

4020



MAGAZIN ZAJEDNICE TRENERA
RUKOMETNOG SAVEZA SRBIJE
XVII broj / jun 2023.

CENTRALNI SEMINAR

**Šansa za
edukaciju
i razmenu
ideja**

VESELIN VUJOVIĆ

**Donesite
odluku
da radite
na sebi**

AKTUELNO

**Apsolutna
dominacija
Jagodine**

ŽREB ZA EP

**"Orlovi" u
trci za Pariz**

AKTUELNO

Vojvodina srušila sve rekorde

UVODNIK

Četiri godine Magazina 40x20 _____ 03

IZ ZAJEDNICE TRENERA RSS

Centralni seminar – šansa za edukaciju i razmenu ideja _____ 04-05

INTERVJU BROJA (VESELIN VUJOVIĆ)

Donesite odluku da radite na sebi _____ 06-13

AKTUELNO

Vojvodina srušila sve rekorde u srpskom rukometu _____ 14-19

FOTO PRIČA

Šampioni Srbije – sezona 2022/2023 _____ 20-21

AKTUELNO

Apsolutna dominacija Jagodine _____ 22-25

U ŽIŽI

"Orlovi" u trci za Pariz _____ 26-27

U SUSRET DOGAĐAJU

Da ponovo obradujemo naciju! _____ 28-29

STRUČNA TEMA

Kreativni pristup izboru i primeni igara u treningu _____ 30-35

STRUČNA TEMA

Sistematska psihološka priprema – potreba ili pomodarstvo? _____ 36-39



Četiri godine Magazina 40x20

Izuzetno nam je drago što ćemo u Kragujevcu ugostiti i kolege iz Zajednica trenera iz nekih zemalja regiona. Biće to prilika da se upoznamo, ali i prodiskutujemo o svim najvažnijim temama vezanim za funkcionisanje trenerske struke

Kraj sezone, po pravilu, vezan je za organizaciju Centralnog seminara Zajednice trenera Rukometnog saveza Srbije, koji se, opet, tradicionalno, održava u kragujevačkim Šumaricama. Uslovi koje nudi ovaj objekat i celokupan ambijent na koji su se naši članovi navikli tokom prethodnih godina, garantuje da će i ovo okupljanje biti uspešno, a da će ljudi pored edukativnog dela poneti i najlepše moguće uspomene. Više stotina trenera na jednom mestu je okruženje u kome profitiraju svi koji će tih dana biti u srcu Šumadije.

Izuzetno nam je drago što ćemo u Kragujevcu ugostiti i kolege iz Zajednica trenera iz nekih zemalja regiona. Biće to prilika da se upoznamo, ali i prodiskutujemo o svim najvažnijim temama vezanim za funkcionisanje trenerske struke, a koje su nam zajedničke. Nadamo se da će razgovori doneti dobre rezultate, proširiti vidike i da će se saradnja produbiti u budućnosti.

Odigrana državna prvenstva do 12 i 14 godina u obe konkurencije, nažalost, potvrdila su tezu da se pravila igre prilagođavaju i bivaju u funkciji ostvarivanja rezultata umesto da se bavimo onim što je osnovni cilj rada u mlađim kategorijama. Žalostno je to što se dešava. Borba za medalje u tim godinama ne bi smela da bude prioritet, a sve ono što je viđeno jeste inicijalna kapisla da se u narednom periodu posvetimo insistiranju na formiranju stručnog saveta koji bi mnoge stvari u tom smeru mogao da reguliše.

Uz čestitke za ostvarene rezultate u sezoni 2022/2023, želimo vam da uživajte u tekstovima u novom broju magazina 40x20 koji navršava četiri godine postojanja. ■

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 ■ Stručne teme: Prof. dr Vladimir Koprivica; dr Ana Vesković (redovni profesor na Fakultetu sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu) ■ Recenzent stručnih tema: dr Zoran Valdevit ■ Dizajn i prelom: Novo Bojičić ■ Foto: Ivica Veselinov/RSS, IHF, Balkan-Handball.com, ARKUS liga, ZT RSS, Grzegorz Michalowski i Jozo Čabraja/KatalMedia

Štampa: PRESSIA doo, Emila Zole 30a, Beograd ■ Tiraž: 600 primeraka ■ Časopis izlazi tromesečno

Šansa za edukaciju i razmenu ideja

Najvažnija aktivnost Zajednica trenera Rukometnog saveza Srbije na kraju takmičarske sezone, nakon realizovanja regionalnih seminara tokom maja, biće vezana za organizaciju Centralnog seminara koji je na programu od devetog do 11. juna u Šumaricama u Kragujevcu.

Centralni seminar biće jedan od brojnih po državi. Pored dela obaveznog za trenere treće kategorije, Super A i B lige, odnosno, „refreshing“ seminara za Master coach, po prvi put će se u Kragujevcu održati i jednodnevni besplatni seminar za trenere mlađih kategorija. Pred trenere izlaze eminentna imena poput aktuelnog selektora reprezentacije Srbije, Tonija Đerone, čuvenog profesora Vladimira Koprivice, EHF predavača Aleksandru Ascintea i Milana Petronijevića.

U pauzama između predavanja biće održan i prvi sastanak predstavnika Zajednice trenera RSS sa kolegama iz regiona. Na seminaru će boraviti delegacija Zajednice trenera iz Severne Makedonije predvođena profesorom Ginom Strezovskim i novim dekanom Fakulteta za sport u Skoplju Vlatkom Nedelkovskim, kao i delegacija Zajednice trenera Republike Srpske. Ispred Zajednice crnogorskih trenera očekuje se dolazak Bobane Krstović.

Cilj sastanka je unapređenje prijateljskih i sportskih odnosa, lociranje zajedničkih problema koji postoje u struci, zaštiti trenera i njihovog statusa, implementaciji RINCK konvencije, unapređenje sistema takmičenja, permanentnog obrazovanja trenera, rad sa mlađim kategorijama, kao i definisanje novih ideja čija bi realizacija mogla svima da bude od koristi. ■



Članarina za takmičarski period

Podsećaju se članovi Zajednice trenera Rukometnog saveza Srbije da će od 1. jula, po prvi put od kako Zajednica funkcioniše, članarina biti uplaćivana po takmičarskoj sezoni (1.7.2023 – 20.6.2024.). Namjera je da se izbegnu neprijatne situacije koje se obično dešavaju pred takmičarske utakmice, a da se regulisanje obaveza svih trenera uvedu u određeni red.

СЕМИНАР	ЕХФ ПРО-ЛИЦЕНЦА	ЦЕНТРАЛНИ СЕМИНАР	СЕМИНАР ЗА ТРЕНЕРЕ МЛАЂИХ КАТЕГОРИЈА
ВРЕМЕ АКТИВНОСТИ	ОПИС АКТИВНОСТИ		ИЗЛАГАЧ
			ПРОСТОР
ПЕТАК 09.06.2023. - ЕХФ-ПРО И ЦЕНТРАЛНИ СЕМИНАР			
ДО 13.00	ПРИЈАВА И АКРЕДИТАЦИЈА		Хол хотела
13.00 - 15.00	РУЧАК		Ресторан
15.45 - 16.00	ОТВАРАЊЕ СЕМИНАРА		Председник ЗТРСС
16.00 - 17.30	ТРЕНИНГ ТАКТИКЕ У РУКОМЕТУ		Toni Gerona
17.30 - 17.45	ПАУЗА		
17.45 - 19.15	МИШИЋНА МЕМОРИЈА И ПЕРИОДИЗАЦИЈА ТАКТИКЕ У РУКОМЕТУ		Alexandru Ascinte, EHF
19.30 - 20.30	ВЕЧЕРА		Ресторан
СУБОТА, 10.06.2023. - ЕХФ-ПРО И ЦЕНТРАЛНИ СЕМИНАР			
07.00 - 08.45	ДОРУЧАК		Ресторан
09.45 - 11.15	ДОНОШЕЊЕ БРЗИХ ТАКТИЧКИХ ОДЛУКА У НАПАДУ		Toni Gerona
11.15 - 11.30	ПАУЗА		
11.30 - 13.00	СИСТЕМИ ИГРЕ У КОНТРАНАПАДУ		Toni Gerona
13.00 - 13.15	ОФИЦИЈЕЛНО ФОТОГРАФИСАЊЕ СВИХ УЧЕСНИКА СЕМИНАРА		
13.15 - 15.00	РУЧАК		Ресторан
15.15 - 16.45	БРЗИНСКА ИЗДРЖЉИВОСТ У РУКОМЕТУ – 1. ДЕО		Alexandru Ascinte, EHF
16.45 - 17.00	ПАУЗА		
17.00 - 18.30	БРЗИНСКА ИЗДРЖЉИВОСТ У РУКОМЕТУ – 2. ДЕО		Alexandru Ascinte, EHF
19.30 - 20.30	ВЕЧЕРА		Ресторан сала
НЕДЕЉА, 11.06.2023. - ЕХФ-ПРО, ЦЕНТРАЛНИ СЕМИНАР И СЕМИНАР ЗА ТРЕНЕРЕ МЛАЂИХ КАТЕГОРИЈА			
07.00 - 08.45	ДОРУЧАК		Ресторан сала
09.45 - 10.45	АКТУЕЛНИ ПРОБЛЕМИ РАДА СА МЛАЂИМ КАТЕГОРИЈАМА – 1. ДЕО		Владимир Копривица
10.45 - 11.00	ПАУЗА		
11.00 - 12.00	АКТУЕЛНИ ПРОБЛЕМИ РАДА СА МЛАЂИМ КАТЕГОРИЈАМА – 2. ДЕО		Владимир Копривица
12.00 - 12.30	ТЕСТИРАЊЕ		Конгресна сала
12.30 - 12.45	ЗАТВАРАЊЕ СЕМИНАРА И ПОДЕЛА СЕРТИФИКАТА УЧЕСНИКА НА ЕХФ-ПРО И ЦЕНТРАЛНОМ СЕМИНАРУ		Конгресна сала
12.45	РУЧАК		Ресторан сала
НАСТАВАК СЕМИНАРА ЗА ТРЕНЕРЕ МЛАЂИХ КАТЕГОРИЈА			
14.00 - 15.15	МОДЕЛИ ИНДИВИДУАЛНЕ ТАКТИКЕ У ОДБРАНИ		Милан Петронијевић, ЕХФ
15.15 - 15.30	ПАУЗА		
15.30 - 16.45	ИНТЕГРИСАЊЕ ИНДИВИДУАЛНЕ ТАКТИКЕ У СИСТЕМЕ ИГРЕ У ОДБРАНИ		Милан Петронијевић, ЕХФ
16.45 - 17.00	ЗАТВАРАЊЕ СЕМИНАРА И ПОДЕЛА СЕРТИФИКАТА ЗА УЧЕСНИКЕ СЕМИНАРА МЛАЂИХ КАТЕГОРИЈА		Спортска сала

Donesite odluku da radite na sebi

Jedan od retkih trenera sa ovih prostora čija se misija na prošlom Svetskom prvenstvu u Švedskoj i Poljskoj može nazvati uspešnom je legendarni Veselin Vujović (42). Planetarna igračka legenda iz osamdesetih koja je sa reprezentacijom Jugoslavije osvajala svetsko i olimpijsko zlato, a u dresovima Metaloplastike i Barselone podizala pehar namenjen pobedniku Kupa šampiona, posle mnogih trenerskih izazova upustila se u avanturu zvanu „Iran“ i napravila iskorak u kratkom vremenskom periodu.

Iranci su izborili plasman u drugu fazu Svetskog prvenstva u svom drugom nastupu na najvećoj sceni, a Vujović je posle uspeha u Poljskoj dobio ponudu da preuzme i ekipu Sepahana, sa kojom je pre par dana odbranio titulu nacionalnog šampiona. Slede novi izazovi, ali rođeni Cetinjanin sa stal-

Nisam siguran da li bih mogao da napravim bolje rezultate sa ovom reprezentacijom Srbije od Tonija Đerone. Možda bih radio neke stvari drugačije, ali nisam siguran da bih bio uspešniji. Objektivno je bilo izgubiti od Nemačke i Norveške, a nisam siguran da bismo pobedili i Holandiju da je utakmica igrana na startu turnira

nom adresom u Šapcu, pomno prati i ono što se dešava u srpskom rukometu. Sve to, bile su teme razgovora za magazin 40x20.

Vujo, čestitke na osvajanju titule sa klubom. Kakav je zaključak sezone?

