da će ovo srpski

rukomet da izgura. Desile su se odlične promene u Rukometnom savezu Srbije. Sve više se radi sa mladima, selekcije se okupljaju češće. Klubovi su dobili veću autonomiju da organizuju svoje takmičenje. ARKUS radi odličan posao. Oba selektora su izuzetna, znaju svoj posao i Đerona i Bregar. Ako se tako nastavi dugi niz godina, onda ne može da se pogreši. Sve stvari su na mestu, ali mene brine baza. Ono što mogu da ocenim i uporedim su Norveška i Srbija. Norvežani su imali ogromnu bazu iz koje su dizali muški rukomet. Ne vidim jasan plan kako ćemo mi regrutovati novu decu. Prepustili smo se da nam košarka i odbojka uzmu

**Potpuno sam siguran da će ovo srpski rukomet da izgura. Desile su se odlične promene u Rukometnom savezu Srbije. Sve više se radi sa mladima, selekcije se okupljaju češće. Oba selektora su izuzetna, znaju svoj posao i Đerona i Bregar**

sve, a nama ostaju repovi. A mi bi da od repova iz selekcija osvajamo medalje? Ako u nekom segmentu RSS mora da radi mnogo više, to je proces regrutacije i privlačenja klinaca u naš sport. I rad sa sponzorima će nas koštati pre ili kasnije. Moramo se baviti marketingom. Ima puno nerešenih stvari, takva smo zemљa. Verujem u dobar ishod. Desilo se dosta pozitivnih promena. I procesi u Norveškoj su dugo trajali. Petnaest godina im je bilo potrebno da postanu sila. Potezi koje vuče Savez imaju glavu i rep. Nadam se da će to dugo da traje – jasan je bio na kraju razgovora za magazin 40x20, Đorđe Teodorović. ■



# Generacija 2004 velika perspektiva srpskog rukometa

Pred generacijom 2004 srpskog ženskog rukometa su kvalifikacija za povratak u A diviziju Evropskog rukometa. Selekcija koju predvodi iskusni trener iz Bora, **Zoran Kiza Barbulović**, međutim, predodređena je za mnogo više, sudeći po komentarima i prognozama ljudi koji bolje poznaju talentovanu grupu srpskih devojčica. Sa plasmanom u finale Evropskog prvenstva B divizije u Gruziji prošlog leta, gde su u finalu poražene od Holandije, devojke rođene 2004. godine i mlađe, izborile su plasman u doigravanje koje će se od 22. do 27. novembra održati u hramu rukometna na Banjicima, u konkurenciji selekcija Austrije, Slovenije, Slovačke i Island.

*Kao neko ko poznaje potencijal generacija 98, 2000 i 2002, mogu reći da selekcija 2004 deluje najperspektivnije. To je selekcija koja je jako dobro popunjena gotovo na svim pozicijama. Imamo po dve-tri igračice koje ravnopravno konkurišu za mesto u sastav*

I više nego dovoljno tema za razgovor sa trenerom Barbulovićem koji ima jasnú sliku o kakvoj je generaciji reč u poređenju sa prethodnim.

Kao neko ko poznaje potencijal generacija 98, 2000 i 2002, mogu reći da selekcija 2004 deluje najperspektivnije. To je selekcija koja je jako dobro popunjena gotovo na svim pozicijama. Imamo po dve-tri igračice koje ravnopravno konkurišu za mesto u sastavu. Na svim pozicijama imamo igračice koje bi u perspektivi mogle da postanu A reprezentativke. Naravno, karijera je nepredvidljiva i svašta se može desiti u narednim godinama, rano je pričati o tome, ali to tako izgleda u ovom trenutku na osnovu onoga što smo videli u prijateljskim mečevima i na Evropskom prvenstvu u Gruziji – jasan je Barbulović na početku razgovora i dodaje: Krasi ih određeni karakter od kada sam počeо da radim sa njima. Na svojoj prvoj medunarodnoj utakmici na Kupu Karpata u Rumuniji, devojke su vodile 2-3 gola, zatim gubile i opet se vratile. Od Rumunki smo gubili devet golova razlike, a onda se vratili na dva i da je bilo još vremena vrlo moguće je da bismo ih okrenuli. Na Evropskom prvenstvu smo bili izgubljeni protiv Farskih Ostrva, ali desio se preokret i izvukli smo bod. Tako je bilo i . . . . .



***Veliki problem ove generacije je da dobar deo devojaka igra u Prvoj ligi, u sredinama sa malim brojem treninga. Devojke prijavljuju i rad sa nekim personalnim trenerima, ali sve je to dosta skromno***



sa Italijom koju smo pobedili na kraju. U finalu sa Holanđankama bili smo na 0:5 i 3:9, ali smo imali snage i vere da dođemo do 12:12. To dovoljno govori o tome da je ova grupa devojaka izrazito takmičarski nastrojena. Imaju to nešto posebno čim se stalno vraćaju iz loših situacija, iz minusa u plus. Kod žena to nije baš izražena osobina. Uglavnom ako ekipi nije dan, kada kola krenu nizbrdo ne možeš ništa da promeniš, ali ovde to nije tako.

### **Na generaciju 2004 ozbiljno računaju u Rukometnom savezu Srbije...**

Devojke imaju neosporan individualni kvalitet. Razmišljanje RSS je da se u narednom periodu, bez obzira šta se uradilo u baražu za A diviziju, fokus usmeri ka ovoj generaciji i da se najtalentovanije isforsiraju da što pre stignu do A selekcije. Slažem se sa takvim razmišljanjima. Puno devojaka ima potencijal za tako nešto.

### **Koliko igračica je prošlo kroz selekciju u ovoj generaciji? Da li ima prostora i za dopunu?**

Do sada smo šansu dali 39, 40 igračica od kako sam na čelu selekcije. Na državnom prvenstvu za 2004 i 2005. godište u Vrnjačkoj Banji videli smo da ima devojčica u generaciji 2005 koje bi mogle da se provere. Posle EP u Gruziji sam dve-tri ubacio u trenažni proces. Za sada je baza dosta široka. Realno govorimo o čak 30 imena koja bi u narednim akcijama mogla da konkurišu za sastav na svakoj poziciji. To je ohrabrujuće. Imamo golmane od kojih ne znaš koga pre da odabereš. Odlična dva desna beka, a i treći se pojavljuje. Dosta dobrih levih i desnih krila. Imamo širinu i zato jesmo optimisti. Kada počnem da menjam na utakmici, gotovo da nema razlike, i one sa klupe drži isti nivo i ritam. Vrlo su male razlike između dva leva ili desna beka. Ne zavisimo od jedne postave, možemo da rotiramo i uklapamo, što je velika stvar.

### **Koji je Vaš komentar na EP u Gruziji?**

Imali smo 46 radnih dana tokom akcije vezane za Evropsko prvenstvo u Gruziji počevši od prvog okupljanja 16. aprila. Odradili smo 65 treninga, petnaestak futinga u trajanju od 35-45 minuta i pet prijateljskih utakmica pre puta na Prvenstvo. Devojke su radile na fizičkoj pripremi sa Milošem Mitrovićem. Veliki problem ove generacije je da dobar deo devojaka igra u Prvoj ligi, u sredinama sa malim brojem treninga. Devojke prijavljuju i rad sa nekim personalnim trenerima, ali sve je to dosta skromno. Miloš je imao veliki problem da sve to pripremi i uskladi. Između okupljanja im je slao treninge, one su to radije i slale njemu, trenirali su i preko zoom aplikacije. Fokus je bio da im se nivo fizičke pripreme podigne.

## **Put ka A diviziji**

Evropska rukometna federacija je već formirala plan i raspored takmičenja, pa će pet selekcija igrati po principu svaka sa svakom, a najbolje plasirani tim kvalifikuje se za A diviziju.

### **Raspored takmičenja**

**22. novembar**

- 15:30..... Slovenija – Island  
18:00..... Slovačka – Srbija

**23. novembar**

- 15:30..... Island – Slovačka  
18:00..... Austrija – Srbija

**24. novembar**

- 17:00..... Slovenija – Austrija

**25. novembar**

- 15:30..... Slovačka – Slovenija  
18:00..... Srbija – Island

**26. novembar**

- 17:00..... Island – Austrija

**27. novembar**

- 15:30..... Austrija – Slovačka  
18:00..... Srbija – Slovenija

Imali smo nekoliko dana povezanih okupljanja, pa dođemo kući, pa se vratimo. Miloš je to vreme izvanredno iskoristio i devojke su očigledno napredovale. Nažalost, tela su zapuštena. Kada je uradio merenja i pokazao parametre, bio sam neprijatno iznenaden, ali smo išli polako, uklapali smo treninge, dozirali ih, povećavali i uspeli da dignemo. U Gruziji smo bili jako spremni u tom segmentu. Devojke moraju da rade i na tehnici, elementima odbrane, ali i nekim komplikovanijim stvarima vezanim za to kako treba napadati određenu zonu.

***I nama je potreban sistem treninga i rada. Mnogo toga što radimo je prevaziđeno. Moramo mnogo da radimo, da pronađemo odgovore na neka pitanja i uhvatimo korak sa svetom. To je jedini način da opstanemo na rukometnoj mapi***

Kvalifikacioni turnir u Beogradu mogao bi da vrati srpski ženski rukomet u elitu kada su u pitanju mlađe kategorije...

