

4020



JOVA PAVLOV

**Borimo se
za veće
dostojanstvo
trenera**



MAGAZIN ZAJEDNICE TRENERA
RUKOMETNOG SAVEZA SRBIJE
XIX broj / decembar 2023.

OSVRT NA SP

**Francuskoj zlato,
Skandinaviji
počasti**

PROJEKTI

**Liga mlađih
kategorija RSS**

STRUČNA TEMA

**Prevencija povreda
ramenog pojasa**

EHF EURO 2024

Poslednja šansa za Pariz!

ZT RSS IZABRALA BORISA ROJEVIĆA ZA TRENERA GODINE

Ekspert za trofeje _____ 03



IZ ZAJEDNICE TRENERA RSS

Seminari u novom formatu, insistiranje na organizaciji LMK _____ 04-05



INTERVJU BROJA (JOVA PAVLOV)

Borimo se za veće dostojanstvo trenera _____ 06-11



PRED EP ZA RUKOMETĀŠE

Poslednja šansa za Pariz! _____ 12-15



OSVRT NA SP ZA RUKOMETĀŠICE

Francuskoj zlato, Skandinaviji počasti _____ 16-19

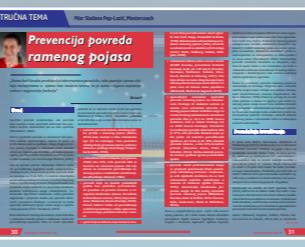
PROJEKAT ZAJEDNICE TRENERA RSS

Liga mlađih kategorija RSS _____ 20-25



STRUČNA TEMA

Prevencija povreda ramenog pojasa u rukometu _____ 26-37



STRUČNA TEMA

Pripremni tehničko-taktički trening pred utakmicu _____ 38-46

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: Sladana Pop-Lazić (Mastercoach); Marko Stupar (Mastercoach) ■ Recenzent stručnih tema: dr Zoran Valdevit ■ Dizajn i prelom: Novo Bojičić ■ Foto: Ivica Veselinov/RSS, IHF, Balkan-Handball.com, ARKUS liga, ZT RSS, Slavko Kolar, RSS arhiva, IHF/ Kolektiff, EHF media

Elektronsko izdanje ■ Časopis izlazi tromesečno



Ekspert za trofeje

Trener godine u izboru Zajednice trenera Rukometnog saveza Srbije je Boris Rojević. Priznanje u godini na izmaku i više nego iz jasnih razloga pripalo je treneru novosadske Vojvodine koja je posle 22 godine donela evropski trofej srpskom muškom rukometu. Desetostruki u nizu srpski šampioni imali su godinu za pamćenje krunisanu osvajanjem EHF Kupa, ali i odličnim prvim delom sezone u EHF Ligi Evrope u kojoj su izborili plasman u TOP 16 fazu.

Četrdeset godišnji stručnjak iz Vrbasa podigao je u poslednjih 12 meseci i pehare namenjene šampionu države, osvajaču Kupa Dr Branislavu Pokrajcu, ali i Svesrpskog Kupa u Lazarevcu, čime je pala zavesa na veoma uspešnu 2023. godinu za tim iz hale „Slana bara“.

Na seniorsku trenersku scenu Boris Rojević je stupio u martu 2018. godine zamenivši Kasima Kamenicu na klupi Novosadana u finišu borbe za titulu te sezone. Za pet godina na čelu Vojvodine, Rojevićevo ime je zapisano pored čak pet šampionskih titula najuspešnijeg kluba u srpskom rukometu, što ga je stavilo na pijedestal trenera na domaćoj sceni. Pre toga uspešan i u radu sa mlađim kategorijama kluba, Rojević je sebe profilao kao trenera koji osvaja pehare, ali i promoviše mlade igrače, jer su pod njegovim vođstvom momci poput Jovice Nikolića ili Luke Rogana došli do dresa seniorske reprezentacije Srbije.