Došao sam pre dva meseca u klub. Sepahan je iz Isfahana, grada od tri miliona stanovnika na 450 kilometara od Teherana. U principu, ovde postoji vazdušni most tako da na svaki sat vremena možete ići tamo i nazad. Dogovor, posle Svetskog prvenstva, bio je da nastavim da radim kao selektor, ali zbog lošije finansijske situacije u Savezu napravljen je sporazum da radim uporedo i u klubu. Klub je imao dva trenera, a moja je bila uloga savetnika uz ideju da budem tu u Azijskoj Ligi šampiona i od sledeće sezone sednem i na klupu. Onda se desio poraz od Kazeruna, koji je vojnički klub. Svi kvalitetni igrači koji moraju na odsluženje vojnog roka dolaze u taj klub gde mogu da završe vojnu obavezu tako što će dve godine igrati tu. Tako stalno imaju priliv kvalitetnih igrača koji spoje lepo i korisno. Sepahan je izgubio taj meč sa četiri razlike i uprava je odlučila da odmah preuzmem vođenje treninga i utakmica. Do kraja sezone pobedili smo sedam utakmica u nizu. U finalu plej-ofa savladali smo Kazerun sa devet razlike, a revanš izgubili sa šest, s tim što je tri minuta pre kraja bilo -2. Osvajanjem titule sam zadovoljan, ali mislio sam da ćemo pobediti i u revanšu i u takvoj atmosferi dočekati početak Azijske Lige šampiona prvog juna.

Pojačavate se za nastup u Ligi šampiona...

Biće to turnir na visokom nivou. Mi smo domaćini, ekipe su podeljene u dve grupe. Stižu mi i stranci, slovenački pivotmen Suholežnik iz Celja, srednji bek Stevan Vujović i levi bek Slovenjgradca Levč koji je bolji defanzivno. S tim momcima dobijam na kvalitetu, ali moram da istaknem da su ekipe iz Katara same po sebi legije stranaca, a tu su i timovi iz Kuvajta sa po 4-5 igrača sa ugovorima na 10-15 dana. Biće jako teško, u grupi smo sa katarskim Al Rajanom, kuvajtskim predstavnikom i timom iz Saudijske Arabije. Plasman u polufinale bio bi veliki uspeh, jer to Irancima nije polazilo za rukom. Do



sada je najveći uspeh nekog iranskog tima bio sedmo mesto. Takmičenje je jako zahtevno, u devet dana treba odigrati šest utakmica, pa ko se bolje snađe.

Kakav je iranski rukomet?

U ekspanziji, u usponu. Cene me ovde, što je naravno važno u svakom poslu. Uskoro ću na sastanku sa predsednikom Saveza insistirati da dođe do promene sistema takmičenja. U ligi je 16 ekipa, liga je prevelika, kvalitet se rasipa. Deset bi bilo sasvim dovoljno, a moglo bi se igrati po drugačijem sistemu. Trenutno prvi i drugi igraju za prvaka, a trećeplasirani i četvrtoplasirani za bronzu. Bolje je igrati klasičan plej of 1-4 i 2-3. Nadam se da ću to uspeti da realizujem, kao i ideju da reprezentaciju dovedem na Zlatibor na pripreme pred Azijske Olimpijske Igre. Njima je to najvažnije takmičenje, jer znaju da tu mogu da naprave neki

lep rezultat. Nadam se da ćemo tokom vremena u Srbiji uspeti da organizujemo i utakmice protiv najboljih srpskih klubova. Posle priprema vraćamo se na tri kola Prvenstva i onda odlazimo na te Olimpijske Igre. Jako puno se ulaže u taj projekat. To je državni prioritet.

Ima li stranaca u iranskom rukometu?

U rukometu – ne. Tu je jedan Rus koji je došao pre 25 godina, tako da ga ne možemo nazvati strancem. U ženskom rukometu je bila jedna Špankinja kao trener. U drugim sportovima ih ima, najviše se družim sa trenerom odbojkaša u mom klubu Balšom Radulovićem. Ostalo vreme provodim, hvala Bogu, gledajući sport, imam sve naše kanale, Arene, tako da mi daljina ne pada teško.

Kako vam se iz daljine čini sezona u srpskom rukometu?

Dosta timova je imalo velike ambicije na početku sezone – pored Vojvodine, Dinamo, Metaloplastika, Zvezda, ali znate kako, kod nas ispada da svi igraju rukomet, a Vojvodina uvek osvaja. Finansijska podrška koju ima sam klub, a koja omogućava da se dovedu kvalitetni stranci, pravi jasnu razliku. Mogućnost da uzmeš najboljeg igrača Metaloplastike Aziza u sred sezone i tako drastično oslabiš rivala, pa zatim dolazak Puhoskog koji je držao reprezentaciju Belorusije i Motor u Ligi šampiona, Milića koji je bio u Nantu, sve to ide u prilog tezi da se radi o ozbiljnoj sredini. Čestitam im na finalu EHF Kupa, to je veliki korak za naš rukomet i nadam se da će osvojiti titulu. To bi bila velika afirmacija za naš rukomet uz dobre rezultate drugih selekcija. Iskreno se nadam da se više neće desiti situacija da se odbija nastup u kvalifikacijama za jače evropske kupove, jer to našu ligu čini onda bezveznim takmičenjem. Što se same lige tiče, bila

Iskreno se nadam da se više neće desiti situacija da se odbija nastup u kvalifikacijama za jače evropske kupove, jer to našu ligu čini onda bezveznim takmičenjem. Što se same lige tiče, bila je za nijansu bolja i kvalitetnija od prošlih sezona

je za nijansu bolja i kvalitetnija od prošlih sezona. Bilo je i problema, pritužbi, prigovora, dešavanja na utakmicama, dvostrukih aršina kada je delegiranje sudija u pitanju i kažnjavanje igrača, ali se nadam da će neko imati snage to da reši.

U finalu je Vojvodina sa dve pobede nad Partizanom došla do desete uzastopne titule...

Vojvodina je kvalitetnija, tu nema priče. Uspeo je Partizan da dođe do produžetka u Novom Sadu, ali sam znao da ne može da dobije. Partizan je svetski prvak kada se uzme u obzir u kakvim uslovima rade i za koji novac igraju pojedini igrači. Neverovatan je rezultat doći do finala. Zvezda uvek pravi sjajne najave sezone, najavljuje sponzore, čuda, a onda se godine završe kako se završe. I tu je jedan klub kome treba odati počast na svaki način – Metaloplastika. Nije to onaj kvalitet koji smo mi imali nekada, ali se osvojilo par kupova u poslednjih par godina. Nisu ljudi iz Šapca dozvolili da klub nestane kao što se to desilo nekim velikim sredinama iz SFRJ. Stabilan su superligaš, uvek u vrhu, drže određeni nivo i ljudi koji vode klub, kao i oni koji ga podržavaju, zaslužuju jedno veliko bravo od srca.

Kako gledate na strance u srpskim klubovima? Postoje komentari da „guše“ srpske igrače?

.....

Đerona ulazi u četvrtu godinu mandata i to je period kada treba očekivati rezultat. Šta je dobar rezultat? To je polufinale. Sve ostalo je korektno, ali dobar rezultat je uvek borba za medalju. Ako krenemo sa drugačijim ambicijama, onda ne verujemo dovoljno u sebe. Ne želim da pravim pritisak ni selektoru, ni Savezu, ali to je tako kada se dođe do kraja olimpijskog ciklusa



To je smešna priča u današnjem svetu. Pogledajte Final4 Lige šampiona, gde su domaći igrači. Tržište je slobodno, niko nije stranac, igram gde me plate, tako to funkcioniše. Daj Bože da Vojvodina ima novca da dovede po dva Danca, Nemca i Francuza. Da bismo imali dobru reprezentaciju moramo imati dva kluba na višem nivou, kao Visla i Kielce, da ne kažem Vespem i Seged. Tu je država prisutna. To se desilo sada srpskoj košarci. Nadam se da će doći vreme da neko to napravi i u rukometu.

Koji su vam se igrači svideli?

Izuzetno me prijatno iznenadio Uroš Kojadinović. Video sam ga i kada je stigao u Partizan i na jednoj utakmici ušao umesto Živkovića. Tada sam rekao jednom mom kolegi i prijatelju da je to najtalentovaniji igrač na terenu, a on je sumnjao u moje reči. Zečević, takođe, veoma napreduje. Ako konstituciju dovede na određeni nivo, ima dobru projekciju. Podseća na Bilika iz Kila, trebalo bi da ima svoje mesto u reprezentaciji zbog toga što igra u oba pravca. Brine me stagnacija Petrića. U utakmicama sa lakšim protivnicima koji igraju plitku zonu, superioran je, raspucan. Ima i takav šut. Siguran sam da će se ekipe otimati oko njega, ali neke osnovne elemente kao što su igra sa pivotmenom, krilima, odbrana, preskočio je. Trenirao sam njegovog oca i od sveg srca navijam da postane vrhunski igrač. Nemamo igrača takvog tipa. Đorđić, pitanje je koliko će još igrati, a Borzaš nije taj tip. Petrić je neko ko pravi prevagu ako se kontroliše, ali često je van kontrole, bez razmišljanja o semaforu. Ne sme da ima takav pristup rukometu. Raduje povratak Milana Jovanovića. Kako momak izgleda, sada da ga vidim na ulici i da ne znam ko je, znao bih da je vrhunski sportista. Verujem da će dobiti šansu kod Đerone i da može da koristi reprezentaciji. Na srednjem imamo igrače, brine me nedostatak desnih bekova. Videćemo kako će se razvijati neki mlađi igrači. Očekujem da Teodorović napravi još jedan odličan rezultat sa juniorima. Ovo je veliki test za njega i tu generaciju. Svi će ih sada gledati drugim očima, ali verujem da će Kos, Dodić i ostali potvrditi potencijal.

Kako vidite razvoj njih dvojice u Zagrebu?

Kos je pokazao da je dobra investicija za Zagreb. Tog profila igrača je malo. Eksplozivnost vrhunska, kao takav uvek može biti iskorišćen. Dodić luta. U jednom trenutku ima puno fenomenalnih rešenja sa igračem više ili manje, sjajnih asistencija, a u drugom kao da ima manjak koncentracije. Pravi početak

ničke greške. Ne znam šta je razlog oscilacija, šta od spoljnih faktora može da utiče na njega. Odlazak u Zagreb i igranje sa igračima kao što su Čupić, Dibiror ili Musa, to je velika škola za njega. Veliko je to iskustvo. Sada treba da brani titulu najboljeg juniora Evrope. Spomenuo bih i drugog Dodića, Mateju. To je čudovište od igrača. Da sam na mestu Đerone ne bih ni trenutak čekao, bio bi mi u reprezentaciji. Takav potencijal, fizičke sposobnosti, talenat. Potrebno je odmah da dobije šansu. Meni kažu „mlad igrač, 23 godine, ima vremena“. Ljudi, pa ja sam sa 20 igrao finale Svetskog prvenstva. Ili znaš ili ne znaš. Ne bih se ni trenutka dvoumio da ga ubacim u

Raduje povratak Milana Jovanovića. Kako momak izgleda, sada da ga vidim na ulici i da ne znam ko je, znao bih da je vrhunski sportista. Verujem da će dobiti šansu kod Đerone i da može da koristi reprezentaciji

vatru. Nikada se ne gubi ulaganjem u mladost. Uvek si dugoročno na dobitku.

Najveći problem koji je lociran posle SP 2023 a vezan za reprezentaciju Srbije jeste da većina bekova ne može da odgovori na pravi način u odbrani...

Tako je, to je ogroman problem za Đeronu, plus što naši krilni igrači ne igraju dvojku ili peticu u odbrani. Ne možeš da iskoristiš Kukića, pa menjaš dva pivotmena, a Abutović pretrčava centar kao da je minsko polje. Razvijati kontru sa dva pivotmena...znači samo direktan pas od golmana ka krilu, gubiš mogućnost lakih golova. To je veliki nedostatak ove reprezentacije. Protivnik ti trči u leđa, samo neka te pritisne da ne možeš da izvršiš

•••••

izmenu, onda to lako rešava igrom 1 na 1 ili 2 na 2. Zato igramo na veliki broj golova, odnosno, na ko da više. Taktika nam je „ako napad izdrži“, pošto odbrana svakako prima gol. Nešto bi moralo da se popravi na tom planu.

Kako vidite mandat Đerone, u junu je tri godine od promocije? Napravio je rezultatski iskorak osvajanjem 11. mesta na SP 2023.

Ocena sigurno nije loša, ali nije ni odlična. Ne treba ništa preuveličavati iako su pobeđe nad reprezentacijama kao što su Francuska i Norveška više nego korektne. Iz iskustva znam da te velike reprezentacije potpuno drugačije shvataju kvalifikacije od nastupa na velikim takmičenjima. One nikada nisu u kvalifikacijama na vrhuncu, imaju drugačiji pristup i koriste priliku da isprobaju neke nove stvari. Za sve je uvek pokazatelj igra i plasman na velikom takmičenju. Nisam siguran da li bih mogao da napravim bolje rezultate sa ovom reprezentacijom Srbije od Tonija Đerone. Možda bih radio neke stvari drugačije, ali nisam siguran da bih bio uspešniji. Objektivno je bilo izgubiti od Nemačke i Norveške, a nisam siguran da bismo pobedili u Holandiju da je utakmica igrana na startu turnira. Došli su preumorni, polumrtvi, ne bih voleo da smo na njih naleteli dok su još sveži, jer igraju moderan i fantastično osmišljen rukomet. Niko u Holandiji nije Sagosen, tu su Stajns, Smits, srednja ocena 7-8, ali igraju ozbiljan rukomet. Slično kao Island.