Trudimo se da se pripremimo što bolje možemo za protivnike na osnovu snimaka sa turnira iz Crne Gore i Litvanije prošlog leta. Sa Slovenkama smo igrali dve prijateljske utakmice u Kragujevcu i obe dobili, sa devet, odnosno, četiri gola razlike. Videlo se da smo kvalitetniji iako su imali dve povređene igrackice. Mislim da možemo da preuzmemos ulogu favorita. Za nijansu smo ispred svih, a imamo i prednost domaćeg terena. Jako je bitno ko će se kako spremiti, s obzirom da se sve odvija u toku sezone kada je i škola primarna kod svih devojaka. Svi će imati manje vremena za pripreme. Posle tog Prvenstva forma je pala svima. Mi se ozbiljno pripremamo, imamo dobre uslove i dosta dana na



okupu. Jurimo prvo mesto, ali ipak su to devojčice, deca. Bio bi neuspeh da ne izborimo plasman, ali ništa nije sigurno. Jedan gol nas je u Gruziji delio od polufinala, mogli smo da završimo u borbi od petog do osmog mesta.

**Devojke se mogu susresti i sa specifičnim pritiskom igranja pred domaćom publikom?**

Potpuno se slažem, može doći do preopterećenja u tom smislu. I to nam je nepoznanica, igrati pred domaćom publikom. Verujem da nas neće optere-

tit. Mi smo i u Gruziji jurili prvo mesto, ali se ispostavilo da je Holandija ipak mnogo bolja od nas. Imali smo neku šansu, ali nije bilo realno da to i realizujemo. Verujem u devojke. Imaćemo dobar tim oko nas. Prvo kolo igramo sa Slovakinjama sa kojima se nismo susretali, a već u drugom sa Austrijom, koju nećemo videti ranije, jer je slobodna na startu. Potrudićemo se da dobijemo adekvatne informacije. Moj nekadašnji igrac Vlada Bubalo je u Austriji, verujem da će imati šta da nam kaže o toj generaciji.

**Razlike između velikih i malih rukometnih nacija se gube polako...**

Sa mnogim rukometnim ljudima iz različitih zemalja smo bili u kontaktu i jasno je da svi imaju neki svoj sistem. I nama je potreban sistem treninga i rada. Mnogo toga što radimo je prevaziđeno. Moramo mnogo da radimo, da pronađemo odgovore na neka pitanja i uhvatimo korak sa svetom. To je jedini način da opstanemo na rukometnoj mapi – jasan je Zoran Kiza Barbulović. ■

# Želim pehar Lige šampiona

P osle mnogo godina jedan srpski trener ima priliku da se umeša u borbu za pehar EHF Lige šampiona. Kao što nas je činio ponosnim u igračkim danima kada je osvojio dva pehara EHF Lige šampiona sa nemačkim Kilom, a kao kapiten nacionalnog tima vodio „orlove“ do srebrne medalje na Evropskom prvenstvu 2012 u Beogradu, gde je bio izabran i za najkorisnijeg igrača šampionata, **Momir Ilić**, na početku trenerske karijere ima velike planove i ambicije.

Četrdesetogodišnjak iz Aranđelovca je posle dve godine rada u drugom timu mađarskog Vesprema, dobio šansu da vodi jedan od najvećih timova na svetu, na početku trogodišnjeg projekta koji podrazumeva izgradnju novog tima i dodatak do pehara koji simbolu mađarskog rukometa jedino nedostaje.

**Do Kelna i tri-jumfa u Lankses Areni ga čeka puno posla, ali na početku tog dugog puta, mogu se videti plodovi. Dobar start u EHF Ligi šampiona, pobede nad Barselonom i Pari Sen Žermenom, pehar u SEHA Gazprom ligi...**



Uzimajući u obzir sve mogu reći da sam zadovoljan. Kako smo počeli, šta se tokom leta dešalo, da sam mlad trener i da sam dobio šansu u jednoj od četiri najbolje ekipe u Evropi. Veliki izazov i čast. Bilo kog trenera da pitate, želja bi mu bila da sedne na klubu kluba kakav je Vesprem. Srećan sam, radim posao koji obožavam. Zahvalan sam čelnicima kluba koji su mi omogućili ovako nešto i dali poverenje. Ovakav klub i igrače sa kojim radim na početku trenerske karijere, nešto je što se samo može poželeti kada je u pitanju mlad trener.

Vesprem je ponovo na nekom novom početku nakon sezone u kojoj je ostao bez titule u domaćem prvenstvu, ali i plasmana na Final4 EHF Lige šampiona. Sve to je zaokruženo smenom Davida Davisa, ali i promenom klupske strategije koja je sada oročena na trogodišnji proces. U tom periodu potrebno je reformisati sastav, afirmisati neke mlade igrače i na kraju doći do željenog trofeja u EHF Ligi šampiona. Sastav je slabiji nego prošle sezone. Otišla je nekolicina ozbiljnih igrača poput Moraše, Šiškareva, Tonesena...

Mi smo deo tog procesa i sistema. U samom razgovoru na početku, tema je bila šta i kako dalje posle neuspešne ere koja je prethodila. Napravili smo planove koji nisu kratkoročni. U fokusu nisu rezultati po svaku cenu, već da kada oni dođu da budu napravljeni na zdravoj osnovi. Mene i Petra Guljaša su videli zajedno u trenerskom timu. Takvu strategiju sam prihvatio. Vidi se neki plan, šta i kako za budućnost, na čemu moramo da radimo.

*Ovakav klub i igrače sa kojim radim na početku trenerske karijere, nešto je što se samo može poželeti kada je u pitanju mlad trener*

Najbitnije je da se držimo onoga što smo se dogovorili. Kako je krenulo, mogu reći da sam izuzetno zadovoljan. Niko nije očekivao ovakav start. Biće, nadam se, blagih padova. U svakom slučaju krajnji cilj treba da prati projekat.

Vespremu je titula EHF Lige šampiona „noćna mora“. Četiri poraza u finalima, 20 godina od poraza u prvom (2002) mnoge generacije koje su prošle kroz klub sanjale su isti san. Sve se svodi na to...

Bio sam igrač i doživeo dosta razočaranja i izgubljenih finala. Čak tri puta smo gubili u Lankses Areni od Barselone, Kielcea i Vardara. Nažalost, nismo uspeli da poentiramo i osvojimo to što smo tako silno želeli u Kelnu. To ostaje kao ambicija i san, samo sada u nekoj drugoj ulozi. Idemo korak po .....

korak. U prvoj sezoni stvarno ne razmišljam o tome. Ovaj projekat je nešto na duže staze. Neophodna je zdrava osnova i ispravno razmišljanje. Ako tako nastavimo iz toga će proisteći puno toga dobrog.

**I vaš najveći rival Pik Seged raste u komšiluku sa stabilnim trenerskim i igračkim kadrom, a od decembra i novom Arenom sa preko 8.300 sedišta.**

To je klub koji dugo ulaže veoma puno sredstava. Imaju jasnu ideju i viziju, moćnog sponzora koji je u stanju da sve to prati. Konkurentni su svima u Evropi, ne samo nama.

**Pričam sa mnogima, željan sam da čujem njihovo mišljenje o svemu što me zanima. Najviše komuniciram sa legendarnim Vladom Štenclom. To je istinska rukometna legenda**

Otišao si iz Srbije davne 2004. godine, kada si dres subotičke Fidelinke zamenio Gorenjem iz Velenja. Praktično 17 godina si van zemlje, učio si od velikih trenerskih imena poput Hasaneffendića, Gislasona, Ortege i igrao sa najvećim igračima u XXI veku. Koja je twoja trenerska škola i filozofija? Čiji si?

Sam svoj. Imao sam sreću da radim sa vrhunskim trenerima. Dugo godina sam radio u španskom sistemu sa dosta dobrih trenera, ali i ostalima. Radio sam sa Davidom, tako da funkcionisanje tima nisam puno menjao, već samo prilagođavao igračima koje imam. Trudim se da izvučem maksimum iz igrača. Posle dva i po meseca to funkcioniše, ali da bi sve leglo kako treba, potrebno je vreme. Učio sam, učim i još više ču učiti kao mlad trener. Predstavljam sebe i tako se i ponašam.

**Koliko vremena ostane za individualni rad sa igračima u takvom ritmu koji podrazumeva stalne utakmice i putovanja? Da li ima prostora za rad na tehnici ili se sve svodi na taktiku?**

Tu dolazimo do problema rezultata. U sportu i životu on se traži. Razmišljao sam da se posvetim edukaciji mlađih igrača. To se može napraviti kroz trening, ali ništa ne može da se poredi sa samom utakmicom. Radim sa grupom igrača kroz taktičke stvari i pripreme za protivnika. Tu je dosta videa, psihološka priprema, dok fizičke pripreme jako malo ima jer smo u takmičarskom delu. Više radimo na oporavku i pripremi za sledećeg protivnika. Rezultati se traže. Pariz, Kielce i Barsu smo imali u prva tri kola. Da smo izgubili sve tri utakmice, kakav bi to start sezone bio. Znam da bih posle toga jako teško digao ekipu.

**Kakva je podela posla u stručnom štabu?**

To je već bilo uigrano. Nisam imao potrebe ništa da menjam, jer to funkcioniše jako dobro. Marija Lojanica radi fizičku pripremu, Arpad Šterbik je sa golmanima, dok je Petar Guljaš zadužen da radi sa ekipom pored mene. Imam asistenta za video, ali na kraju volim da imam kontrolu procesa i na kraju sve odradim. Volim da znam o čemu se radi i šta u stvari prezentujem igračima u pripremi narednog protivnika. Evo jutros sam četiri sata proveo pripremajući video za narednu utakmicu. Nema spavanja. Prva dva meseca sezone su prošla, a da skoro nisam ni spavao. Spremam se i dalje, analiziram samog sebe, samo kroz više usavršavanja mogu da napredujem. I to je za mene dobro.