Što se tiče 2023. godine sve je apsolutno jasno i zaslužuje pohvale, uz želju da i 2024. godine srpski šampioni naprave još jedan iskorak na međunarodnoj sceni. ■



Seminari u novom formatu, insistiranje na organizaciji LMK

Zajednica trenera Rukometnog saveza Srbije nastavila je sa aktivnostima usmerenim ka daljem razvoju trenerske struke kroz olakšane procese edukacije svojih članova. Upravni odbor ZT RSS doneo je odluku da se naredni Centralni seminar održi tokom prvog vikenda juna 2024. godine, ali i to ko je obavezan da prisustvuje godišnjem okupljanju trenera. Centralni seminar će od naredne godine biti obaveza EHF Master coach, članova stručnih štabova svih nacionalnih selekcija, trenera Super A i B lige, kao i onih koji imaju namjeru ili u izgledu angažman u navedene rangove takmičenja tokom takmičarske sezone 2024/2025.

Svi ostali treneri svoja prava će ostvarivati na regionalnim seminarima koji su planirani za kraj januara-početak februara, odnosno u aprilu, a sve u skladu sa kalendarima takmičenja i slobodnim terminima regionalnih centara. Za razliku od Centralnog seminara gde će se praktični prikaz realizovati putem video materijala, na regionalnim seminarima će se on sprovoditi sa demonstratorima. Svi treneri treće kategorije, u zavisnosti od stepena takmičenja, neće imati obavezu učestvovanja na Centralnom seminaru, već će pravo za licencu za rad vezanom i za mlađe kategorije ostvarivati kroz regionalne seminare.

U posebnom terminu, obavezno i potpuno besplat-



no za tretere mlađih kategorija, biće organizovano jednodnevno teorijsko predavanje.

Upravni odbor Zajednice trenera Rukometnog saveza Srbije produbiće i intenzivirati saradnju sa Zajednicama trenera iz država regiona. Nakon izvršenih anketa o aktuelnoj problematici u njihovim državama, odnosu sa Federacijama i ostaloj

regulativi, Zajednice će izaći sa konkretnim programima koje će biti od koristima svima.

Zajednica trenera RSS će i dalje insistirati na formiranju Stručnog saveta čemu idu u prilog i dešavanja sa poslednjih nekoliko velikih takmičenja i uočeni primeri nedovoljne koordinacije, što ne bi trebalo da se ponavlja. Insistiraće se i dalje na dobijanju

neophodnih sredstava za realizaciju projekta Lige mlađih kategorija RSS kao fundamenta razvoja rukometa u našoj zemlji. U nadi da će se finansijska pomoć od države usmeriti ka klubovima koji proizvode igrače – članove reprezentativnih selekcija. Postoji potreba za obezbeđivanjem osnovnih sredstava, barem putnih troškova tokom boravka u reprezentativnim selekcijama. Da se pomogne onima koji registracionim pravilnikom nisu u mogućnosti da zadrže igrače ili naplate obeštećenje ili nadoknadu za njihovu edukaciju.

U razgovorima sa komisijom za takmičenje i sportskim sektorom RSS, ZT RSS neće odustati od projekta Lige mlađih kategorija. Tražiće se pokrivanje troškova od strane Saveza ili preusmeravanje sredstava dobijenih od strane države za potrebe klubova koje rad sa decom ne interesuje. U skladu s tim insistiraće se da se treteri u stručnom radu sa decom obavežu da radu po jedinstvenom programu, da polažu račune stručnom telu i mentorima određenim za pojedine regije i klubove. Neophodno je i nužno da se obezbede određeni uslovi za taj pionirski – rukarski posao koji imaju treteri koji rade sa decom.

Upravni odbor Zajednice trenera Rukometnog saveza Srbije doneo je odluku da za treteru godine izabere Borisa Rojevića, tretera šampionskog sastava Vojvodine, koji je sa svojim klubom u sezoni 2022/2023 postigao i izvanredan uspeh na međunarodnoj sceni, osvojivši EHF Cup. ■