Šta očekujete od Srbije na EHF EURO 2024? U grupi su još Mađarska, Island i Crna Gora.

Đerona ulazi u četvrtu godinu mandata i to je period kada treba očekivati rezultat. Šta je dobar rezultat? To je polufinale. Sve ostalo je korektno, ali dobar rezultat je uvek borba za medalju. Ako krenemo sa drugačijim ambicijama, onda ne verujemo dovoljno u sebe. Ne želim da pravim pritisak ni selektoru, ni Savezu, ali to je tako kada se

dode do kraja olimpijskog ciklusa. Grupa nam je izuzetno komplikovana. Mađarski rukomet je sa Čedom napravio dobre rezultate. Znamo šta su Vesprem i Seged, gde je rukomet u toj zemlji, da su jaka takmičarska reprezentacija. Crnogorci uvek imaju poseban naboj kada igraju protiv Srbije. Biće to više od igre. Ako Island bude kompletan, biće to reprezentacija protiv koje ćeš morati „krv da propišaš“ da bi je pobedio. Neprolazak u drugu fazu bio bi ravan katastrofi. Hajde da ne razmišljamo u tom pravcu. Srbija je delovala u nekim utakmicama na pravom olimpijskom nivou, a onda u nekim, poput one sa Finskom, kao razbijena vojska bez motivacije. Da li je do lične motivacije igrača ili nepoznavanja mentaliteta našeg od strane Đerone, ne znam. Moramo da pokažemo svima da je jedan nivo uspostavljen i da ispod njega ne idemo nikada, a preko njega, što češće.

Svedoci smo da je Danska zavlada svetskim rukometom sa tri vezana zlata na Svetskim prvenstvima. Šta možemo da prepišemo od njih?

Danska je pokazatelj kako se strategijski pravi ozbiljna rukometna populacija, kvantitet, gde svaki klub ima 500-600 dece, a da se iz toga prave selekcije od 100 najboljih. Meni je supruga Zorana Roganovića ushićena javila da je njihov sin ušao među 100 najboljih u reprezentaciji Švedske u toj generaciji. To je uspeh, ako se zna da ih u generaciji ima 4.000. Iz tolikog broja dece lako se dođe do kvaliteta. Koliko je kod nas dece, a koliko kvalitetne dece? Teško je prepisivati bilo šta jer su oni specifični i državno, a shvatanje sporta je totalno drugačije u odnosu na naše. Sport nije trauma, način da se pobegne od bede, to nije trauma, ne lete glave kao kod nas, gde si šampion ili si u blatu. Nema sredine. Ako ne napravimo strategiju razvoja i određena pravila koja su prilagođena onome što nama treba, uvek ćemo kaskati za Evropom.

Ako ne napravimo strategiju razvoja i određena pravila koja su prilagođena onome što nama treba, uvek ćemo kaskati za Evropom. Ni jedan model se ne može prepisati, ali se može srediti i prilagoditi



Ni jedan model se ne može prepisati, ali se može srediti i prilagoditi. Predlagao sam da superligaši moraju da imaju četiri dvometraša u ekipi, svaka ekipa i da oni moraju da budu na terenu 20 minuta. Tako ćeš imati 60 dvometraša u ligi, da izvučeš osam i napraviš nešto od njih, dosta je. Da klubovi koji imaju više od dva levoruka beka dobiju nagradu Saveza. Setite se Francuza, Žerom Fernandez je godinama igrao desnog beka kao dešnjak, a onda su oni sistemski podržali levoruku decu i danas ih imaju za izvoz, ne znaju šta će sa njima, od Mema, Ričardsona pa redom. Neke stvari možemo i sami. Ne treba nam politika. Politika je tu da obezbeđuje uslove. Kod nas su često stvari obratne.

Čeka nas i Final4 2024 EHF Lige šampiona u Kelnu...

Barselona će biti prvak Evrope. Može da bude ko god hoće trener ili igrač, mnogo toga imaju. Tu je logistika, oni se ne boje da li će ih sudija oštetiti. Kielce može da bude ozbiljan protivnik sa jakim sistemom i dva Talantova sina koja drže sve pod kontrolom. Vesprem je razočaranje, previše lako je izgubio od Kielcea. Nisu smeli to da dozvole. Pustili su Nenadića, doveli Remilija, u jednom trenutku

su izgledali baš jako, razbili su Seged, ali se ponovo desio pad forme. Šteta za takav projekat i sve ono što rade. Kada vidite šta od igrača dovode za sledeću sezonu, Bože sačuvaj. U PSŽ i dalje počinje sve od Stajnsa, a Nenadić ulazi kada treba. Ne završava napade brzo, ima kontrolu, ulazi u faulove, izvlači isključenja za razliku od mladog Prandija koji samo vari po голу. Magdeburg da je kompletan bio bi opasan sa svojim načinom igre. U ovom kompoziciji stvari, mislim da je najslabiji od sve četiri ekipe. Nema Kila u Kelnu. Nisam siguran u trenerske kvalitete Filipa Jihe. Zagužvalo im se u Bundesligi, verovatno je bačen fokus na to, a ne da dođu u Keln pa da ih tamo pobedi Barselona ili neko drugi.

Imate li poruku za mlađe kolege koji će doći na Centralni seminar u Kragujevac?

Na seminaru se dobijaju licence, ali znanje se stiče tokom čitave godine. Niko se od seminara nije ovađio, ako nije doneo odluku da puno radi na sebi. Ne kopirajte, pogledajte šta svako nudi, a onda prilagodite sve onako kako vama odgovara. Budite svoji – jasan je na kraju razgovora za magazin 40x20, Veselin Vujović. ■



Ništa novo na srpskoj klupskoj sceni. Srbija je dobila novog-starog šampiona, novosadsku Vojvodinu. Tim iz hale „Slana bara“ nastavio je uspostavljenu dominaciju na početku prošle decenije osvajanjem desete uzastopne titule nacionalnog šampiona, jedanaeste u istoriji kluba. Kada je sastav koji je tada predvodio legendarni olimpijnik iz osamdesetih, Momir Rnić, prvi završio trku u sezoni 2012/2013 ispred beogradskog Partizana, niko nije mogao ni da nasluti da će se popularna pesma „Ćiribu Ćiriba“ kojom Novosađani slave svoje uspehe, čuti bez prestanka sve do maja 2023. godine. No, šampionska serija kakvoj nema ravne u Srbiji, a retko ko se takvim nizom može pohvaliti i u evropskom rukometu, traje do dan-danas i čini se da će ambicije našeg najboljeg tima samo rasti u sezonama koje slede.

Kojadinović „kralj strelaca“ – Kocić MVP

Najbolji strelac ARKUS lige u sezoni 2022/2023 je desni bek Partizana i novopečeni seniorski reprezentativac Uroš Kojadinović. Dvadesettrogodišnji levoruki rukometaš postigao je ukupno 185 golova (u plej-ofu 30) i tako pretekao lidera nakon regularnog dela sezone, levo krilo kragujevačkog Radničkog Miloša Barudžića koji je ponovo bio veoma efikasan sa 176 pogodaka.

Što se tiče najvećeg broja MVP priznanja tokom sezone, imao ih je iskusni čuvar mreže leskovačke Dubočice, Miroslav Kocić (42). Nekadašnji seniorski reprezentativac je čak u sedam navrata biran za najboljeg igrača utakmice pa će s pravom poneti titulu koju je osvojio i 2021. godine.

Vojvodina srušila sve rekorde u srpskom rukometu

Novi sistem takmičenja, vraćanje plej-ofa umesto ligaškog doigravanja do šampionskog pehara, doneo je i novu dozu neizvesnosti i tenzija kada su u pitanju najbolji srpski klubovi, ali ne i promenu na vrhu, pa je tako Vojvodina ubedljivo i suvereno odbranila trofej namenjen pobedniku ARKUS lige. Tim vođen od strane trenera Borisa Rojevića, pun imena internacionalnog renomea poput beloruskog asa Barisa Puhovskog ili nekadašnjeg kapitena srpskog nacionalnog tima Miljana Pušice, na ukupno 30 ligaških utakmica u sezoni 2022/2023 upisao je 28 pobeda i dva poraza. Bolji od šampiona bili su samo pančevački Dinamo 28:24 u četvrtom kolu, kao i leskovačka Dubočica koja je ubedljivo

Sezona prema očekivanjima

Sezona u ARKUS ligi dovela je četiri najbolja tima do razigravanja za titulu, a ko će to biti, postalo je jasno već na polovini sezone. Vojvodina, Partizan, Dinamo i Metaloplastika su prikazivali najbolje partije i plasmanom u plej-of ostvarili osnovne ambicije zacrtane za ovu sezonu. Šampionska titula je ostala u Novom Sadu, ali i ostali klubovi imaju na čemu da baziraju optimizam u narednom periodu. Partizan je odbranio vicešampionsku poziciju, ali ono što je mnogo bitnije sa aspekta srpskog rukometa, stručni štab na čelu sa Dariom Krželjom etablirao je kroz ovu sezonu nekolicinu mladih igrača koji su već završili poziv od selektora A reprezentacije, Tonija Đerone. Uroš Kojadinović, Nikola Zečević i Andrej Trnavac bili su deo seniorskog nacionalnog tima u uspešnim kvalifikacijama za Evropsko prvenstvo 2024 u Nemačkoj, što je svakako podstrek za njih same, a dokaz dobrog rada sa mladim igračima na Banjici u proteklom periodu.

Metaloplastika je dolaskom trenera Vladana Matića prikazala dobre partije koje su krunisane i osvajanjem Super Kupa Srbije pobedom nad Vojvodinom prošle jeseni, a ono što može da raduje u finišu sezone je povratak u formu nekadašnjeg reprezentativca, Milana Jovanovića, koji je posle pet godina mučenja sa povredom kolena zaigrao u kontinuitetu na visokom nivou. Šapčani su posle petog mesta prošle sezone opet izborili mesto u evropskim kupovima osvajanjem „bronzе“, što klubu takve tradicije nesumnjivo znači. Razloga za zadovoljstvo imaju i u pančevačkom Dinamu, s obzirom da su potvrdili mesto u samom vrhu srpskog rukometa osvajanjem četvrtog mesta. Tim koji je u prethodnom periodu vodio Nenad Kraljevski, a u finišu sezone preuzeo Dragan Marković – Marka, još uvek je u igri za trofej, s obzirom da ga očekuje finale Kupa sa Vojvodinom.

Četvorka izgubila status superligaša

Sezona u kojoj su čak četiri kluba gubila superligaški status u najavi je bila zanimljiva. I dok je Rudar iz Kostolca posustao već na polovini sezone, Topličanin iz Prokuplja, Šamot iz Arandjelovca i Kikinda, borili su se do poslednjih kola, ali su na kraju ostali „ispod crte“. Dva tima koja će izboriti plasman u elitu biće poznata posle finala baraža u ARKUS B ligi gde se sastaju ekipe Spartaka i Uba u grupi Sever-Centar, odnosno, Goč Merkur iz Vrnjačke Banje i Vranje u grupi Istok-Zapad.



savladala kombinovani sastav Novosađana 33:25, koji su prethodno obezbedili prvo mesto na startu plej-ofa.

Vojvodina je regularni deo sezone završila sa najvećim brojem postignutih golova (882) i najmanjem brojem primljenih (624), pa i po gol razlici (+258) da se naslutiti da je bila najdominantniji tim s obzirom da je druga u tom segmentu bila Metaloplastika Elixir (+120), a treći Partizan (+108). Novosadski crveno-beli primali su u proseku 24 gola, a postizali 33.92, što daje podatak da su u proseku pobeđivali sa 10 golova razlike. I

ligaška tabela jasno je pokazivala šta će se desiti u plej-ofu, na kojoj je Vojvodina sa 48 bodova bila daleko ispred Partizana 42, Metaloplastike i Dinama (po 40).