**Koliko traju video sesije, postoji li granica kada treba stati, koliko je igračima potrebno informacija o protivniku?**

Sve zavisi u kom trenutku. Vodim se instinktom, osećajem prema igraču. Morate da ih pratite, da osetite koliko im nešto drži pažnju. Ako vidite da im smeta, onda smanjite. Nisu svi skoncentrisani na videu. Neko ko dobije više informacija ne može sve da obradi, zato moraš da ideš postepeno. Gledam i na tom delu da se adaptiram, koliko koga opteretiti, da svi dobiju potrebno. U razgovoru sa igračima sam došao do informacija da nađem balans šta je najbolje za

• • •





ekipu. Dosta radim korekciju. Svaki put imamo video onoga što smo igrali. Iz ranijih iskustava iz igračke karijere to sam voleo da gledam. Voleo sam sebe da pogledam u čemu sam grešio. To je jako bitno.

### Kako izgleda tvoj radni dan?

Budim se u 6:30 i krećem odmah sa radom. Svak dan je isplaniran. Trening, posle treninga koji je najmanji problem, najviše vremena oduzimaju sastanci. Volim da sam tu sat, sat i po pre sastanka. Radim analizu igrača i sebe na treningu. Uzima mi dosta vremena, ali to je jedini način da napredujem kao trener.

### Često se savetuješ sa starijim kolegama? Ne bežiš od razgovora na različite teme...

Pričam sa mnogima, željan sam da čujem njihovo mišljenje o svemu što me zanima. Najviše komuniciram sa legendarnim Vladom Štenclom. To je istinska rukometna legenda. Olimpijski šampion. Iako u godinama, Vlado ima strašne rezone oko trenerских stvari. Kako se treba ponašati, šta treba raditi u određenim situacijama. Dotaknemo se raznih tema. Stalno pričamo. Razgovaram i sa Seadom, Nokom Serdarušićem i drugima. Svaki savet je dobrodošao.

### Koliko često se vode razgovori sa igračima mimo sastanaka?

Uvek ima toga. Misliš da si nešto rešio, dode drugi problem sa drugim igračem. Često se priča o nečemu privatnom. Svaki trener mora da se bavi igračima. Nešto drugo i može da se propusti, ali igrač uvek mora da bude u fokusu. Igrač donosi prevagu u igri i odlučuje. Koliko god treneri misle da su u prvom planu, na kraju ništa ne mogu bez igrača. To je jasno kao dan. Na kraju se sve svede na to da li će igrač dati gol ili ne. Da li će golman odbraniti ili ne. Igrač je najbitniji.

### Vesprem je prošlog leta na početku mandata ostao bez nekolicine igrača. Da li će se sastav dodatno menjati u narednim prelaznim rokovima? Da li će se menjati nešto u igri?

**Nema više ono „e kada smo mi trenirali“, to vreme je prošlo. Demokratija je malo više uzela maha. Moraju igrači da se osećaju zadovoljno, da budu ispunjeni, to je moja filozofija**

Igra Vesprema ne bi trebalo drastično da se menja. To je taj kvalitet, uz 20-30% boljih individualaca kvalitet ekipe će doći. U postavljanju samog projekta govorilo se i u tome da će biti potrebno tri godine da dođemo do ekipe koju smo želeli. To je to, stvarno sam zadovoljan. Ne vidim neke ozbiljne probleme, ni stvari koje bi drastično trebalo menjati. Kao trener uvek imate želju da dovedete nekog igrača, ali to je što je. Nemam puno izbora, ali se i ne želim. Jednostavno volim ono što radim, volim ovu grupu igrača i to me čini srećnim.

**Sa većinom igrača si igrao u dresu Vesprema tokom igračkog perioda od 2013. do 2019. godine. Sa Petrom Nenadićem ste delili i svlačionicu u nacionalnom timu. Koliko se promenio odnos sa bivšim saigračima kada ste ušli u ulogu trenera?**

Prirodno je da se menja odnos. To je bilo nešto najteže za mene. Mogu reći najteža stvar sa kojom sam se suočio u sportskoj karijeri. Nisam mogao da spavam na početku mandata. Stalno sam sebi postavljao pitanja, kako ću sada s obzirom da sam sa 70% njih delio svlačionicu. Naravno da sam imao bojazan kako će da me prihvate. Te misli sam teško izbacio iz glave. Vreme je čudo, a ono mi kaže da je sve u normali. Nemam problema da im kažem sve što mislim da treba, da podviknem u nekom trenutku. Na terenu nismo prijatelji, ali kada se završi normalno možemo da funkcionišemo. Normalno, ne kao ranije, jer sam se ja udaljio od . . . . .



njih, a ne oni od mene. Oni treba da imaju svoj mir i to tako treba da shvatimo. Kao posao. Prihvatali su postavljanje novih granica i olakšali su mi posao.

**Tokom karijere radio si sa mnogim trenerima različitih stilova poput Gužve Jevremovića, Alfreda Gislasona i drugih. Gde se nalaziš u svim tim stilovima i da li je „čvrsta ruka“ moguća u današnje vreme.**

Najbolje je pitati igrače. Nisam tog razmišljanja, vremena se menjaju. Pitajte sada Gislasona, on ne bi radio te treninge koje je radio pre 10 godina. Stari treneri se menjaju, adaptiraju se na nove generacije. Sve se menja. Nema više ono „e kada smo mi trenirali“, to vreme je prošlo. Demokratija je malo više uzela maha. Moraju igrači da se osećaju zadovoljno, da budu ispunjeni, to je moja filozofija. To je ključ motivacije za trening i utakmicu. O tome razmišljam. Nije lider samo onaj ko tera igrače, moraš da ih osetiš kao ljude sa privatnim životima. Sve to gledam, pravim najbolje što može za ekipu. Ekipa mi je uvek u glavi. Vrhunski igrači ti daju strašne ideje kada im se posvetiš i kada ti veruju.

**Kako bi voleo da zaključiš projekat sa Vespremom u budućnosti?**

Bez lažne skromnosti voleo bih da osvojam Ligu šampiona. To je pitanje svih pitanja i kruna svega. Za to je potrebno puno sreće, puno rada, sve to treba da se poklopi i ništa nije slučajno kada neka ekipa osvoji Ligu šampiona. Nema tu slučajno, sve je to plan. Zato mi se sviđa projekat Vesprema, da ide postepeno, da ne буде prioritet u prvoj godini. To je rasterećenje za sve nas, ako se budemo držali toga, to je stvarno dobra stvar.

**Kako ti izgleda reprezentacija Srbije u novom ciklusu predvođena španskim stručnjakom Tonijem Đeronom?**



Jako dobro izgleda. To treba podržati. Igrači su motivisani i dolaze sa voljom na okupljanja. To je ključna stvar. Potrebno je vreme da se sve slegne. Javnost ne bi smela da očekuje neke ogromne rezultate već na startu. Potrebno je vreme. Ranije su nas opterećivali medaljama. Grupa je jaka sa Francuskom, Ukrajinom i Hrvatskom, ali svaki učesnik u Segedinu ima svoju šansu. Generacija 1996 uz neki miks igrača, na tome treba raditi i verujem da će biti dobro – ima jasnu poruku za kraj svim ljubiteljima rukometa u Srbiji, Momir Ilić, najbolji srpski rukometni trener u prošloj deceniji. ■

**Srbija sa Đeronom izgleda jako dobro. To treba podržati. Igrači su motivisani i dolaze sa voljom na okupljanja. To je ključna stvar. Potrebno je vreme da se sve slegne. Javnost ne bi smela da očekuje neke ogromne rezultate već na startu. Potrebno je vreme**



## Plasmani u Tokiju

Muškarci	Žene
1. Francuska	1. Francuska
2. Danska	2. Rusija
3. Španija	3. Norveška
4. Egipat	4. Švedska
5. Švedska	5. Holandija
6. Nemačka	6. Crna Gora
7. Norveška	7. Mađarska
8. Bahrein	8. Južna Koreja
9. Portugal	9. Španija
10. Brazil	10. Angola
11. Japan	11. Brazil
12. Argentina	12. Japan

Najspecifičniji olimpijski ciklus od kada je dvoranski rukomet uvršten u olimpijski program u Minskenu 1972. godine, okončan je turnirom u Tokiju proteklog leta. Sa godinu dana odlaganja zbog pandemije korona virusa koja je zaustavila čitav svet, najbolji svetski sportisti okupili su se u japanskoj prestonici od 24. jula do 8. avgusta. Bez publike i specifične atmosfere koja prati najveći sportski događaj na planeti, uz nevidene bezbednosne mere i zdravstvene protokole koji su za cilj imali da zaštite direktnе učesnike, rukometni turniri u zemlji izlazećeg sunca bili su posebni po još mnogo čemu.

Istorija je ispisana po više aspekata, a onaj prvi i najvidljiviji je uspeh koji su postigle selekcije Francuske u obe konkurenциje. „Trikolori“ i „Trikolorke“ potvrdili su status najbolje rukometne nacije na svetu trijumfom u obe konkurenциje, nečemu što je pošlo za rukom prvi i poslednji put samo reprezentaciji velike Jugoslavije u Los Andelesu 1984. godine.

Interesantan podatak je da su viđena repreza finalnih mečeva sa Olimpijskih igara u Riju 2016. godine, ovog puta sa Francuzima kao pobednicima.

Pet godina ranije, muška selekcija Danske i ženska reprezentacija Rusije upisale su se u listu „besmrtnih“, što im ovog puta nije pošlo za rukom.

# Francuska ponovila uspeh Jugoslovena

## Najbolja postava i MVP u Tokiju (muškarci)

Golman	Vinsen Žerar (Francuska)
Desno krilo	Aleiks Gómez (Španija)
Desni bek	Yahia Omar (Egipat)
Srednji bek	Nedim Remili (Francuska)
Levi bek	Mikel Hansen (Danska)
Levo krilo	Hugo Deska (Francuska)
Pivotmen	Ludovik Fabregas (Francuska)
MVP	Matias Gidsel (Danska)

### Sistem pobeđuje

Početak kalendarske godine nije obećavao, s obzirom da je tim selektora Gijoma Žila poražen u Zrenjaninu od reprezentacije Srbije u okviru kvalifikacija za Evropsko prvenstvo 2022. godine, a par dana kasnije došao samo do remija u Kreteju. Sa novim stručnim štabom u olimpijskoj godini, međutim, a posle četiri godine od poslednje zlatne medalje na Svetskom prvenstvu 2017 u Parizu, tim koji je predvodio legendarni Nikola Karabatić došao je do trećeg olimpijskog zlata posle Pekinga 2008 i Londona 2012.