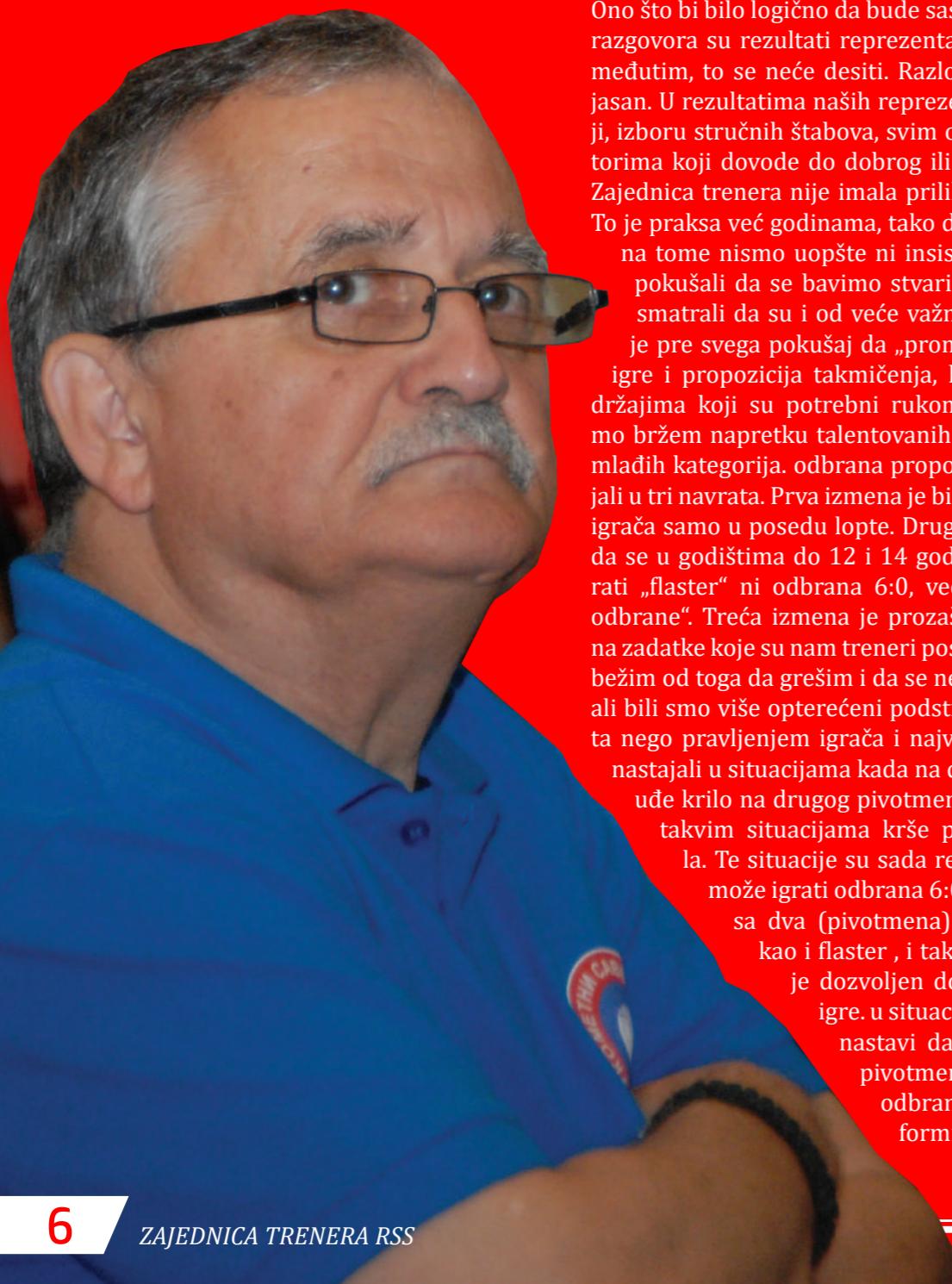
Borimo se za veće dostojanstvo trenera

Godina puna aktivnosti ostaje iza Zajednice trenera Rukometnog saveza Srbije. O onome šta je urađeno, kao i o onome šta bi se moglo uraditi kako bi svi procesi vezani za rukometni sport u našoj zemlji dobili unapređenje, razgovarali smo sa predsednikom Upravnog odbora Zajednice, Jovom Pavlovim. Iskusni rukometni stručnjak govo-

rio je za magazin 40x20 o planiranim modifikacijama seminara u 2024. godini, onome što Zajednica radi kako bi držala korak sa razvijenim zemljama, predlogu organizacije Lige Mlađih Kategorija, a imao je i poruku za svoje kolege.

Vreme je da sumiramo godinu na izmaku. Od čega biste prvo počeli kada su u pitanju aktivnosti Zajednice trenera RSS?