U plej-ofu viđena je žestoka borba i u polufinalu sa Dinamom, i u finalnim duelima sa Partizanom. Vojvodina je savladala Dinamo 26:23 u oba meča igrana u Novom Sadu i Pančevu, kao predigri za finale Kupa profesora Branislava Pokrajca koje će se odigrati u junu. Nažalost, utakmice su obeležile teške povrede, a najgore je prošao povremeni

Rojević rekorder

Osvajanjem petog pehara namenjenog šampionu države, Boris Rojević, postao je najuspešniji trener u istoriji srpskog rukometa ako se gleda post-SFRJ period od 1992. godine. Četrdesettrogodišnji Vrbašanin je osvojio pet titula šampiona države sa Vojvodinom i iza sebe ostavio sugrađanina, Jovicu Elezovića, koji ima četiri titule sa Partizanom.

Treneri koji su osvajali šampionski pehar u Srbiji:

1992.....	Momir Rnić (RK Proleter)
1993.....	Jovica Elezović (RK Partizan)
1994.....	Jovica Elezović (RK Partizan)
1995.....	Jovica Elezović (RK Partizan)
1996.....	Ljubomir Obradović (RK Crvena zvezda)
1997.....	Jovica Cvetković (RK Crvena zvezda)
1998.....	Jovica Cvetković (RK Crvena zvezda)
1999.....	Jovica Elezović (RK Partizan)
2000.....	Pero Milošević (RK Lovćen)
2001.....	Pero Milošević (RK Lovćen)
2002.....	Zoran Kurteš (RK Partizan)
2003.....	Zoran Kurteš (RK Partizan)
2004.....	Jovica Cvetković (RK Crvena zvezda)
2005.....	Zoran Kurteš (RK Vojvodina)
2006.....	Vuk Roganović (RK Crvena zvezda)
2007.....	Vuk Roganović (RK Crvena zvezda)
2008.....	Nenad Kraljevski (RK Crvena zvezda)
2009.....	Saša Bošković (RK Partizan)
2010.....	Vladimir Dragičević (RK Kolubara)
2011.....	Aleksandar Brković (RK Partizan)
2012.....	Aleksandar Brković (RK Partizan)
2013.....	Momir Rnić (RK Vojvodina)
2014.....	Đorđe Ćirković (RK Vojvodina)
2015.....	Đorđe Ćirković (RK Vojvodina)
2016.....	Boško Rudić (RK Vojvodina)
2017.....	Boško Rudić (RK Vojvodina)
2018.....	Boris Rojević (RK Vojvodina)
2019.....	Boris Rojević (RK Vojvodina)
2021.....	Boris Rojević (RK Vojvodina)
2022.....	Boris Rojević (RK Vojvodina)
2023.....	Boris Rojević (RK Vojvodina)



Vojvodina najtrofejnija

Osvajanjem titule u sezoni 2022/2023, novosadska Vojvodina se našla na prvom mestu liste najtrofejnijih klubova u srpskom rukometu. Novosađani su osvojili ukupno 24 najvrednija pehara u Ligi, Kupu i Super Kupu, jedan više od Partizana. Crno-beli, koji su poslednji titulu osvojili 2012. godine, imaju 23 trofeja u prvenstvu, Kupu i Super Kupu, osam od najvećeg rivala Crvene zvezde. Ukupno je osam srpskih klubova osvajalo trofeje ako se gleda i period bivše Jugoslavije.

Trofeji u srpskom rukometu

Klub	Prvenstvo	Kup	Super Kup	Ukupno
RK Vojvodina	11	7	6	24
RK Partizan	9	11	3	23
RK Crvena zvezda	9	5	1	15
RK Metaloplastika	7	6	1	14
RK Železničar Niš	/	7	/	7
RK Kolubara	1	2	/	3
RK Crvenka	1	2	/	3
RK Proleter	2	/	/	2

reprezentativac na poziciji desnog beka Milan Milić, koji je slomio desnu ruku nakon čega je usledila i operacija koja je samo početak višemesečne pauze.

Najbliže šampionima bili su mladi momci iz redova Partizana, koji su u prvom meču finala izborili produžetke 32:28 (26:26 u regularnom delu), ali je u revanšu na beogradskoj Banjici pred 2.000 navijača crno-belih kvalitet i iskustvo Vojvodine došlo do izražaja u samoj završnici – 28:20 (9:9). Najefikasniji kod Vojvodine bio je Marko Vasić sa šest golova, Darko Milenković postigao je pet, a MVP finala Branko Tomić četiri. Kod Partizana Nikola Zečević i Uroš Kojadinović postigli su po pet golova.

FINALE PLEJ-OFA

Vojvodina – Partizan 32:28 – 28:28 (17:10)

Hala "Slana bara" Novi Sad

Vojvodina: Lučin, Vasić 4, Milić, Ocvirk 4, Vukovljak, Aziz 6, Draško, Milenković, Pušica, Rađenović 6, Pešić 1, Tomić 1, Kurteš, Rogan 4, Perović, Puhovski 6

Partizan: Mihajlov, Šotić 1, Jović 4, Lazović, Vesković, Radivojević, Varga, Milovanović, Čekić, Trnavac 1, Kojadinović 8, Zečević 6, Mičić 2, Popović 1, Lazić, Petrić 5

Partizan – Vojvodina 20:28 (9:9)

SC "Voždovac" na Banjici, Beograd

Partizan: Mihajlov, Šotić 2, Jović, Lazović, Vesković, Radivojević, Varga, Milovanović, Čekić, Trnavac, Kojadinović 5, Zečević 5, Mičić 2, Popović 1, Lazić 1, Petrić 3.

Vojvodina: Lučin, Vasić 6, Milić 2, Vukovljak, Aziz 2, Draško Đ, Milenković 5, Pušica, Rađenović 3, Draško M, Pešić 2, Tomić 4, Kurteš, Rogan, Perović, Puhovski 4

– Za tri godine smo izgubili samo tri utakmice. To stvarno pokazuje našu dominaciju. Ambijent na Banjici je bio izvanredan, sve je prošlo u najboljem svetlu. Odbrana je u drugom poluvremenu bila dobra i omogućila nam je lake golove što je prelomilo utakmicu. Presrećni smo, idemo da proslavimo, ali nas čeka finale EHF Kupa. Daćemo sve da obradujemo sve u srpskom rukometu – bio je jasan Rojević po osvajanju pehara, najavivši i finalne duele sa norveškim Nerbom za prvi evropski trofej u srpskom rukometu posle dve decenije. ■

U Šapcu i Leskovcu najviše publike – Beograd na začelju

Najveću podršku sa tribina imali su tradicionalno rukometaši Metaloplastike (11.800) i leskovačke Dubočice (9.050), dok su na začelju po broju gledalaca bili beogradski timovi – Crvena zvezda (2.898) i Obilić (2.090).





Šampioni Srbije – sezona 2022/2023

Apsolutna dominacija Jagodine



Završena je sezona u ženskom klupskom rukometu u Srbiji. Titula je ponovo pod Đurđevim brdom! Rukometašice Jagodine, kluba sa najviše uspeha na domaćoj sceni godinama unazad, vratile su šampionski pehar u grad na Belici. Do četvrte titule u klupskoj istoriji, čija je niska počela 2018. godine, da bi je na kratko prekinula ekipa Železničara iz Indije prošle sezone, igračice koje sa klupe predvodi Dragan Markov stigle su poprilično ubedljivo zaokruživši tako sjajan ciklus.

U finalu plej-ofa, Jagodinke su se osvetile upravo Železničaru za poraz u prošlosezonskom polufinalu. Devojke u plavim dresovima slavile su u prvom meču pred svojim navijačima 28:27 posle produžetaka, dok je u revanšu najveći rival savladan na njegovom terenu 22:18 (12:8). Na taj način ispisana je priča o najuspešnijoj sezoni u istoriji kluba iz Pomoravlja, koji je prvi pehar u svoje vitrine uneo pod imenom Metalka davne 1993. godine (Kup SR Jugoslavije). Ove sezone su Jagodinke osvojile i Super Kup, odnosno nacionalni Kup, pa će tako sa triplom krunom na zasluženi odmor.

U odlučujućem meču briljirala je Petra Hlodik između stativa sa čak 18 uspešnih intervencija. Za igračicu utakmice proglašena je Aneta Adžić, kapiten Jagodinki, koja je čak osam puta tresla mrežu rivala. Četiri gola je upisala talentovana Dunja Radević, a tri aktuelna reprezentativka, kružna napadačica Katarina Bojičić. U dresu poraženog tima Nataša Lovrić i Milica Ignjatović su bile najefikasnije sa po pet pogodaka.

Koliko su Jagodinke bile ubedljive ove sezone najbolje svedoči podatak da su u 25 odigranih utakmica zabeležile čak 23 pobeđe i samo dva poraza. Regularni deo sezone završile su sa 19 pobeđa i jednim porazom (od Železničara 25:22 na gostovanju), što im je obezbedilo „pol-poziciju“ na startu plej-ofa, a najbliže rivale Bekament Bukovičku Banju i Železničar ostavilo na šest, odnosno, 10 bodova. Drugi poraz upisan je na startu polufinalne serije na domaćem terenu u hali JASSA od Mladosti iz Nove Pazove (20:24), kada je usledila serija od četiri pobeđe (dve protiv Mladosti 30:20 i 33:23) do podizanja šampionskog pehara.

Nove šampionke dobijale su svoje rivalke u proseku sa 7.7 golova razlike, primajući u proseku

samo 20.85 golova po meču. Koliko je odbrana bila važan segment u igri sastava Dragana Markova govori i podatak da je druga ekipa po najmanjem broju primljenih golova bio Železničar sa 25.45 u proseku. Što se tiče napada, samo je arandelovački Bekament (30.5) bio efikasniji od Jagodinki (28.55). Uz sve to, vredan podatak je činjenica da je u sastavu Jagodine bilo čak 11 igračica rođenih 2000. godine i mlađih, kao da i najbolji tim nije imao ni jednu igračicu među TOP 10 strelaca regularnog dela šampionata.

FINALE PLEJ OFA

Jagodina – Železničar 28:27 (23:23, 12:11)

Jagodina – Dvorana: Jasa. Gledalaca: 700. Sudije: Sekulić i Jovadić (Pančevo). Sedmerci: Jagodina 3 (2), Železničar 7 (5). Isključenja: Jagodina 6, Železničar 12 minuta.

JAGODINA: Radivojević, Adžić 3, Simatović, Pejović 4 (2), Sukur, Živković, Gugač 2, Radević 5, Hlodik (6 odbrana), Marković, Bojičić 1, Đurašinović, Bogunović 3, Stojanović, Gojković 2, Mitrović 8.

Bor, Kikinda i Pančevo izgubili status – Napredak i Zvezda u eliti

S obzirom da je takmičenje u ženskoj ARKUS ligi u sezoni 2022/2023 počelo sa 11 klubova, a da se od početka znalo da će čak tri izgubiti superligaški status, borba za opstanak bila je grčevita do poslednjeg kola. I dok su ekipe Pančeva i Kikinde posustale mnogo ranije, Bor Zijin Cooper i niška Naisa su bile u trci do same završnice šampionata. Na kraju, sa istim brojem bodova (po 15), Boranke će morati da se zadovolje igranjem u Super B takmičenju od naredne sezone. Borankama nije pomoglo ni to što su ove sezone imali ubedljivo najbrojniju podršku u ligi. Utakmice sastava sa istoka Srbije gledalo je 8.500 ljudi što je više nego duplo od drugoplasiranih, na ovoj listi, Bekamenta i Naise, koje su na domaćem terenu kumulativno imali po 3.650 navijača. Novi članovi ARKUS lige su kruševački Napredak 12 (u čijim redovima su ove sezone nastupale i bivše reprezentativke Jovana Bartošić Atanasković i Ivana Jevtić) i beogradska Crvena zvezda.

Jagodinke stigle Zaječar

Dugo se čekala šampionska kruna u gradu na Belici (čak pet uzastopnih vicešampionskih pozicija od 2011. do 2015. godine), a kada je stigla 2018. godine, usledila je prava era Jagodine u srpskom ženskom rukometu. Sa četiri titule u pet sezona (jedna prekinuta zbog COVID-a), tim Dragana Markova sustigao je i neprikosnoveni Zaječar, koji je od osamostaljenja Srbije 2006. godine, bio na vrhu sa četiri vezana šampionska pehara u periodu od 2010. do 2013. godine. Po dve titule imaju Bekament Bukovička Banja (2007 i 2016.) i Radnički iz Kragujevca (2014 i 2015.), dok su sportske istorije svojih gradova ispisivale i Vrnjačka Banja (2008.), Naisa (2009.), šabački Medicinar (2017.) i već pomenuti Železničar u sezoni 2021/2022.

Jovana Vasiljković MVP

Najkorisnija igračica sezone je čuvar mreže vicešampionki Železničara Jovana Vasiljković kojoj je po završetku finala u Indiji uručeno i specijalno priznanje. Vasiljkovićeva čiji je udeo u uspehu tima Vlade Šimičića veliki, čak šest puta je u toku regularnog dela sezone birana za najbolju igračicu mečeva. Rad sa nekadašnjom kapitenkom nacionalnog tima, Slađanom Đerić, očigledno je došao na naplatu. Najbolji strelac u sezoni 2022/2023 je članica kragujevačkog Radničkog Teodora Veličković sa 167 golova, odnosno, 8.35 po utakmici.