Rođeni Nišlija proveo je celu sezonu van terena oporavljajući se od teške povrede kolena i bilo je pitanje vremena da li će se oporaviti za napore koje iziskuje olimpijsko leto. Francuzi su atipično za selekciju koja je od 1985. do 2016. godine promenila samo dva selektora (Daniel Konstantini i Klod Onesta), priznali grešku sa Didieom Dinarom i smenili ga posle neuspela na EURO 2020, kada nisu uspeli da se plasiraju u glavnu fazu takmičenja.

Stigao je, isto tako, član legendarne generacije koja je utrla put najvećoj dominaciji u istoriji rukometa, ali je 2020. godine prošla u problemu sa COVID-19, tako da je prvi januarski izlazak na teren doneo i vruć šamar na debitu selektora „orlova“ Tonija Đerone u „Kristalnoj dvorani“.

Brzo su se Francuzi konsolidovali. Na Svetskom prvenstvu u Egiptu došli su do četvrtog mesta, a na kraju zablistali kada je to bilo najpotrebnije.

U nokaut fazi padali su u četvrtfinalu Bahrein 42:28, u polufinalu najpriyatnije iznenadenje turnira Egipat 27:23, a za finale servirana je osveta Dancima 25:23 za poraz u Riju. Reprezentacija Danske nastavila je medaljni niz započet odbranom svetske titule u Kairu januara ove godine. Tim Nikolaja Jakobsena nije odbranio olimpijsko zlato, ali je osvajanjem srebra

zaokružio fantastičnu godinu i odigrao treće finale na poslednja četiri velika takmičenja!

U tome im je pomogla sjajna šuterska rola najboljeg strelca turnira Mikela Hansena. Jedan od najboljih rukometaša u XXI veku postigao je 61 gol i postavio rekord u broju golova u istoriji olimpijskih turnira (154). Ono što takođe može da raduje Dance jeste izbor mladog desnog beka Matiasa Gidsela na najkorisnijeg igrača turnira (MVP) koji predstavlja sadašnjost i budućnost svetskog rukometa.

Aktuelni evropski šampioni Španci osvojili su četvrtu medalju na Olimpijskim igrama i uvek istu – bronzu. Tim Žordija Ribere u borbi za odliče došao je do pobede nad Egiptom 33:31. „Furija“ je nastavila kontinuitet osvajanja medalja koji нико nema. Od EURO 2018 na kome su osvojili prvo evropsko zlato, Španci su osvojili četiri medalje na pet velikih takmičenja. Rezultat za respekt.

### Egipćani „iznenadenje ili nova rukometna sila“

Reprezentacija koja je osvojila ljubitelje rukometa širom planete pokazavši da naš sport nije osuđen samo na Evropu, Egipat, iznenadila je sa-

## Najbolja postava i MVP u Tokiju (žene)

Golman	Katrin Lunde (Norveška)
Levo krilo	Polina Kuznjecova (Rusija)
Levi bek	Džamina Roberts (Svedska)
Srednji bek	Grejs Zadi (Francuska)
Desni bek	Ana Vjakireva (Rusija)
Desno krilo	Laura Flipe (Francuska)
Pivot	Pauleta Fopa (Francuska)
MVP	Ana Vjakireva (Rusija)

mo one koji ne prate dovoljno dešavanja razvoj afričkih rukometaša u poslednjih par godina. Kadetski svetski prvaci u generaciji 2000 i bronzani u generaciji 1998, uz jaku podršku države i angažovanje jednog od najboljih trenera na svetu, Španca Roberta Paronda koji je sa skopskim Vardarom osvojio EHF Ligu šampiona 2019. godine, napravili su pravi iskorak među velike.

„Faraoni“ su na putu do četvrtfinala savladali Švedsku i Portugal od evropskih sila, a u četvrtfinalu su u svim elementima igre deklasirali Nemce 31:26 predvođeni jednim od najboljih desnih . . . . .



Prvo olimpijsko zlato za Francuskinje



Detalj sa muškog finala u Tokiju

## Večna lista osvajača olimpijskih medalja (M)

Reprezentacija	Zlato	Srebro	Bronza	Ukupno
SSR	4	1	1	6
Francuska	3	1	1	5
Hrvatska	2	0	1	3
Jugoslavija	2	0	1	3
Nemačka	1	2	1	4
Danska	1	1	0	2
Istočna Nemačka	1	0	0	1
Švedska	0	4	0	4
Rumunija	0	1	3	4
Austrija	0	1	0	1
Čehoslovačka	0	1	0	1
Island	0	1	0	1
Južna Koreja	0	1	0	1
Španija	0	0	4	4
Poljska	0	0	1	1
Svajcarska	0	0	1	1

Napomena: Uključeno i takmičenje u velikom rukometu na Olimpijskim Igrama 1936. u Berlinu

## Večna lista osvajača olimpijskih medalja (Ž)

Reprezentacija	Zlato	Srebro	Bronza	Ukupno
Rusija	3	2	2	7
Danska	3	0	0	3
Južna Koreja	2	3	1	6
Norveška	2	2	3	7
Francuska	1	1	0	2
Jugoslavija	1	1	0	2
Mađarska	0	1	2	3
Istočna Nemačka	0	1	1	2
Crna Gora	0	1	0	1
Kina	0	0	1	1
Španija	0	0	1	1
Ukrajina	0	0	1	1

### Francuskinje osvojile ono što im je nedostajalo

Trinaesto mesto na Svetskom prvenstvu 2019 u Kumamotou bilo je jedno od najlošijih izdanja

bekova nove generacije, Omarom Jahiom, pokazavši da je borba za medalje realnost. Francuska i Španija bile su bolje u borbi za medalje, ali to nije pokvarilo utisak da je budućnost nacionalnog tima države, koja je kroz organizaciju Svetskog prvenstva 2021, samo u „kuću rukometa“ uložila više od 15 miliona dolara, svetla.

Da Egipat nije jedini svetli primer rukometa van evropskih granica, potrudila se selekcija Bahreina. Šampioni Azije, mala država iz Persijskog zaliwa bez hibridnog modela kakav su stvorile komšije iz Katara dovođenjem „legije stranica“, napravila je puno problema favoritima, a preko Portugalaca došla i do istorijskog plasmana u četvrtfinale.

Debitanti na olimpijskoj sceni, Portugalci, negativno su iznenadili s obzirom na viđeno na protekla dva velika takmičenja, EURO 2020 i SP 2021, koja su ih vinula u visine. Iako su izašli kao drugoplascirani sa teškog kvalifikacionog turnira sa Francuskim i Hrvatskim u situaciji velike tuge nakon iznenadne smrti golmana Kintane, izabrani selektora Paula Pereire podbacili su u Tokiju.

### „Galski petlovi“ blizu Rusima u trci za najveću olimpijsku silu svih vremena

Još jedan trijumf selekcije Francuske doneo je Nikoli Karabatiću, Luku Abalou i saigračima treće olimpijsko zlato, koje je i po tom segmentu odvojila njegov nacionalni tim na listi najuspješnijih rukometnih reprezentacija svih vremena kada su u pitanju turniri koji se održavaju svake četvrte godine od Minhena 1972. Posle olimpijskih zlata u Pekingu i Londonu 2008. i 2012. godine, Francuzi su došli i do pete olimpijske medalje (četvrte u nizu), jedne više u odnosu na Španiju, Švedsku, Rumuniju i Nemačku. Prvi put na postolju „Trikolori“ su se našli u Barseloni 1992. godine. Rusi, pravni naslednici SSSR, ukupno ih imaju šest.

Francuskinja u protekloj deceniji, ali je početak nove doneo i najveći istorijski uspeh velike rukometne nacije koja se na najvišem postolju pridružila muškim kolegama. Olivier Krumbolc je svojoj bogatoj niski trofeja pridodao i prvo olimpijsko zlato, čime je priča zaokružena, nakon dva svetska i jednog evropskog zlata. Posle srebra proteklog decembra na Evropskom prvenstvu u Danskoj, gde su u finalu poražene od moćne Norveške koja je u olimpijskoj godini vratila u sastav sve devojke koje su godinama vladale rukometnim svetom, „Trikolorke“ nisu imale priliku za osvetu, jer su za njih posao u polufinalu odradile Ruskinje - 29:27.

Francuska je do finala tražila formu, u grupi je poražena od Španije i Rusije, remizirala sa Švedskom i kao treća ušla u nokaut fazu, ali je tamo kvalitet i dobro tempirana forma došla do izražaja. U četvrtfinalu su Lejno, Pino i drugarice ubedljivo savladale Holandiju 32:22, pre eliminacije Švedske 29:27, da bi u finalnom okršaju, lakše nego što se to očekivalo, poražena Rusija u reprizi finala iz Rija - 30:25 (15:13).

Ruskinje su i u post-Trefilov eri došle do finala, nakon iznenadne smene najvećeg trenerskog imena u ženskom rukometu, Španca Ambroša Martina, koji nije doneo očekivane pehare na dva velika takmičenja - SP 2019 i EURO 2020.

Bronzu, kao i u Riju 2016. godine, osvojila je selekcija Norveške. Iako u najjačem sastavu, Lunde, Loke, Mork i drugarice, pale su u polufinalnom duelu sa Rusijom 26:27. Bes su iskalile dva dana kasnije ubedljivom pobedom nad komšinicama iz Švedske 36:19. Desni bek Nora Mork je ponela titulu najboljeg strelnca olimpijskog turnira sa 52 gola, a Katrin Lunde je izabrana za najboljeg golmana. Nedovoljno, kada je u pitanju selekcija legendarnog Torira Hergeirsona koja je bila dominantna samo sedam meseci ranije na Evropskom prvenstvu završenom u Herningu.

U četvrtfinalu su stale selekcije Holandije (aktuelne svetske šampionke iz Kumamota 2019), Crne Gore, Južne Koreje i Mađarske, čini se, potpuno realno s obzirom na ono što smo videli u poslednjoj godini olimpijskog ciklusa. Ako se može govoriti o negativnom iznenađenju, to su bile zvanične svetske vicešampionke Špankinje, koje u svom sastavu imaju još igračice koje su činile bronzanu selekciju iz Londona 2012. godine.

### Danska i Rusija na prvom mestu po broju zlatnih olimpijskih odličja

Posle ženskog olimpijskog rukometnog turnira u Tokiju, reprezentacija Danske ostala je na čelu „večne tabele“ zajedno sa Rusijom po broju osvojenih zlatnih medalja. Ono što ih razlikuje je broj osvojenih odličja, s obzirom da je potom parametru Rusija, naslednica SSSR sa sedam medalja na prvom mestu zajedno sa selekcijom Norveške. Sa šest medalja na trećem mestu nalazi se Južna Koreja. ■





# Savremeni trendovi zagrevanja u rukometu

**O**pšte poznato je da zagrevanje predstavlja nezamenljiv deo treninga ili sportskog takmičenja. Osnovni cilj zagrevanja jeste mentalno i fizičko pripremanje sportiste za trening ili utakmicu a dobro dizajniran program zagrevanja izaziva brojne fiziološke efekte koji poboljšavaju performanse sportiste. Većina pozitivnih efekata vezuje se za temperaturne promene organizma kao što su: porast temperature mišića, čitavog tela(jezgra), poboljšanje nervnih funkcija,... Međutim tu je i mnoštvo drugih efekata koji nemaju vezu sa temperaturom, a neki od njih su:

- Povećan dotok krvi u angažovane mišiće
- Porast potrošnje kiseonika
- Povećanje brzine prirasta sile i brze vreme reakcije
- Povećanje mišićne jačine i snage
- Ubrzanje metaboličkih procesa u organizmu i rada enzima
- Bolji subjektivni osećaj sportiste i psihološka priprema,...

Godinama unazad trendovi zagrevanja su se značajno menjali. Ranije, stari programi zagrevanja su se sastojali od 3-5 minuta laganog džoginga, statičkog istezanja i specifičnog rukometnog zagrevanja, što je na žalost praksa i danas u nekim klubovima. Jos od 2000-tih godina veliki broj studija na prostorima Sjedinjenih Američkih država naučno su dokazala kako statičko istezanje neposredno pre aktivnosti umanjuje sportske performanse. Jedno od istraživanja pokazalo je negativne efekte statičkog istezanja prilikom testiranja maksimalnog vertikalnog skoka na kontaktnoj ploči, gde su sportisti ostvarivali lošiji rezultat odnosno visinu skoka nakon samo jedne serije statičkog istezanja od 15 sekundi u zagrevanju.

Kako današnji, moderni sport ima visoke zahteve, mnoga istraživanja su pomogla da se danas napravi i osmisli jedan moderan i dobar koncept zagrevanja koji pozitivno utiče na performanse i telo sportista. Prateći rad vrhunskih klubova ne samo u svetu rukometu već generalno kolektivnih sportova i ja sam u svoj rad uvrstio ove nove trendove zagrevanja koji se sastoje od sledećih 6 delova:

1. **Foam rolling – samomasiranje penastim valjcima i masažnim lopticama**
2. **Aktivno izolovano statičko istezanje**
3. **Glutealna aktivacija**
4. **"Movement preparation + neural activation" – priprema pokreta i nervna aktivacija**
5. **Dinamičko zagrevanje i istezanje**
6. **Sport-specifično rukometno zagrevanje**

U svojoj praksi prva dva dela zagrevanja praktikujem da igrači odrade u predtrenažnim aktivnostima (pre-training activities) u 10-15 minuta pre početka istog.

## 1. Foam rolling – samomasiranje penastim valjcima

Ono nema puno veze sa masiranjem mišića već sa mišićnim fascijama koje obavijaju mišić i kada ih izmasiramo pre zagrevanja dobijamo nekoliko pozitivnih efekata. Kao prvo, uz pomoć njih rešavamo se malih ožiljaka koji su nastali kao posledica raznih mikrotrauma od prethodnih treninga, tzv. "trigger point" odnosno tačke bolne osetljivosti. Zatim treba znati da se u tim fascijama nalazi 80% nervnih završetaka i proprioceptora koji nam daju



Slika 1: Primeri samomasiranja sa penastim valjkom

tačnu informaciju o ravnoteži i položaju našeg tela u prostoru, a ukoliko fascija nije u normalnom obliku ona šalje mozgu pogrešnu informaciju. Takođe tretiranjem facije poboljšava se prenos sile u nasim kinetičkim lancima jer same facije povezuju mišiće čitavog tela, pa se danas na osnovu toga prema tim fascijalnim meridijanima kreiraju i mnoge vežbe u treningu snage. Ovaj deo radimo tako što tretiramo velike i glavne mišićne grupe u 2 serije po 30 sekundi po mišićnoj grupi. Ukoliko sportista ima bolne tačke na nekim mišićima potrebno je napraviti jači pritisak sa rollerom ili se izmasirati sa masažnim lopticama. Grupe mišića koje se uglavnom tretiraju jesu prednja i zadnja loža buta, glutealna regija, prednja i zadnja grupa mišića potkoljenice, primičači tj. unutrašnja grupa mišića buta, mišići gornjeg dela leđa odnosno torakalnog dela.

## 2. Aktivno izolovano statičko istezanje

Tehniku ovog istezanja igrači su savladali na prvim treninzima i izvode ga takođe u predtrenažnim aktivnostima sa elastičnom trakom u cilju da istegnemo zadnju lozu.

Kazano je da visok nivo fleksibilnosti i mobilnosti sa povećanim amplitudama pokreta smanjuju rizik od povreda. Iz tih razloga radimo ovo istezanje pre zagrevanja jer najveći efekat što se tiče fleksibilnosti možemo da ostvarimo na hladan mišić.

Mišić kada je topao ponaša se kao žvakača guma, vi ga istegnete, zadžite 20 sekundi a on se vraća na početnu vrednost, pa je mnoštvo studija dokazalo da strukturalne promene u mišićima i tetivama možemo ostvariti jedino na hladan mišić.

Primer ovog istezanja: ležeći na leđima izvodimo aktivno podizanje jedne opružene noge uz asistenciju sa elastičnom trakom u cilju da istegnemo zadnju lozu.

Kada smo dostigli krajnji obim pokreta, svesno i snažno aktiviramo kvadriceps koji je antagonist u ovom slučaju, da bi mali mozik putem recipročne inhibicije direktno opustio zadnju lozu što nam omogućava da sa elastičnom trakom povučemo i povećamo još malo obim pokreta u istezanju zadnje lože. Postoji čitav set vežbi ove vrste istezanja sa trakama i mi ga radimo u 2 serije po mišićnoj grupi u trajanju od 10-15 sekundi.



Slika 2: Aktivno izolovano statičko istezanje zadnje lože buta

Povećanjem nivoa fleksibilnosti zadnje lože i vi ste brži, jer sila koju prilikom trčanja stvaraju fleksori kuka se gubi ako zadnja loža nije dovoljno elastična, odnosno ukoliko je kruta.

### 3. Glutealna aktivacija

Sa aspekta kolektivnih sportova ovo je možda i najvažnija grupa mišića. Ovu regiju čini nekoliko mišića od kojih su najvažniji: gluteus maximus (veliki sedalni mišić), gluteus medius (srednji sedalni mišić) i gluteus minimus (mali sedalni mišić).

Ova grupa mišića iz određenih mehaničkih i neuralnih razloga je sklona inhibiciji i neophodno je često aktivirati, jačati i održavati je funkcionalnom. Gluteus maximus je mišić koji vrši opružanje natkolenice prilikom trčanja i stvara silu za pokretanje naročito u sprintu i ubrzanjima.

Pošto je rukomet sport u kom nema puno maksimalne brzine i duge distance, već se sve svodi na akceleraciju ovaj mišić igra jako bitnu ulogu. Takođe od snage ovog mišića direktno putem IT (ilio-tibijalne) veze zavisi koliko je naše koleno stabilno. Dok su preostala dva mišića ove regije po svojoj funkciji abduktori zglobo kuka.

Oni su od izuzetne važnosti za stabilnost zglobo kuka i kolena, naročito prilikom hodanja ili trčanja jer obezbeđuju stabilnost stajne noge i time sprečavaju propadanje noge pod uticajem težine tela. Snagom i aktivacijom ove regije poboljšavamo mnoge parametre sportista:

- Brzinu sprinta
- Brzinu i deceleraciju (zaustavljanje) u lateralnim kretnjama
- Agilnost
- Smanjujemo incidencu od povreda,...

Vežbe za glutealnu aktivaciju uglavnom izvodimo sa mini-band elastičnim trakama ili kroz kompleks vežbica sa sopstvenom težinom ležeći na podlozi. Obično je to set od 3-4 vežbe kroz 1-2 serije sa 8-12 ponavljanja.