ŽELEZNIČAR: Žak, Čavrić 2, Novaković, Tabak 4 (1), Avramović 3, Lovrić 6 (4), Kovačić, Otašević 4, Žakula, Simić, Činku, Ignjatović 5, J. Jovanović 3, A. Jovaović Bakša, Vasiljković (7 odbrana, sedmerac).

Igračica utakmice: Ivana Mitrović (Jagodina).

Semafor: 5:2 (11), 6:5 (14), 7:6 (19), 10:10 (24), 17:16 (40), 21:19 (48), 23:24 (62), 27:27 (68).

Železničar – Jagodina 18:22 (8:12)

Indija – USC. Gledalaca: 500. Sudije: Antić i Jakovljević (Beograd). Sedmerci: Železničar 2 (1), Jagodina 4 (4). Isključenja: Železničar 4, Jagodina 6 minuta.

ŽELEZNIČAR: Žak, Čavrić 1, Novaković, Medić, Tabak 1, Avramović, Lovrić 6 (1), Kovačić, Otašević 2, Žakula, Simić 3, Činku, Ignjatović 4, Jovanović 1, Bakša, Vasiljković (11 odbrana).

JAGODINA: Radivojević, Adžić 8 (4), Simatović, Pejović, Sukur, Živković, Gugač 2, Radević 4, Hlodik (18 odbrana, sedmerac), Marković, Bojičić 3, Đurašinović, Bogunović 1, Stojanović, Gojković 2, Mitrović 2.

Igračica utakmice: Aneta Adžić (Jagodina).

Semafor: 0:5 (8), 3:5 (10), 4:18 (18), 7:10 (24), 9:15 (35), 17:17 (52), 18:20 (58). ■

Markov apsolutni rekorder sa 19 trofeja

Zbirka trofeja Dragana Markova prepuna je sa zaključkom sezone 2022/2023. Kikindanin je osvojio ukupno 13 trofeja sa Jagodinkama uračunavši ovosezonsku triplu krunu i tako dobrano prevazišao ono što je napravio vodeći Zaječar s početka prošle decenije. Naime, Markov je na klupi Zaječara osvojio tri „duple krune“ u periodu od 2009. do 2012. godine. Sa šest trofeja iz „Kraljevice“, Markov je u svojoj karijeri je osvojio ukupno 19 pehara. Sedam titula prvaka Srbije, osam nacionalnih Kupova i tri pehara namenjenih osvajačima Super Kupa (uz jedan Svesrpski Kup).

Ako tome dodamo i svetsko srebro sa generacijom kadetkinja rođenih 1990. godine, onda je zaista reč o impresivnom skoru.



– Bila je ovo teška sezona od samog početka jer tako mora da bude u sportu, pogotovo, kada su ciljevi kluba vezani za osvajanje pehara u svim domaćim takmičenjima. Fenomenalna sezona, veličanstvena. Tri trofeja u domaćim takmičenjima. Kao i uvek, ono što treba da uradim, zahvaljujem se svima u klubu na svemu onome što rade da bi devojke ostvarivale ovakve rezultate. Ne postoji ništa slučajno. Devojke su toliko dale sebe u ovaj uspeh da nemam reči. Dugo sam u rukometu, ali ova sezona je bila posebna. Bilo je nas je i pet na treningu, ali naučili smo da se borimo sa svim problemima. Zato je i ovaj uspeh još slađi – bio je jasan po završetku fantastične sezone, Dragan Markov.





Borba za olimpijski vizu

Osim borbe za medalje na EHF EURO 2024, reprezentacije koje nisu obezbedile plasman u olimpijske kvalifikacije preko Svetskog prvenstva 2023, imaju poseban motiv da budu uspešne na narednom velikom takmičenju. Naime, dve selekcije sa najboljim plasmanom na EP, koje nisu to pravo ostvarile dobrim partijama na SP u Poljskoj i Švedskoj, dobiće priliku da igraju u kvalifikacijama za Pariz 2024.

Najveći konkurent reprezentacije Srbije u tom smislu biće upravo selekcija Islanda, prvi rival u Minhenu 12. januara, kao i Portugal, Holandija, Crna Gora, itd. Plasman u TOP 12 značio bi približavanje tom cilju, a završetak grupe glavne faze među četiri najbolje (TOP 8) praktično bi doveo "orlove" u poziciju da narednog proleća učestvuju na kvalifikacionom turniru za plasman na OI na kojima su poslednji put igrali u Londonu 2012. godine.

Plasman Srbije na EHF EURO

2008	Bez plasmana
2010	13. mesto
2012	srebrna medalja
2014	13. mesto
2016	15. mesto
2018	12. mesto
2020	20. mesto
2022	14. mesto

Na EHF EURO 2024 učestvovalaće 24 selekcije raspoređene u šest grupa. Po dve najbolje selekcije iz svake grupe formiraće dve grupe u glavnoj fazi sa po šest timova (A,B i C, odnosno, D,E i F). Ukoliko prođe u glavnu fazu reprezentacija Srbije će svoje mečeve igrati u Kelnu, gde će se održati i finalni vikend. Druga grupa glavne faze igraće se u Hamburgu. Otvaranje turnira rezervisano je za fudbalsku Merkur Arenu u Dizeldorfu, gde organizatori planiraju da sruše sve dosadašnje rekorde gledanosti fudbalskih utakmica sa 50.000 navijača na jednom meču. Za taj meč je već prodato 40.000 karata. ■

"Orlovi" u trci za Pariz

Grad Dizeldorf je bio domaćin žreba za Evropsko prvenstvo koje će se od 10. do 28. januara 2024. godine održati širom Nemačke. Najrazvijenija rukometna zemlja ugostiće 24 najbolje reprezentacije na starom kontinentu, među njima i najkvalitetniju srpsku selekciju koja će svoj put ka glavnoj fazi takmičenja i plasmanu u olimpijske kvalifikacije tražiti kroz duele u grupi C u Minhenu (kapacitet olimpijske hale 12.000 mesta).

Rivali "orlova" na EHF EURO 2024 biće selekcije Islanda (12.januar 18:00), Mađarske (14.januara 20:30) i Crne Gore (16.januara 18:00). Na prvi pogled izbegnute su selekcije iz prvog ešalona evropskog rukometa, ali ako se ozbiljnije pristupi analizi rivala, brzo se dolazi do zaključka da je reč o jednoj od najkvalitetnijih grupa na narednom kontinentalnom takmičenju.

– Naizgled lakša grupa, jer ne vidimo imena kao sto su Danska, Švedska, Španija i slične, ali sve selekcije

zaslužuju maksimalno poštovanje samim plasmanom na Evropsko prvenstvo i i ne smemo nikoga da potcenimo. Do sada smo pokazali da možemo da se nosimo i savladamo neke od najboljih reprezentacija na svetu, tako da na prvenstvo idemo sa željom da pobedimo svaku utakmicu i siguran sam da to i možemo da uradimo", rekao je posle žreba kapiten Nemanja Ilić.

Selektor reprezentacije Srbije, Toni Đerona, veruje u dobar rezultat svog tima:

– Veoma ujednačena grupa, svako svakoga može pobediti. Evropsko prvenstvo je veoma težak turnir, a već prvi ispit imaćemo na startu protiv Islanda. Važna je svaka utakmica i svaki bod, kako zbog šampionata tako i zbog Olimpijskih igara. Cilj je da prođemo grupu, što neće biti lako, a u glavnoj rundi će nas potom verovatno sačekati ekipe poput Španije, Nemačke i verovatno Hrvatske. Imaćemo okupljanje u oktobru i potom dve nedelje pre početka prvenstva da se maksimalno dobro spremimo za sve izazove koji nas očekuju u Nemačkoj – bio je jasan katalonski stručnjak.

FINAL TOURNAMENT DRAW RESULT

MEN'S EHF EURO 2024
GERMANY
10-28 JANUARY

GROUP A	Düsseldorf/Berlin	GROUP B	Mannheim	GROUP C	Munich						
France	Germany	North Macedonia	Switzerland	Spain	Austria	Croatia	Romania	Iceland	Hungary	Serbia	Montenegro
GROUP D	Berlin	GROUP E	Mannheim	GROUP F	Munich						
Norway	Slovenia	Poland	Faroe Islands	Sweden	Netherlands	Bosnia & Herzegovina	Georgia	Denmark	Portugal	Czech Republic	Greece

HERE TO PLAY

“Orlići” u grupi sa Čileom, Islandom i Marokom

Na Svetskom prvenstvu 2023 učestvuju 32 reprezentacije. Bronzana generacija 2002 će svoj pohod na svetski tron započeti iz Atine. Tamo će “orlići” odmeriti snage u preliminarnoj grupi sa selekcijama Čilea (20.6), Maroka (21.6) i Islanda (23.6). Po dve najbolje plasirane ekipe iz osam grupa izboriće plasman u glavnu fazu takmičenja (četiri grupe po četiri tima).

Grupa u kojoj je Srbija ukršta se sa grupom u kojoj igraju domaćin Grčka, Egipat, Kuba i Saudijska Arabija. Dve najbolje ekipe iz grupe glavne faze plasiraće se u četvrtfinale koje će se igrati u legendarnoj “Maks Šmeling” dvorani, domu rukometaša Fukse Berlina. U nemačkoj prestonici će biti održane i borbe za medalje. Pored Atine i Berlina, najbolje svetske rukometaše iz generacije 2002 ugostiće nemački gradovi Magdeburg i Hanover.

Potencijalni rivali “orlića” u projektovanom četvrtfinalu mogli bi biti Španija, Portugal, Brazil, Farska Ostrva...

Medalja pre 18 godina – u prošloj deceniji najbolji deseti

Poslednja medalja osvojena na Svetskim prvenstvima juniora osvojena je 2005. godine u Mađarskoj, kada je tadašnja talentovana srpsko-crnogorska reprezentacija 1984 osvojila srebrnu medalju. U prethodnom period nije bilo zapaženih rezultata srpskih juniora na najvećoj sceni. Najbolji plasman ostvarila je generacija 1992 na Svetskom prvenstvu 2013 u Bosni i Hercegovini, gde je završila kao deseta. Poslednji nastup imala je generacija 1998 koja je na SP 2019 u Španiji osvojila 13. mesto.

Plasmani “orlića” na SP juniora

SP 2007	bez učešća
SP 2009	bez učešća
SP 2011	19. mesto
SP 2013	Deseto mesto
SP 2015	17. mesto
SP 2017	bez učešća
SP 2019	13. mesto
SP 2021	nije održano

Da ponovo obradujemo naciju!

Silno su juniore iz generacije 2002 obradovali sve ljubitelji rukomet u Srbiji prošlogodišnjim uspehom, osvajanjem bronzane medalje na Evropskom prvenstvu 2022. Generacija Dodića, Kosa i ostalih sjajnih mladih rukometaša napravila je ogroman iskorak i donela srpskom rukometu prvo odličje u mladim kategorijama posle više od deceniju i po. Pred selektorom Đorđem Teodorovićem i njegovim izabranicima je nastup na Svetskom prvenstvu u Grčkoj i Nemačkoj (20.6 – 2.7), za koje je prva faza priprema započela 26. maja u Šapcu.

– Sa puno entuzijazma i velikom motivacijom muška juniorska reprezentacija se okuplja kako bi sprovele završne pripreme za Svetsko prvenstvo. Baza će

nam biti u Šapcu i nadam se da će ceo tim udahnuti i pobednički mentalitet koji je decenijama vladao u ovom rukometnom gradu. Zdravstveni bilten se poboljšava, pa su u ovom momentu na raspolaganju svi igrači (osim ranije povređenih Marka Tasića i kapitena reprezentacije Nikole Stamenkovića). Povrede Miloša Kosa i Stefana Dodića izgledaju tako da ih je moguće sanirati i da će ova dva izuzetno talentovana momka moći Srbiju da predstavljaju u punom naponu krajem juna i početkom jula. Nadamo se da će nam se igrači koji su uključeni u završne utakmice u nacionalnim i internacionalnim takmičenjima (Luka Rogan i Nikola Zečević) priključiti u dobrom stanju i sa velikom motivacijom. Reprezentaciju sada želimo da pripremimo za sve napore koje sa sobom nosi

takmičenje na najvišem nivou. Konačno uigravanje formacija i odabir momaka koji su u ovom trenutku najspremniji i gladni uspeha, biće primarni zadaci – rekao je Teodorović za sajt RSS i dodao:

– Trenutno je u selekciji 22-23 igrača koji će ravnopravno konkurisati za mesto među 16 putnika na završno takmičenje za ovu generaciju. Takođe silno želimo da našu državu i naš narod na velikoj smotri prikažemo u najlepšem svetlu, kako kroz kvalitetnu prezentaciju našeg stila igre, tako i ponašanjem koje će svima biti putokaz za dalji rad. Nemam nikakvu sumnju da je ova grupa momaka spremna da iznese takav zadatak, a iz sveg srca se nadam da ćemo konačnim plasmanom obradovati celu naciju – jasan je Teodorović. ■





Kreativni pristup izboru i primeni igara u treningu

Igra je jedan od bitnih karakteristika ljudskog roda, kako je to umno napisao Eugen Fink u svom čuvenom delu „Osnovni fenomeni ljudskog postojanja“, u nas objavljenom u izdanju Nolita (Beograd, 1984). Ali igra nije karakteristična samo za čoveka, nije on jedini koji se igra, jer se igra i veliki broj životinjskih vrsta koje su biološki razvijenije od drugih. Složenost ove pojave u živom svetu oduvek je bila predmet sveopšteg interesovanja. Osim običnih ljudi, izuzetno je značajno što su se igrom bavili najveći umovi čovečanstva. Oni stoje nasuprot brojnih koji naivno misle da je igra neozbiljna pojava, da ona pripada deci „jer deca i treba da se igraju“ i u njoj takvoj, zaokupljeni spoljnim efektima, ne vide njenu suštinu i njenu izuzetnu vrednost. Značajnim misliocima, koji su pisali o igri, to nije promaklo. Igru su tumačili različito, ali im je zajedničko da su na nju gledali kao na veliku i značajnu mogućnost za čoveka da se život sa njom učini i boljim i srećnijim.

Kada su se brojna različita stanovišta, sa kojih je sagledavana igra, stopila u sadržajnu celinu, došlo je do formiranja brojnih teorija igre (ili igara). Najpoznatije među njima su Teorija suviše energije, Teorija pražnjenja – katarze, Teorija pripreme za život i Teorija nagona kao motiva za igru. Sve navedene teorije, kao i brojne druge koje nisu pomenute, treba razmatrati i prihvatiti u celini, jer nijedna od njih uzeta odvojeno, ne objašnjava u potpunosti igru kao fenomen. A sve zajedno daju moćnu sliku igre i ukazuju na njene vrednosti i njene mogućnosti koje čovek treba da razume, prihvati kao životni stil i primeni u svojoj praksi. Na taj način se igra znatno sadržajnije sagledava kao filozofski, kulturološki, antropološki, psihološki, sociološki, teološki i, za ovu temu najvažniji, pedagoški fenomen.

Treba prihvatiti da autor uvek kada piše samo o rukometašima misli i na rukometašice, ali izbegava da pominje oba pola kako bi se rukopis lakše čitao.

Poznati istoričar srednjeg veka i teoretičar kulture, Johan Huizinga, objavio je knjigu „Homo ludens“ davne 1938. godine i ukazao na značaj igre za društvo, za kulturu. On čoveka vidi kao biće koje se igra, kao igrača. Za njega je igra utkana u sve čovekove aktivnosti: u takmičenje, u umetnost, u pravo, u skoro svaki segment života. Dakle, čovek je potpun samo kada se igra (Šiler) i bez igre on praktično ne postoji kao ljudsko biće. Njegova mašta se razvija u igri, što je osnova svakog stvaralaštva. Pesnici i pisci se igraju rečima i mislima; slikar se igra bojom, a dobar rukometaš se igra telom, kretanjem. On nikada neće dobrovoljno u sebi uništiti igru, jer je ona temelj njegove uspešnosti i sreće što se bavi sportom. Granice igre su i granice slobode, pa je igra po svojoj prirodi najbliža deci i najznačajnija za njihovo odrastanje, njihovo osposobljavanje za život, za radost, za trošenje energije, za stvaralaštvo u izabranoj aktivnosti. Igra je uvek na početku života, ona treba svakom da donose sreću, da bude korisna, a pogotovo za dete.

Većina teoretičara igre smatra da ona stoji nasuprot radu, da nema svoj cilj, nije svrshodna aktivnost; da igra ispunjava svoju svrhu samo ako se igrač u nju unese svim bićem. Igra je nagona, spontana aktivnost, ali ona mora imati bar neka osnovna pravila. Zbog toga, jasno definisana brojna pravila, tipična za sportske igre, pa i za rukomet, opšteprihvaćene su nužnosti koje se moraju poštovati i koje određuju okvir igre. Ali, ma koliko njima bila u određenom smislu ograničena sloboda, unutar same igre, tako prihvaćene i primenjene u treningu i takmičenju, postoji ogroman prostor slobode, prostor stvaralaštva. Zahvaljujući tome, uvek će se tehnika dopunjavati novim elementima ili bar nekim do tada neviđenim fazama kretanja; pojaviće se novi i drugačiji sklopovi kretanja, nove



taktičke varijante i njihove segmenti, drugačije vežbe fizičke pripreme i drugo. Pravi igrač u životu i sportu je nezaustavljiv u svojoj nameri da se kroz igru iskaže. „Reci mi šta se igraš, pa ću ti reći ko si“ (Kajoa). U sportu je važno da trener ovo na pravi način razume, da podržava igru u sportisti, naročito u detetu kome i pripada budućnost u sportu, u rukometu.

Za trenere, koji rade sa rukometašima različitih uzrasta, igra mora biti izabrana, naučena i primenjena u treningu pre svega kao pedagoško sredstvo. U treningu mladih kategorija udeo igre u svim njegovim segmentima mora biti veći od onoga dela treninga koji bi se mogao nazvati radom. Što je dete mlađe, to je igra više zastupljena i kao sredstvo i kao metod kojim se uči rukomet. U tom skladu obaveznog i onoga što dete oseća kao prostor slobode, rađa se stvaralaštvo, mašta, rukomet se uči radosno i bez prisile. Dete mora imati utisak slobode, neprisilnog učenja i osećaj da sve radi po svojoj volji ili da to dobrovoljno prihvata. Trener, njegov mentor, mora stvoriti takvu atmosferu i vešto kroz igru pedagoški voditi dete u željenom pravcu. Možda bi kao treneri mogli da definišemo i da postavimo sebi trajni postulat u radu sa mladim kategorijama koji bi glasilo: DETE NA TRENINGU I

UTAKMICI MORA BITI SREĆNO. I biće srećno ako uspemo da kroz igru realizujemo većinu trenažnih zadataka i dođemo na kraju do najvažnijeg cilja, najvažnijeg ishoda: DOBROG RUKOMETASA I DOBROG I SPOSOBNOG ČOVEKA.

Sa odrastanjem i sportskim napredovanjem, slobodna igra se u treningu i takmičenju smanjuje, a sve više ta aktivnost poprima karakteristike rada. Dete-igrač sve više postaje čovek-radnik (profesionalni sportista). Ali i kada s godinama poodmakne proces biološkog, psihološkog i socijalnog odrastanja s jedne strane, i paralelno s tim formiranje sportiste (rukometaša), igra nikada ne sme biti potpuno zanemarena. I rukometaši veterani moraju se igrati. Onoga trenutka kada u čoveku nestane poriv za igrom, ili kada igru u njemu unište drugi ljudi ili nepovoljne spoljne okolnosti, on napušta rukomet, često i sport u celini, pa ponekad ne ostaje u njemu čak ni kao navijač. Čovek koji prestane da se igra, odrekao se jednog od svojih osnovnih fenomena postojanja; on dobrovoljno ulazi u obezličan, rutinski svet u kome nema magičnih moći igre. U ozbiljnom, a razigranom svetu rukometa, bez obzira da li su u pitanju deca ili odrasli, igra i sve što je prati, mora poznavati i



priznavati svoje granice. Jer kada se u igri pređe dogovorena granica, kada to nije sankcionisano na pravi način, ona ulazi u prostor nasilja koji uništava suštinu igre i njene blistave mogućnosti.

Dakle, igra je imanentna ljudskom biću, njegov unutrašnji, neodvojiv deo, pa je svako od nas mora negovati u sebi i truditi se da je ne uništi u drugima. Obe mogućnosti, da razvija i neguje igru ili da je poništava na razne načine, imaju oni koji profesionalno druge vaspitavaju i obrazuju. Ne treba posebno obrazlagati da je samo prva opcija prihvatljiva. U sportu, u koji deca ulaze dobrovoljno i dugo se u njemu zadržavaju, igra je trenerima sredstvo i metod za rad, pa je samim tim njihova odgovornost velika, baš kao što su velike njegove pedagoške mogućnosti u formiranju ljudi-sportista.

Ne ulazeći u tumačenje različitih vrsta igara i njihovu klasifikaciju, što bi zahtevalo obiman prostor, pozabavićemo se samo osnovnim, tzv. elementarnim igrama. Karakteristika tih igara je da imaju vrlo malo pravila, da su jednostavne i da se lako mogu primeniti. One su temelj svih složenijih igara jer u sebi sadrže raznovrsna kretanja. U metodičkom pogledu one u višegodišnjem treningu prethode znatno komplikovanijim i pravilima određenijim sportskim igrama. Razumljivo je da se one primenjuju pre svega u radu sa najmlađim kategorijama rukometaša, ali svoje mesto i ulogu imaju tokom čitave karijere ako se uvaži sve ono što je do sada rečeno o igrama.

Prilikom kreiranja igre, njenog izbora i primene u treningu treba voditi računa da se ceo taj naizgled jednostavan, a u suštini složen problem, sagleda sa više stanovišta:

1. Didaktičko stanovište – u izboru i primeni igre moraju se poštovati pravila: od lakše ka težoj, od poznate ka nepoznatoj i od proste ka složenoj igri.

2. Harmoničan razvoj tela i veština – sve što se radi u desno (ili desnom rukom/nogom) mora i u levo; što se radi kretanjem unapred treba da se radi i kretanjem u nazad; mora biti aktiviran i gornji i donji deo tela.

3. Razvoj svih fizičkih sposobnosti – sile, snage, brzine, izdržljivosti, koordinacije i gipkosti.

4. Postepenost u metodici primene vežbi i igara – sa sopstvenim telom; u mestu i kretanju (u prostoru); sa predmetom (predmetima); sa saigračem/ima (partnerom/ima); sa protivnikom (direktnim i indirektnim); sa pogađanjem cilja. Kombinacijom ovih elemenata dobija se veliki broj različitih varijanti.

5. Koristiti prirodne oblike kretanja: hodanje, trčanje, skakanje, guranje, vučenje, nošenje, puzanje, kotrljanje, gađanje i penjanje.

6. Kombinovati kretanja – u mestu, u kretanju, ritmično kretanje, aritmično kretanje, unapred, unazad, levo, desno.

7. Kretanje u svim ravnima – u sagitalnoj, u frontalnoj, u horizontalnoj ravni, kombinacije kretanja u dve i kombinacije kretanja u tri ravni.

8. Organizacija – individualno, u paru, u grupi/grupama, ekipno, sa protivnikom i bez njega; sa rekvizitima, bez rekvizita.

9. Igre primeniti sa ciljem rada na svim vrstama pripreme – fizičkoj, tehničkoj, taktičkoj, psihološkoj i teorijskoj.

10. Odrediti mesto u periodizaciji, vrstu igre i učestalost – u različitim tipovima pojedinačnih treninga i njihovih delova (uvodno-pripremni, glavni, završni), mikrociklusa, mezociklusa, makrociklusa i stadijumima karijere.

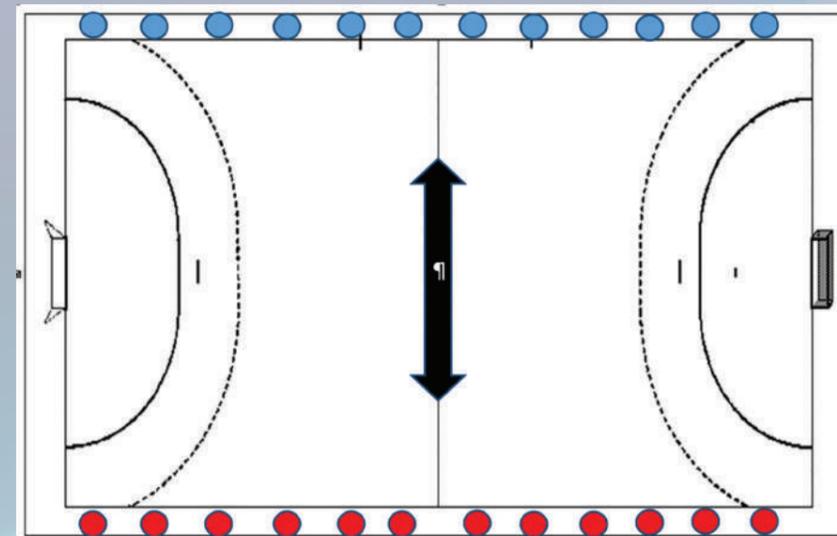
11. Razvoj različitih oseta – oset lopte, prostora, vremena, ritma i tempa.