### 4. Dinamičko zagrevanje i istezanje

Osnovni cilj ovog dela jeste podizanje temperaturе tela i pulsa sportiste, podizanje temperature u mišićima, povećanje amplitude pokreta i izbegavanje vežbi statičnog istezanja koje su bile obavezne u starim trendovima zagrevanja. Uglavnom su to dobro poznate vežbe zagrevanja koje se rade u niskom ili srednjem intenzitetu trčanja kao što su skipovi, lateralne kretnje, aktivno istezanje prednje ili zadnje lože buta i drugo. Pored toga što dinamičkim istezanjem aktiviramo muskulaturu celog tela putem ovih vežbi, takođe koristimo i određene programe za poboljšanje posture tela, tzv. korektivne vežbe ili programe. Jos jedna od opcija u ovom delu zagrevanja može biti kompleks vežbi za stabilnost i mobilnost određenih delova našeg tela. Kada je u pitanju stabilnost, koristimo vežbe za stabilnost stopala, zglobo ko-

lena, lumbalnog dela i 'core'-a, lopatice i ramena. Sa druge strane od izuzetne važnosti za poboljšanje obima pokreta u zglobovima su vežbe mobilnosti, a tu ubrajamo vežbe za mobilnost skočnog zglobo, kuka, torakalnog dela kičme i mobilnost ramenog pojasa. Poželjno je izbeći monotoniju i jednoličnost u ovom delu treninga pa je tako umesto svakodnevnog klasičnog atletskog zagrevanja bolje osmisliti neki novi koncept koji će igračima biti i koristan i zanimljiv.

### 5. Movement preparation + neural activation – priprema pokreta i nervna aktivacija

Pre prelaska sa dinamičkog zagrevanja na specifično rukometno zagrevanje, mi u našoj praksi koristimo ovaj deo odnosno set od nekoliko vežbica kako bi obnovili bazične motoričke obrasce tj. da kroz kompleksnu vežbu uključimo u rad što više mišića na pravi način. Neki primeri jesu iskorak sa torakalnom rotacijom, duboki čučanj sa uzručenjem tj. otvaranjem ramenog pojasa, jednočno mrtvo dizanje ili nešto slično gde kroz jednu vežbu palimo jedan ceo kinetički lanac. Što se tiče nervne aktivacije, tu za cilj imamo buđenje centralnog nervnog sistema, obično je to kompleks vežbi na koordinacionoj mreži sa raznim zadacima inaktivacije sa što kraćim i brzim pokretima ili koordinacije sa složenim zadatkom zahtevnim za CNS.

### 6. Sport-specifično rukometno zagrevanje

Ovo je poslednji deo koji obuhvata rad sa loptom, pripremu odnosno zagrevanje golmana i u zavisnosti da li je trening ili utakmica imamo drugačiji pristup. Ukoliko je u pitanju trening, ovaj deo najčešće zavisi od glavnog dela treninga jer u odnosu na taj deo planiramo obim, intenzitet, specifičnost i zadatke poslednjeg dela zagrevanja pred prelazak u glavni deo. Svako od nas ima drugačiju viziju prilikom odabira sadržaja u ovom delu, a ja u mom radu se trudim da vežbe budu što specifičnije u odnosu na temu koja se obrađuje tog dana. Programiranje ovog uvodno-pripremnog dela ću vam prikazati kroz jedan mikrociklus od 7 dana u takmičarskom periodu kroz sledeću tabelu.

Tema	Obim
Kontranapad	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Foam rolling</li> <li>- Aktivno izolovano statičko istezanje</li> <li>- Glutealna aktivacija - set vežbi sa mini-band trakama (4-6 vežbi u 1-2 serije sa 10 ponavljanja)</li> <li>- Dinamičko zagrevanje – vežbe na podlozi za mobilnost kukova i skočnog zgloba + mehanika pokreta i dinamičko istezanje kroz vežbe sa preponama različite visine</li> <li>- Priprema pokreta kroz par kompleksnih vežbi (iskorak prednji i zadnji, vaga, polučućanj sa rotacijom torakalnog dela i uzručenjem...) + nervna aktivacija - kompleks vežbi inaktivacije i koordinacije na koordinacionoj mreži (5-6 vežbi sa brzim i kratkim kontaktom + 5-6 složenih koordinacionih kretanja)</li> <li>- Sport-specifični rukometni deo – igra u dve ekipe u ograničenom prostoru – 4 protiv 4 u obe polovine sa ciljem da se lopta spusti iza protivnike aut linije uz pravilo gubljenja poseda lopte na dodir (kretanje bez lopte, brzo donošenje odluka, saradnja, agilnost, reakcija,...)</li> </ul>
Utorak	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Foam rolling</li> <li>- Glutealna aktivacija – veoma važna u ovom danu zbog velikog broja lateralnih kretanja, kočenja, promene smera,...</li> <li>- Dinamičko zagrevanje – sport-specificne odbrambene kretnje u postavci poliogona sa 4-6 stanica (lateralne kretnje, odbrambeni izlasci, kretanje unapred i unazad u odbrambenom stavu, pretkoracna kretanja sa skokom u blok...) u 2-3 serije</li> <li>- Sport-specifični rukometni deo – pas igra na jednoj polovini uz dozvoljen faul u dve ekipe gde je pobeđnik ekipa sa više dodavanja (cilj je što više kontaka i faulova, presing i markacija, fokus i koncentracija)</li> </ul>
Sreda	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Foam rolling</li> <li>- Aktivno izolovano statičko istezanje</li> <li>- Dinamičko zagrevanje – vežbe za mobilnost torakalnog dela i ramenog pojasa + priprema kroz atletske vežbe (ponavljanje obrazaca mehanike i tehnike trčanja, agilnost, brzina reakcije i brzina rada nogu u ograničenom prostoru)</li> <li>- Priprema pokreta kroz 3-5 kompleksnih vežbi sa 10 ponavljanja kao priprema za sprint i intenzivne trčanje + nervna aktivacija – vežbe sa steperom ili na aut liniji sa akcentom na brzini pojedinačnog pokreta, ekstenzivnoj pliometriji i brzini reakcije</li> <li>- Sport-specifično rukometno zagrevanje – igra u dve ekipe gde je 3 protiv 3 uvek u jednoj polovini, a isto tako 3 protiv 3 u drugoj polovini. Nakon postignutog gola i prilikom tranzicije iz odbrane u napad i prenosa lopte svojoj ekipi u drugu polovinu, sva tri igrača prvo moraju razmeniti pas (brzina donošenja odluka, visok intenzitet trčanja, agilnost, brz transfer lopte)</li> </ul>
Četvrtak	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Foam rolling</li> <li>- Glutealna aktivacija – set vežbi na podlozi sa sopstvenom težinom (4-6 vežbi u 1-2 serije sa 10 ponavljanja)</li> <li>- Dinamičko zagrevanje – specifične odbrambene kretnje – rad u parovima sa elastičnim gumama kao dodatno opterećenje (lateralne kretnje, odbrambeni izlasci,...) kratkog obima oko 6-8 minuta ali visok intenzitet kako bi se ostvario dobar PAP efekat (post-aktivacijska potencijacija). Interval rada 15-20 sekundi i interval odmora 20-30 sekundi.</li> <li>- Sport-specifično rukometno zagrevanje – uglavnom je to rad sa glavnim trenerom kroz odbrambene vežbe i principi u postavci 2 protiv 2 ili 3 protiv 3 u fazu kontranapada na drugi gol.</li> </ul>
Petak	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Foam rolling</li> <li>- Dinamičko zagrevanje – dan pred utakmicu je uvek kraćeg obima 5-8 minuta</li> <li>- Nervna aktivacija – 8-10 vežbi sa loptom na koordinacionoj mreži kako bi se probudio CNS.</li> <li>- Sport-specifično rukometno zagrevanje – "funny games" – uglavnom je to takmičenje ili igra niskog intenziteta u dve ili tri ekipe kako bi se podigao moral i atmosfera u ekipi pred utakmicu.</li> </ul>

## Zagrevanje i priprema za utakmicu

Koncept mog zagrevanja na dan utakmice je sličan protokolima koje sprovodimo u toku jednog mikrociklusa, jer su to igračima već dobro poznati elementi. Kada navedete igrače na određene rutine koje im prijaju ne treba ih često menjati, eventualno se može izbaciti ili nadopuniti sa nekim malim detaljima koji su ili sugestija igrača ili subjektivno viđenje trenera. Uzećemo u obzir da je utakmica šestog dana ovog mikrociklusa koji sam prikazao, odnosno subota u 18h. Nase igračice u halu dolaze oko 16.30h, i nakon kratkog zadržavanja i prve pripreme koju prolaze sa fizičkom odlaze na teren gde rade prva dva dela zagrevanja koja smo gore pomenuli a to su - foam rolling i aktivno izolovano statičko istezanje. Sastanak za utakmicu je u 17h i obično traje 5-10 minuta nakon čega igrači imaju vreme za psihološku pripremu i svoju rutinu do 17:15h kada počinje zagrevanje na terenu koje sprovodim kao kondicioni trener. Počinjemo sa vežbama na podlozi gde sledi deo dinamičkog istezanja, mobilnosti i povećanja obima pokreta i glutealna aktivacija koji traje 5 minuta. Nakon toga sledi dinamičko zagrevanje koje traje 8-10 minuta. Poslednji deo jeste sport-specifični rukometni deo koji obuhvata zagrevanje sa loptom, pripremu, zagrevanje golmana i ostale dobro poznate rukometne elemente. U ovom delu dok igrači imaju šuteve sa pozicija iskoristimo pauzu između šuteva da odradimo nervnu adaptaciju na koordinacionoj mreži ili aut liniji a pivotmeni uključe razmenu dodavanja sa dve lopte i slično kako bi se CNS bolje aktivirao i dočekao utakmicu u što budnjem stanju. Ovaj deo traje oko 20-25 minuta nakon čega ekipa izlazi sa terena.

Važno je znati da rukomet spada u aktivnosti srednjeg i dugog trajanja i kao takva aktivnost sa sobom nosi određene fiziološke principe koje moramo poštovati, a neki od njih su

### Obim

- Aktivnosti, odnosno, zagrevanja umerenog do srednjeg intenziteta dove do stabilnog stanja za oko 5- 10 minuta
- 5-10 minuta na 60-80% Vo2max dovodi do poboljšanja rezultata u ovom tipu aktivnosti
- Sa povećanjem obima zagrevanja ne dolazi do daljih poboljšanja. Ako preteramo postoji i opasnost od smanjenja rezervi glikogena u mišićima
- Oporavak nakon zagrevanja treba da bude između 5-10 minuta, a sve preko toga dovodi do smanjenja temperature u mišićima i vraćanje mnogih vrednosti na početna stanja

### Intenzitet

- Intenzitet zagrevanja treba da bude takav da dovede do povećane potrošnje kiseonika na početku aktivnosti.
- Doziranje intenziteta je jako bitno jer prevelik intenzitet dovodi do povećanja koncentracije H jona.
- Istraživanja pokazuju da je 70% od Vo2max poželjan intenzitet u zagrevanju za ovakav tip aktivnosti
- Prevelik intenzitet zagrevanja može da dovede do preteranog porasta temperature u mišićima i da utiče loše na rezerve kreatin-fosfata i glikogena koji su naši energetski izvori.



## Zaključak

Trend zagrevanja koji sam predstavio sastavljen je od šest delova i videli smo da kao takav protokol sa sobom nosi mnoštvo dobrih i pozitivnih efekata za sportiste. Naravno, kao i svaki deo treninga, programiranje i trajanje zagrevanja zavisi od mnogo faktora (često smo vremenski ograničeni), te je podložno raznim modifikacijama i nije moguće ostvariti ceo ovaj protokol svakog dana. Bilo bi poželjno da svaki od ovih delova uradimo minimum 2-3 puta u okviru jedne nedelje. Такође, програмирање може директно да зависи од тога да ли је екипа у припремном или такмичарском периоду, самог микрочиклуса у ком се екипа налази, броја утакмица у истом том микрочиклусу, психолошког стања екипе у једном тrenažnom дану, па би требали паžljivo да kreiramo наš план.

Osnovno правило у мом kreiranju plana јесте да сваки тrenažни дан искористим како бих паžnju посветио једном од mnogo faktora за побољшање sportskog postignuća, а то су:

- bazične motoričke sposobnosti (snaga, brzina u svakom svom obliku, koordinacija, ravnoteža, preciznost, mobilnost ili gipkost, agilnost,...),
- poboljšanje biomehanike pokreta,
- atletske veštine i sposobnosti (tehnika trčanja i sprintske reakcije i brzina prvog koraka),
- pliometrija,...

Postoji deo trenažnog procesa i određeni slučajevi где мора доћи до individualizacije samog zagrevanja па је том прilikom тренер принуђен да kreira individualni program za igrača. Обично су то slučajеви где спортista izlazi iz повреде и где се након процеса опоравка и rehabilitacije priključuje timu. У зависности од степена раније повреде и датог проблема неophodno je napraviti specifičnu i kompleksnu pripremu kako bi спортista на siguran и bezbedan начин nastavio у главни део тренинга. Mnogi данас погрешно shvataju uvodno-pripremni део тренинга и само загревање спортista.

Kroz ovaj rad sam покушао да вам приближим неке од benefita које насе спортсти добијају добним protokolom zagrevanja a јос важније, на овај начин чувамо njihovo telo, zdravlje i karijere. ■

# Pravilan razvoj igrača i igračica na prvom mestu

**N**a predlog Sektora sport Rukometnog Saveza Srbije da se izvrši izmena i dopuna propozicija takmičenja za mlađe kategorije RSS, Upravni odбор Zajednice trenera RSS je podržao predloge i odluke u cilju poboljšanja rada sa mlađim kategorijama.

Na osnovu iskustava vodećih rukometnih zemalja u radu sa mladima, vreme je da se i u rukometnoj Srbiji nešto promeni, možda ne na bolje, ali sigurno drugačije. Nakon promena propozicija takmičenja u sezoni 2021/2022. za LMK, a na osnovu praćenja takmičenja, trenera, napretka igrača i igračica, kao i analize treba težiti ka najboljem mogućem sistemu takmičenja za mlađe kategorije koje bi doprinele boljem razvoju mlađih rukometničkih igrača i igračica. Ovaj vid promena

je samo jedan segment koji treba unaprediti ka jednom glavnom cilju – PRAVILAN RAZVOJ IGRAČA I IGRAČICA. U planu je i nekoliko projekata koji bi omogućili trenerima koji rade sa mladima da poboljšaju svoj rad i tako da izbegnu mnogobrojne probleme u radu.

## Kolika je uloga sistema i propozicija takmičenja mlađih kategorija u razvoju mlađih igrača?

## Kolika je uloga trenera u sistemu takmičenja i razvoju mlađih igrača?

(Odgovor na ova dva pitanja svaki trener treba da postavi i odgovori sam sebi)

## Kako to Rade u ostalim zemljama:

**F**RANCUSKA

UZRASNE KATEGORIJE	PRAVILA	NAPOMENA
U5-7		Škola rukomet, sport bez takmičenja
U7-8	Mini rukomet 5 na 5 (4+1)	Obavezna otvorena odbrana – presing. Turnirsko takmičenje
U9-13	Rukomet 7 na 7 (6+1)	Utakmica traje tri poluvremena (3 x 12 minuta). Prvo poluvreme: odbrana 3:3, drugo poluvreme 1 jedan igrač van 9m, треће poluvreme igra se 5 na 5 i može seigrati 5:0 odbrana
U14-15	Rukomet 7 na 7 (6+1)	Igra se 2 x 25 minuta. Igra se po regularnim pravilima, sve zonske formacije ali jedno poluvreme je obavezno da jedan igrač bude van 9m (5:1)
U16-19	Rukomet 7 na 7 (6+1)	Igra se 2 x 30 minuta. Igra se po regularnim pravilima, sve zonske formacije

Izvor, Danijel Andelković i Nenad Stanić

**D**ANSKA

UZRASNE KATEGORIJE	PRAVILA	NAPOMENA
U6-8	Mini rukomet 4 na 4 (3+1)	Golman može da učeštuje u napadu (4 na 3). Turniri bez rezultata
U9-10	Mini rukomet 5 na 5 (4+1)	Golman ne napušta svoj prostor. Liga po kvalitetu A,B i C sa rezultatom. Ne sme da se igrapresing u polovini i ne sme da se šutira sa gola na gol.
U11	Mini rukomet 6 na 6 (5+1)	Golman ne napušta svoj prostor. Liga po kvalitetu A,B i C sa rezultatom. Ne sme da se igrapresing u polovini i ne sme da se šutira sa gola na gol.
U12-19	Rukomet 7 na 7 (6+1)	Igra se po regularnim pravilima, sve zonske formacije. Do U15 ne sme da se igra 5+1 (flaster) i izmena se vrše samo kada ekipa ima loptu u posedu. Lepak se korsiti tek od U15.

Izvor, Olivera Kecman

UZRASNE KATEGORIJE	PRAVILA	NAPOMENA
U6-9	Mini rukomet 5 na 5 (4+1)	Utakmice se organizuju po regionima. Igra se četiri perioda od po 10 minuta. Obavezna otvorena odbrana – presing. Obavezno je da svako dete igra po jedan ceo period i za vreme trajanja jednog perioda nema zamene igrača
U10-11	Rukomet 7 na 7 (6+1)	Utakmice se igraju na regularnom terenu u četiri perioda od po 12 minuta. Obavezna otvorena odbrana – presing. Obavezno je da svako dete igra po jedan ceo period i za vreme trajanja jednog perioda nema zamene igrača
U12-13	Rukomet 7 na 7 (6+1)	Igra se 2 x 25 minuta. Izmena se vrše samo kada ekipa ima loptu u posedu. Dozvoljene su sve zonske odbrambene zonske formacije sem 6:0 i 5+1 (flaster)
U14-19	Rukomet 7 na 7 (6+1)	Igra se 2 x 30 minuta. Igra se po regularnim pravilima, sve zonske formacije

Izvor, Ivan Nikčević

Izabrali smo tri najuspešnije rukometne zemlje na nedavno završenim Letnjim olimpijskim igrama u Tokiju. Navedene zemlje kao i većina drugih (Slovenija, Mađarska, Švedska, Norveška, Nemačka itd.), imaju jednu zajedničku stvar a to je stvaranje vrhunskih sportista a sistem takmičenja u mlađim kategorijama je samo jedan mali segment ka ostvarenju navedenog cilja.

## Sistem i propozicije u Srbiji prethodnih sezona

Navešćemo samo određene delove za koje se smatra da mogu direktno uticati na usporavanje razvoja igrača i ranu specijalizaciju.