12. Cilj igre – je najvažniji, jer on daje smisao treningu i ukupnom radu trenera.

Trener može da izabere dva puta u primeni igara. Prvi je da uči igre iz različitih knjiga koje te igre opisuju, a drugi je kreativni put koji podrazumeva da se:

- postojeća igra izmeni i dopuni različitim varijantama i
- da se igra izmisli.

Čitav je niz mogućnosti da se neka poznata igra izmeni, ali to uvek treba činiti sa odgovarajućim, jasnim ciljem. Ako se ne vodi računa šta je cilj igre, koji su zadaci u njoj, šta je očekivani efekat igre i drugo, onda trener samo mehanički slaže igre jednu



Slika 1
Početni položaj učesnika za igru „Promena mesta“

za drugom od čega može biti neka korist, ali nikada kao u situaciji kada je sve urađeno u odgovarajućem sistemu i metodički ispravno. Trener može promišljanjem u pripremi treninga da izmisli igru u skladu sa ciljem koji želi postići. On je takvim pristupom stvaralac novog, možda nikada viđenog i primenjenog. Rukometašima, bez obzira na uzrast, to će biti izazovno i zanimljivo, a trener će biti zadovoljan svojim kreativnim radom, svojim doprinosom.

Ovaj tekst je orijentisan upravo ka kreativnom pristupu igrama. Zbog toga nećemo nabrajati brojne igre, već samo pokazati na jednoj od najjednostavnijih od igara koliko je različitih mogućnosti. Igra se može nazvati **Promena mesta** (slika 1). U početnoj varijanti igrači su podeljeni na dve grupe i postrojeni iza bočnih linija rukometnog igrališta ili nekih drugih slobodno određenih. Cilj igrača je jednostavan – što pre postrojiti se na suprotnoj strani gde stoje protivnici. Pobjednik je ekipa koja to prva učini. Jednostavno, zar ne? Ali ova igra se može usložiti na bezbroj načina izmenom načina kretanja i oblika organizacije. Navešćemo samo neke od bezbrojnih mogućnosti promene mesta u igri:

- Brzo pretrčati teren trčanjem: napred, unazad, bočno, sa okretima u desno, sa okretima u levo, sa naizmeničnim okretima u desno/levo...
- Brzim hodom preći teren: običan hod, dokoracima, bočno, u čučnju, na prstima, na petama, sa nogama opruženim u zglobov kolena, sve navedeno kretanjem unapred ili unazad, bočno kretanje, sa oba stopala na tlu, na jednoj nozi (sa prstiju na pete i obrnuto)...

- Preći teren poskocima ili skokovima: s noge na nogu; samo skokovima na desnoj/levoj; sunožno; unapred, unazad ili bočno; sa okretima u jednu ili drugu stranu, sa okretima...
- Preći teren više puta kombinacijom trčanja, hodanja, poskoka i skokova na različite načine.
- Preći teren četvoronoške rukama napred; nogama napred; bočno; žabljim skokovima...
- Preći teren puzanjem; preko neke prepreke (npr. strunjača ili medicinka); oko neke prepreke; kroz neku prepreku (deo švedskog sanduka)...
- Trčanje, hodanje i skakanje sa različitim predmetima; oko predmeta (lopta, strunjača, čun, vijača, medicinka...)
- Trčanje i hodanje sa vođenjem lopte boljom ili slabijom rukom; manipulacija loptom (npr. oko glave, struka, kroz noge); kotrljanje lopte...
- Skokovi sa različitim zadacima koji su u vezi sa rekvizitima (npr. skokovi iz obruča u obruč)...
- Preći prostor kotrljanjem u jednu i drugu stranu.
- Preći prostor noseći partnera na različite načine, nositi strunjaču, dva ili više različitih rekvizita.
- Savladati brzo prostor kotrljanjem jedne, dve ili tri iste lopte; kotrljanje dve različite lopte (npr. rukometne i teniske); kotrljanje kretanjem unapred ili unazad; kotrljanje lopte između nogu na razne načine; kotrljanje obema rukama ili jednom; kotrljanja jednom ili sa obe noge; kotrljanja jednom rukom i jednom nogom...



- Sve što je navedeno izvesti u paru, u trojkama, ekipno (tada je kretanje ekipe na suprotnu stranu oko terena); parovi mogu na različite načine biti povezani rukama, nogama, predmetom; par se može različito kretati (npr. jedan član para trči unapred, a drugi unazad); u paru igrači mogu imati isti ili različit zadatak; kretanje para u „kolicima“ unapred, unazad, bočno, sa rekvizitom i različitim zadacima...
- Preći teren vučenjem: dvojica vuku strunjaču na kojoj je treći igrač; vući strunjaču na kojoj je predmet koji ne sme pasti sa nje...
- Preći teren u parovima nošenjem strunjače tako što se ona gura prema partneru rukom, rukama, leđima.
- Preći teren sa zadatkom da se u kretanju pogodi neki cilj.
- Preći teren dodavanjem lopte na različite načine u paru, trojkama, ekipno...

Navedene su samo neke varijante osnovnih kretanja i njihove kombinacije. Sve mora biti u skladu sa osnovnim ciljem. Ako je cilj brzina sa promenom smera i pravca, to se može organizovati postavljanjem npr. malih plastičnih kupa koje služe za orijentaciju i mesto od koga se menja smer, pravac, način

kretanja, rekvizit... Ako je cilj frekvencija pokreta npr. u odbrambenom stavu, onda to može biti od neke oznake do druge. Ako je cilj sila, onda to učiniti izborom guranja, nošenja ili vučenja značajnog tereta. Izdržljivost možemo postići većim brojem promena mesta (strane terena) i kraćim pauzama između dve igre. Snaga se može razvijati maksimalnim skokovima, koordinacija složenim kretanjima ili različitim zadacima za ruke i noge ili kombinacijama različitih zadataka u dve ili tri ravni.

Kao što se može zaključiti, nema kraja različitim varijantama ove jednostavne igre. Mogućnosti igre su neograničene. Sve isto ili slično može se primeniti u bilo kojoj vrsti elementarnih igara. Tako, na primer, u hvatalicama se može isto menjati način kretanja, mogu se menjati rekviziti, način organizacije, zadaci u hvatalici, način „poentiranja“ (hvatanja), način spasavanja od goniča, menjati broj igrača koji hvataju... Mogu se organizovati takmičenja u parovima, grupama i ekipno menjajući uslove takmičenja. Mogu se organizovati i takmičarski poligoni sa najraznovrsnijim zadacima.

Sve igre se mogu podeliti i po specifičnosti, odnosno po tome u kojoj meri su slične kretanjima u rukometu. Ogromna većina navedenih varijanti igara je opšteg karaktera i nije mnogo slična rukometu. Ove igre služe poboljšanju

opšte motorike igrača, uglavnom dece. Čak i kada su igre opšte pripremne, mora se voditi računa da se kretanje ne kosi sa osnovnim postulatima rukometne igre. U tome se često greši, posebno kada se organizuju igre u kojima se trči ili skače s loptom u rukama. U rukometu su to „koraci“, pa ne treba vežbati grešku. Mnogo je bolje da se to izbegne, a ako već treba da se nešto nosi to ne sme biti lopta. Kad je već reč o nekim ograničenjima u igri treba napomenuti da se pri izboru i primeni igara mora voditi računa o sledećem:

- Igra mora biti u skladu sa uzrastom rukometaša.
- Igra mora odgovarati sposobnostima rukometaša.
- Igra na početku mora biti dobro objašnjena i jasna igračima.
- Treba izbeći sve moguće opasnosti u igri. Upozoriti na to igrače pre početka igre.
- Na početku treninga, u njegovoj uvodno-pripremnoj fazi, treba izbegavati intenzivne igre, posebno hvatalice u kojima igrači imaju zadatak da se kreću velikom brzinom (to je najčešće bez lopte). Hvatilaca je najsloženiji oblik brzine, pa nedovoljno zagrejanim igračima preči opasnost od povrede.
- Na kraju treninga, u njegovoj završnoj fazi, primeniti mirnije igre zabavnog karaktera koje treba da služe smirivanju funkcija organizma i pravilnom fiziološkom „izlasku“ iz treninga.
- Izbegavati igre u kojima igrači ispadaju iz igre. Oni koji su slabiji moraju ostati u igri kako bi napredovali.
- Ukoliko se desi da pravilima nije definisano nešto što može igru pokvariti, treba dodati pravila koja to eliminišu. Često igrači nađu rešenje koje obesmišljava igru, pa je tada neophodno odmah intervenisati.
- Truditi se da se u igri strogo poštuju pravila (kojih ne sme biti mnogo).
- Kod određivanja parova, grupa ili ekipa, učiniti to tako da igrači budu po sposobnostima podjednaki.

Jedna od knjiga koja se može preporučiti je knjiga „Primena igara u rukometnom treningu“, autora N.Foretića i N.Rogulja, izdavač: Udruga za šport i rekreaciju djece i mladeži grada Splita, Split, 2006.

- U igri ostaviti mogućnost igračima, naročito deci, da predlože neku varijantu, da tako razvijaju maštu. Trener čak treba da insistira od igrača da predlože svoju varijantu.
- Ako je neko višak, jer je potreban paran broj igrača, njega treba odrediti za sudiju, a u narednoj igri ili njenoj varijanti zameniti ga sa nekim od igrača koji preuzima ulogu sudije.
- Izbor igara treba da bude takav da svaki igrač u nekoj od igara može biti pobednik. Neko ko je sporiji možda će pobediti u igri pogađanja cilja; neko ko je debeo može biti nadmoćan u igrama u kojima sila odlučuje (npr. nadmetanje u guranju) itd.
- Potruditi se da se među igrama nađu i one u kojima se mora brzo i tačno misliti. To su igre sa različitim brzo promenljivim zadacima u igri.
- Ako u igri nema dobre „atmosfera“, ako nema dovoljno emocija, nekada trener treba da se uključi u igru kao igrač. Ako igra ne izaziva emocije, onda je treba promeniti.
- Ako neko nije raspoložen za igru, on će to pokazati u svim individualnim igrama (npr. hvatalici). Njega treba uključiti u par, grupu ili ekipu, jer tada ima odgovornost za kolektivni rezultat i to će ga pokrenuti da se ozbiljnije posveti igri.
- Igra treba da traje dok se u njoj uživa i ne sme preći u prostor dosade, u prostor rizika.
- Ukoliko neko dete u igri postane neprijatno nesnalažljivo i predmet podsmeha drugih, igru odmah zaustaviti i primeniti drugu.
- Igra može biti i faktor selekcije. Ko ne voli igru, malo je verovatno da će postati dobar rukometaš. Zadatak trenera je da pažljivo prati igrače kako se ponašaju, kakve su im sposobnosti, kakva rešenja nalaze u igri, sa koliko emocije se igraju, koliko se bore za pobjedu, kako sarađuju sa drugima, kako reaguju na pobjede i poraze, koliko su emotivno stabilni i drugo.

Sa odrastanjem i sportskim napretkom igre treba da budu sve više u skladu sa rukometnim kretanjima i sa rukometnim pravilima. Osim elementarnih igara, postoje i igre specifične za rukomet koje su opisane u literaturi, koje mnogi treneri primenjuju. To je posebna tema koja je izazov za trenere koji žele da svoje iskustvo podele s drugima. ■



Sistematska psihološka priprema – potreba ili pomodarstvo?

Izvesno je da ste imali prilike da svedočite, a verovatno iz uloge trenera i /ili igrača i da lično doživite sledeći scenario: trener daje instrukcije igraču: „Veruj u sebe“, „Fokusiraj se“, a igrač u tome ne uspeva. Zsigurno, prepoznajete da je reč o psihološkoj strani rukometne igre. Zašto se opisani scenariji odigravaju i nažalost ponavljaju? Odgovor možemo da damo postavljanjem logičnih pitanja. Kako igrač može da veruje u svoje sposobnosti i veštine ako nema razvijeno samopouzdanje? Kako igrač može da usmeri pažnju na značajne informacije a da zanemari pregršt prisutnih, koje nisu direktno povezane sa izvođenjem, ako nije naučio da upravlja svojom pažnjom? Slične scenarije i slična pitanja možemo da postavimo i ako se usmerimo na druge psihičke faktore značajne za uspešno izvođenje.