- SVAKE GODINE IGRA SE TAKMIČENJE ZA M12, M14 I M16 (Jedne godine igra parno, druge neparno godište) – U sezonomama kada parno godište sa reprezentacijom ima Evropsko prvenstvo, u Srbiji je primarno neparno godište (neusklađenosnost sa EHF kalendarom)**
- Godinama unazad ne postoji M18 – JUNIORSKA LIGA**
- Propozicije takmičenja su omogućili trenerima da igraju sve taktičke varijante u svim uzrastima, na primer u M12 odbrana 6:0, 5+1, 4+2 (flaster)**
- Sistem i propozicije su omogućile slobodu trenera da jure rezultate čime podstiču ranu specijalizaciju kod određene dece**



*Usvojen deo predloga sportskog sektora RSS podržan od strane Zajednice trenera RSS ka takmičarskoj komisiji za propozicije takmičenja LMK za sezonu 2021/2022.*

2. Regionalno i Državno takmičenje za M i Ž18
3. Veličina lopte 3 za M18, Veličina lopte 2 za Ž16 i 18, M14 i 16. Veličina lopte 1 za Ž12 i 14 i M12
4. Izmena igraca odbrana napad samo u situaciji kada je ekipa u posedu lopte
5. Priznanja za najkorisnijeg igrača-icu i idealnu postavu – komisija RSS
6. U takmičenjima za M12 i 14 kao i Ž12 i 14 zabranjeno je igranje odbrambenih formacija 6:0, 5+1 i 4+2

## ČLAN 20.

- U utakmicama TMK u uzrastima 12 i 14, zabranjeno je korišćenje odbrambene formacije 6:0.
- Takođe na utakmicama iz Prvog stava ovog člana zabranjeno je korišćenje odbrambenih formacija 5+1 i 4+2 (jedan ili dva flastera).
- Nepoštovanje odredbi iz stava 1 i 2 ovog člana od strane trenera, tretiraće se kao nesportsko ponašanje, zbog čega će istom biti izrečena progresivna kazna u skladu sa pravilom 8.7. Pravila rukometne igre.

### ODBRAMBENA ZONSKA FORMACIJA 6:0

Odbrambena zonska formacija 6:0 se smatra da u mlađem uzrastu (do M i Ž 12) nije dobra za individualni razvoj igrača i nije metodski prilagođena razvoju igrača, po uzoru na vodeće Evropske rukometne zemlje. Do 12 godina je najpotrebniji individualni razvoj (1 na 1) sa svim elementima kretanja sa i bez lopte.



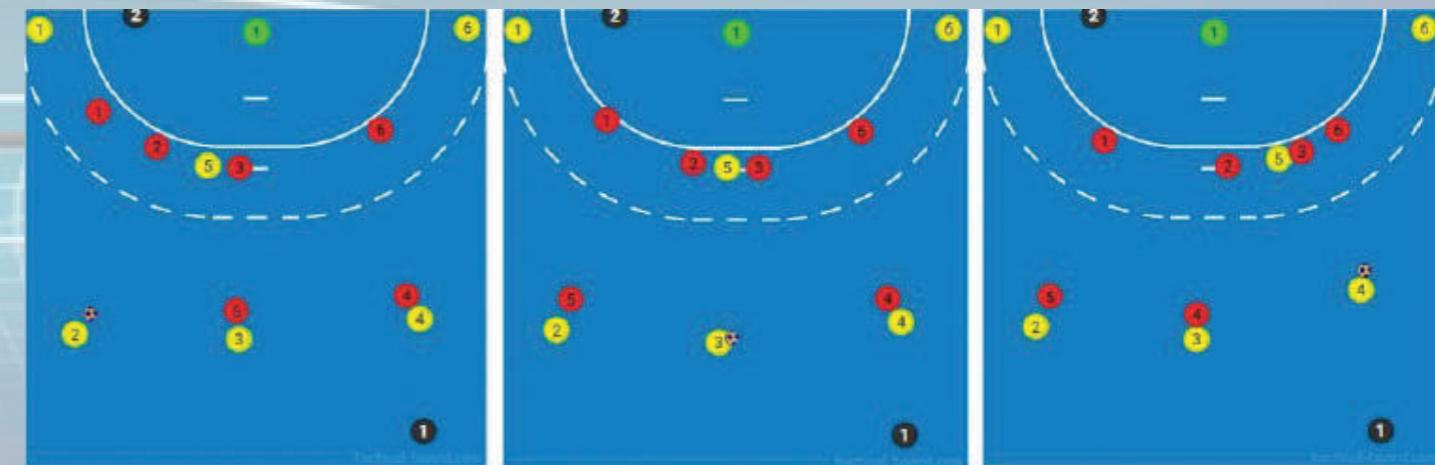
### KOMBINOVANA ODBRANA 5+1 ("FLASTER")

Kombinovana odbrana 5+1 se igra sa jednim igračem ispred zone koji je uglavnom na jednom od tri beka ("flaster"). Ukoliko je odbrambeni igrač potpuno blizu napadaču i napadač ne može da se kreće bez lopte smatra se da je pod takozvanim "flasterom". Po uzoru na vodeće Evropske rukometne zemlje smatra se da nije dobro za individualni razvoj igrača da im se onemogući kretanje sa i bez lopte i učestvovanje u napadu!



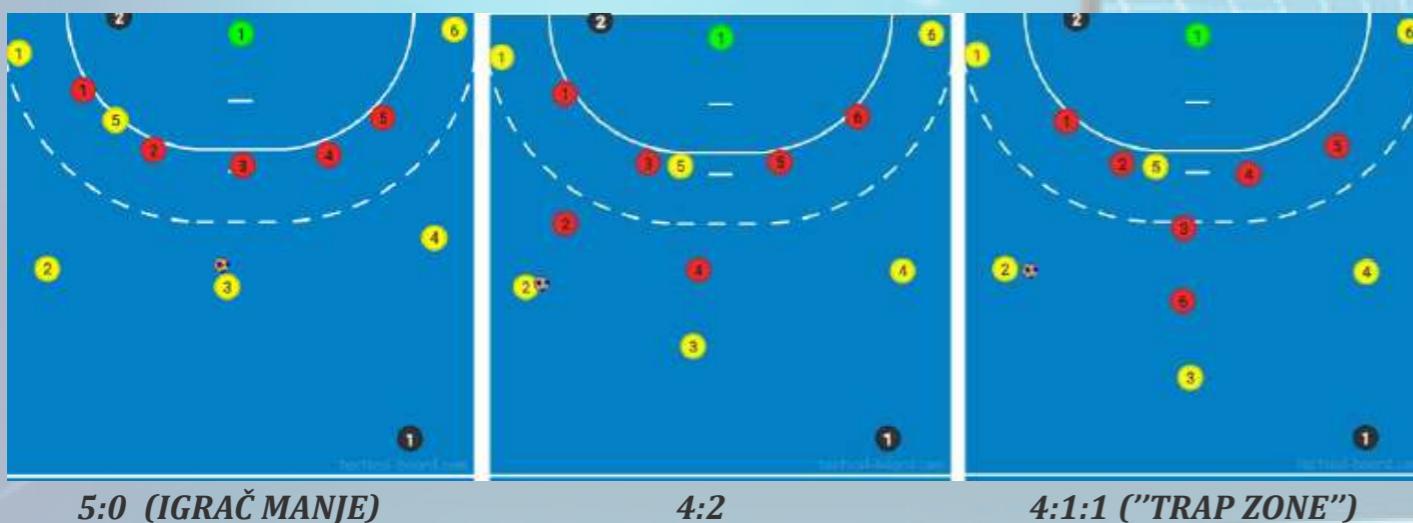
### KOMBINOVANA ODBRANA 4+2 ("DVA FLASTERA")

Kombinovana odbrana 4+2 se igra sa dva igrača ispred zone koji su uglavnom na dva od tri beka. Ukoliko su dva odbrambena igrača potpuno blizu napadačima i napadači ne mogu da se kreće bez lopte smatra se da su pod takozvanim "flasterom" – Po uzoru na vodeće Evropske rukometne zemlje smatra se da nije dobro za individualni razvoj igrača da im se onemogući kretanje sa i bez lopte i učestvovanje u napadu!



**PREOSTALE DOZVOLJENE ODBRAMBENE FORMACIJE**

(Navedene zone su preporuka za uzrast od 12 do 14 godina)

**KAO I PRESING PO CELOM TERENU, POLOVINI TERENA ILI ZONSKI PRESING**

Predložene odbrambene formacije imaju ideju da istaknu razvoj igrača (individualni), ispred postizanja rezultata. Iz navedenih primera u svim odbrambenim formacijama i transformacijama ne bi trebalo dolaziti u sledeće situacije u samoj igri:

- Da svih 6 igrača igraju odbranu unutar 9 metara. Potrebno je da jedan ili više odbrambenih igrača budu van 9 metara!
- Igrač koji se nalazi ispred odbrambene formacije, takođe čuva određenu zonu (prostor) i ne sme da bude blizu napadača na takav način da mu ne dozvoli kretanje bez lopte ("flaster")!

**Preporuke za praksu**

- Individualna obuka mlađih igrača pre svega (1 na 1), kao i svi elementi tehnike, kretanje sa i bez lopte kroz otvorene odbrambene formacije koje daju više prostora za kretanje i rešenja mlađih igrača i tako razvijaju individualnu tehničko taktičku pripremu.
- Ne igrati odbrambene formacije, kao i određene taktičke zamisli koje vrše opstrukciju igre. Postaviti za cilj razvoj igrača a ne postizanje rezultata.
- Uspostaviti dobru komunikaciju sa svim učesnicima na utakmici (sudije, delegati i kontrolori...) u zajedničkom cilju - razvoj mlađih igrača!
- Sudije sude rukomet a trener prilagođava taktiku igre u dozvoljenim okvirima (propozicije LMK)
- Prihvati sugestije, staviti interes dece ispred ličnih interesa (postizanje rezultata)
- Strpljenje!



# PRIJATELJI ZAJEDNICE TRENERA rukometnog saveza srbiјe



 **unit**  
[www.unit-sport.net](http://www.unit-sport.net)

  
**Nacional servis**  
18000 Niš, Račinova 1, tel. 018/ 511 843, 521 697  
Изложено продјали салон: Tome Roksanđina 4/II, tel. 018/ 520-111  
e-mail: [info@nacionalservis.com](mailto:info@nacionalservis.com)  
[www.nacionalservis.com](http://www.nacionalservis.com)

  
**HOTEL ŠUMARICE**  
Kragujevac  
SERBIA

  
HOTELSKO  
TURISTIČKO PRIVREDNO DRUŠTVO  
**ŠUMARICE**  
Kragujevac - SRBIJA