Faktori koji su u osnovi uspešnog izvođenja. Faktore koji sistematski utiču na uspešno izvođenje, pogotovo na uspešno takmičarsko izvođenje, možemo svrstati u tri opšte grupe: fizička spremnost, rukometna tehnika i taktika, psihološka spremnost (koja objedinjuje posedovanje mentalnih veština i psihološku pripremljenost). Najverovatnije da će se većina stručnjaka složiti sa tvrdnjom da, igrači ako žele, i za koje se na osnovu izvođenja na treningu očekuje da budu uspešni na utakmici, moraju pored fizičke spremnosti, tehnike i taktike, da budu mentalno spremni. Jedno od ključnih pitanja koje možemo postaviti je sledeće: ko se mentalno priprema za utakmicu? Odgovor je kratak. Svi igrači. Najčešće su samouki, a pripremaju se neplanski i nedosledno. Sistematski i organizovan rad na psihološkoj pripremi i na treningu mentalnih veština se u praksi neretko zanemaruje. Najverovatnije zbog različitih razloga, kao što su nedostatak znanja ili nerazumevanje suštine psihološke pripreme. Nije neobično da se treneri značajno češće pozivaju na psihičke faktore, na primer na „psihičku nestabilnost“, tremu, nedovoljnu motivaciju, kada je njihov tim ili kada su pojed-



ini igrači neuspešni, nego kada su uspešni. Nekada treneri i sportisti opravdavaju ovakvu situaciju nedostatkom vremena. Međutim, kada shvate da su psihološka priprema i trening mentalnih veština značajni, pronaći će vreme. Rasprostranjeni su i mitovi. Najčešći su sledeći: psihološka priprema je namenjena samo vrhunskim sportistima ili samo sportistima koji imaju probleme. Ona daje „brza“ rešenja – ili da je trener dobar psiholog, ili da nije potrebno saradivati sa psihologom.

Ne treba zanemariti ni činjenicu da pored navedene tri grupe faktora na koje možemo delovati,

i koji su sistematski povezani sa uspehom, u svakom izvođenju sudeluje i faktor sreće. Ne znači da faktor sreće treba koristiti kao izgovor za neuspeh, nedovoljno ulaganje truda ili bilo kakav vid opravdanja. Na faktor sreće se treba pozivati primera radi, u onim okolnostima u kojima situacija nije pod kontrolom igrača. Konkretno, kada igrač da sve od sebe, kada se vredno priprema i napreduje na treningu ali se pred ključnu utakmicu povredi. Povreda ga onemogućuje da nastupi ili da bude efikasan u skladu sa očekivanjima baziranim na trenažnom procesu. Međutim, sreća je faktor koji

pripada spoljašnjoj sredini, nad kojim nemamo kontrolu i na koji ne možemo sistematski da utičemo, pa nije svrsishodno da ga dalje razmatramo.

U narednom koraku u razmišljanju o korisnosti izvođenja sistematski organizovane i planske psihološke pripreme i treninga mentalnih veština, svaki trener bi na osnovu svog iskustva, trebalo da odgovori na sledeće pitanje: koliki je udeo psihičkih faktora u igri njegovih igrača i tima (tj. kolikim procentom psihički faktori „učestvuju“ u uspešnosti), a koliko vremena oni posvete unapređivanju psihološke pripremljenosti. Najverovatnije, da u većini primera, značaj koji se pripisuje udelu psihičkih faktora u postignutom uspehu prevazilazi vreme i napor koji ulažu u njihov razvoj i u integraciju sa sportskim izvođenjem. Igrači najverovatnije znaju koje vežbe treba da izvode da bi razvili snagu, agilnost, fizičku spremnost. Slično je i sa učenjem i usavršavanjem rukometne tehnike i taktike. Ovo su „opipljivi“ elementi. Psihički faktori su u osnovi uspeha daleko manje „opipljivi“ i vidljivi. Kojim postupcima, na primer, igrači mogu da razvijaju samodisciplinu, da razviju veštine kojima optimalizuju nivo anksioznosti, kako da podignu imunitet na stres? Upravo zbog svega pomenutog, postoji potreba da se u stručnoj javnosti učestalo govori i piše o značaju implementacije planirane, sistematske i dugotrajne psihološke pripreme u regularni trenažni proces. Idealno bi bilo da pored fizičke, tehničke i taktičke pripreme, psihološka priprema postane redovan oblik rada sa svim igračima iz najmanje dva razloga. Prvi razlog jeste u olakšavanju dostizanja i održavanja optimalnog nivoa igračke efikasnosti. Brojne psihičke karakteristike, ne samo da su značajne za uspešnu igru, već ih je moguće unaprediti. Pri tome, treba imati na umu da se mladi igrači razlikuju i prema fizičkim i prema tehničkim i prema psihičkim karakteristikama. Kroz proces selekcije, razlike u fizičkim sposobnostima i tehničkim veštinama se smanjuju. Oni postaju međusobno slični i prolaze kroz sličnije trenažne procese. Na vrhunskom nivou, razlike su uglavnom psihološke prirode. Drugi osnovni razlog se temelji na činjenici da se pred igrače postavljaju visoki zahtevi, da oni često treniraju na gornjoj granici psihofizičkih sposobnosti a pritisak postaje neizostavni deo rukometnih takmičenja. Psihološka priprema može da deluje kao mera prevencije mogućih problema i kriza. Psihološka priprema ne obuhvata samo pojedinačne igrače, već može da bude usmerena i na poboljšavanje funkcionisanja tima u celini.

.....

Ključne psihičke karakteristike značajne za igranje rukometa. Fizički i psihološki zahtevi sa kojima se rukometaši suočavaju, pogotovo na profesionalnom i vrhunskom nivou igre, su izuzetni. Samodisciplinacija, formirana na nivou navike (koja se automatski aktivira), ključna je komponenta razvoja uspešnog rukometaša. Rukomet je veoma brza igra. Brza igra, zahteva brzu percepciju, brzo odlučivanje i brzo reagovanje. Budući da se akcije non stop odvijaju, značajan je osećaj za teren i sposobnost „donošenja odluka u letu“. Neophodna je i sposobnost „čitanja“ odbrane kao i sposobnost da se produktivno i kreativno odgovori na odbranu. Rukometaš mora biti spreman da se suoči sa protivnicima jedan na jedan, da i u napadu i u odbrani preuzme odgovornost, te da se ne plaši svog neuspeha. Od igrača se očekuje da poseduje izvanredne individualne veštine, uz sposobnost povezivanja i interakciju sa saigračima, efikasnu komunikaciju, u tačno određeno vreme. Imunitet na neuspeh je veoma važan zato što je to zaštitni faktor od porasta anksioznosti i gubitka samopouzdanja. Nesebičnost je sledeća ključna karakteristika a ispoljava se kroz igru u korist tima. Takođe, timska igra i nesebičnost su značajni i kada se postižu visoki rezultati. Budući da je mali broj igrača na terenu, akcije kao i greške svakog od njih, su lako vidljive. Nije neobično da rukometaši doživljavaju anksioznost koja obično negativno utiče na izvođenje. Ispoljava se u vidu straha da nešto neće uspeti da izvrše (najčešće postavljajući sebi pitanje: Šta ako...?), što je u igri vidljivo najčešće u suviše snažnom šutu, na račun preciznosti. Da bi zadržali ili da bi se vratili na prethodni nivo igre, da bi na terenu imali dobru koordinaciju, te da bi bili precizni, igrači moraju veoma brzo da optimalizuju stepen pobuđenosti i anksioznosti.

Psihološka priprema i trening mentalnih veština. Konačno, da odredimo i da raščlanimo značenje dve često korišćene sintagme: psihološka priprema i trening mentalnih veština. Psihološka ili mentalna priprema je dugotrajan, planiran proces, sa jasno postavljenim ciljevima, koji se sprovodi sistematski. U psihološku pripremu mogu da se uključe različiti postupci, od psihoedukativnog rada, preko učenja određenih veština, do savetovanja, terapijskog rada i intervencija u krizi. U zavisnosti od faze sportsko-taktičke pripreme, psihološku pripremu možemo podeliti na: pripremu za dugotrajni proces treniranja, pripremu za takmičenje, pripremu za određeno takmičenje i pripremu koja se izvodi neposredno pred utakmicu. Da bi igrač bio mentalno spreman za takmičarski nastup neophodno je da poseduje raz-



vijene mentalne veštine. Mentalni trening ili trening mentalnih veština predstavlja višeslojan i integrativan pristup razvoju mentalnih veština kod sportista. U okviru treninga mentalnih veština primenjuju se različite metode i procedure koje se nazivaju tehnikama, a koje potiču iz različitih oblasti psihologije i psihoterapije. Proces treninga mentalnih veština ne daje brze rezultate i odvija se kroz nekoliko faza. Prva faza je tzv. faza edukacije, kada sportisti treba da uoče zašto je važno ovladavanje mentalnim veštinama. Druga faza podrazumeva učenje veština do tačke kada one dostižu nivo automatizma. I treneri i sportisti dobro znaju da je fizičke veštine neophodno učiti i usavršavati doslovce ponavljanjem hiljadu puta. Ako veština nije dovoljno dobro naučena, najverovatnije je da će njeno izvođenje u takmičarskoj situaciji, koja obiluje različitim pritiscima i stresorima, uz prisustvo publike, biti manje uspešno nego izvođenje na treningu. Isto je i sa mentalnim veštinama. Treća faza je usmerena na sistematsku integraciju mentalnih veština sa nastupom kao i na motivisanje igrača da na takmičenjima primenjuju veštine kojima su ovladali. Iskustvo u praksi psihologije sporta ukazuje na to da neki sportisti smatraju da ne treba konstantno i dosledno da primenjuju naučene veštine, zato što će one biti manje efikasne kada nastupaju pod pritiskom postizanja takmičarskih rezultata ili kada je situacija neizvesna (a najveća neizvesnost, što je i najčešće slučaj, jeste kada se takmiče dva ujednače-

na tima). Tačno je suprotno. Što više, češće i doslednije igrači primenjuju naučene mentalne veštine, veća je verovatnoća da će one preći na nivo navike (automatski će se aktivirati) i biće efikasnije čak i u visoko stresnim situacijama. Uspešni igrači se među sobom razlikuju prema kombinaciji mentalnih veština koje su razvili. Međutim, zajednički imenitelj svih uspešnih igrača jeste da oni poseduju mentalne veštine koje su efikasne upravo onda kada su im potrebne.

Zadržimo se na razmatranju ciljeva psihološke pripreme. Sa stanovišta psihološkog rada, osnovni, nadređeni cilj je postizanje samoregulacije, odnosno, ovladavanja i upravljanja svojim ponašanjem, mislima, emocijama, motivacijom. Sa stanovišta sportskog izvođenja, izdvajaju se dva opšta cilja. Jedan je smanjivanje razlike između potencijala tj. mogućnosti i ostvarenog postignuća, tj. umanjivanje razlike u izvođenju tokom treninga i tokom utakmica. Drugi, krajnji cilj, koji je najteže postići, je ostvarivanje stabilnih takmičarskih rezultata (što je karakteristično za starije igrače).

Da li je potrebno da igrači sarađuju sa sportskim psihologom u cilju postizanja bolje psihološke pripremljenosti? Svaki dobar trener je jednim delom i dobar psiholog, ali nije psiholog. To praktično znači da trener ima i da treba da poseduje znanja iz oblasti psihologije sporta i psihološke pripreme koje ko-

risti tokom trenažnog procesa i tokom takmičenja. Takođe je poželjno da trener obučava sportiste nekim mentalnim veštinama. Potrebu uključivanja psihologa, možemo analizirati ako povučemo paralelu sa ulogama i zadacima drugih stručnjaka u sportu. Većina trenera može da prepozna kada igrač ima potrebu da se konsultuje sa lekarom zbog neke povrede ili zbog infekcije. Na osnovu iskustva, treneri mogu da pretpostave koji vid i koliko tretmana fizikalne terapije je potrebno i verovatno i da znaju koja se terapija prepisuje u slučaju infekcije. Ali je ne prepisuju oni. Slično je i sa kvalifikacijama sportskog psihologa. Sportski psiholog je stručnjak za psihološku pripremu koji poseduje mnogo šira znanja o psihičkom funkcionisanju i o psihičkom razvoju i čija se kompetentnost zasniva i na znanju i na iskustvu. Najbolji rezultati se postižu onda kada je odnos između trenera i psihologa saradnički a ne kompetitivni i kada postoji obostrano poverenje. Oni se angažuju na postizanju istih ciljeva, ali sa različitim pozicijama, iz različitih uloga i primenjujući različita znanja, metode i tehnike.

Nakon čitanja ovog teksta, koristeći svoje iskustvo sa terena, bilo bi korisno da razmislite o argumentima koji su u osnovi integracije sistematske psihološke pripreme igrača u redovni trenažni proces – da li je ona autentična potreba ili je pomodarstvo. ■



*Četvrta titula šampiona Srbije u klupskoj istoriji:
radost rukometašica Jagodine nakon trijumfa
u ARKUS LIGI u sezoni 2022/2023*