Ono što bi bilo logično da bude sastavni deo našeg razgovora su rezultati reprezentativnih selekcija, međutim, to se neće desiti. Razlog je i više nego jasan. U rezultatima naših reprezentacija, selekciji, izboru stručnih štabova, svim onim bitnim faktorima koji dovode do dobrog ili lošeg rezultata, Zajednica trenera nije imala prilike da učestvuje. To je praksa već godinama, tako da mi ove godine na tome nismo uopšte ni insistirali, nego smo pokušali da se bavimo stvarima za koje smo smatrali da su i od veće važnosti od toga. To je pre svega pokušaj da „promenama“ pravila igre i propozicija takmičenja, kao i novim sadržajima koji su potrebni rukometu doprinesemo bržem napretku talentovanih igrača u ligama mlađih kategorija. Odbrana propozicije smo menjali u tri navrata. Prva izmena je bila pravo zamene igrača samo u posedu lopte. Druga izmena je bila da se u godištima do 12 i 14 godina ne može igrati „flaster“ ni odbrana 6:0, već tzv. „otvorene odbrane“. Treća izmena je prošla kao odgovor na zadatke koje su nam treneri postavili u LMK. Ne bežim od toga da grešim i da se nekome zamerim, ali bili smo više opterećeni podsticanjem rezultata nego pravljenjem igrača i najveći problemi su nastajali u situacijama kada na duboku odbranu uđe krilo na drugog pivotmena i da li ekipe u takvim situacijama krše propisana pravila. Te situacije su sada rešene tako da se može igrati odbrana 6:0 ako napad igra sa dva (pivotmena) igrača na liniji kao i flaster, i takav način igranja je dozvoljen do prvog prekida igre u situacijama ako napad nastavi da igra sa jednim pivotmenom. Dotle se odbrana može transformisati u 6:0 i pri-



U rezultatima naših reprezentacija, selekciji, izboru stručnih štabova, svim onim bitnim faktorima koji dovode do dobrog ili lošeg rezultata, Zajednica trenera nije imala prilike da učestvuje

menjivati ono što je ranije bilo zabranjeno, to jest, igrati „flaster“. Čim se napad ponovo transformiše sa jednim pivotmenom, ponovo važi pravilo da nema „flastera“ i da se ne igra odbrana 6:0. To se na neki način primilo. Uvek postoje negodovanja i to od trenera koji se sa propozicijama nisu ni upoznali. Na žalaost i sada postoji značajan broj njih koji ih ne znaju. Prisutna je i situacija da delegati upozoravaju trenere šta smeju a šta ne i to je znak da te izmene koje bi trebalo da doprinesu boljitu rukometu, nisu se primile kod trenera koji rade sa tom decom. Kako to rešiti da to bude obavezujuće? To je malo ružna reč, ako smo kao Zajednica trenera RSS, zajedno sa Sektorom za sport RSS, takmičarskom komisijom RSS i UO RSS procenili da je ovo pravi put, da to bude neki iskorak, da deca brže napreduje kroz praćenje trendova razvijenih evropskih federacija onda se toga moraju pridržavati svi. Svedoci smo da se jako retko završavaju utakmice sa jačim selekcijama, a da to nisu dvocifreni minusi na našoj strani. Tražili smo pomoć od Zajednica sudija i delegata i možemo biti zadovoljni kako se takmičenja odvijaju.

Menjaju se generacije trenera, ali čini se i dalje ima puno problema sa prihvatanjem promena i nekom kontinuiranom edukacijom koju vi kao Zajednica promovišete.

Pokušavamo seminarima i direktnim kontaktima da stvorimo naviku kod trenera da posle utakmica nije najvažnije dati izveštaji i pohvaliti se pobedom priateljima i porodicu, već da je njihov igrač ili igračica zadovoljila u odnusu na odredjene zadatke u igri, da se igrala dobra odbrana, da je smanjen broj tehničkih grešaka i slično. O tome bi se moglo dugo pričati. Što se edukacije tiče i za to postoji rešenje, a to je da nađemo drugi modus funkcion-

isanja mlađih kategorija nevezan samo za članarine. Sa članarinama imamo trenera na terenu, ali i na tribinama, a to su roditelji. Oni kada plate od hiljadu do 5.000 dinara mesečno, misle da imaju pravo da određuju da li im dete igra i koliko igra, da li puca penale ili da li treba da bude kapiten. Iz te članarine treneri finansiraju i deo svog rada, a to nije normalna situacija. Treneri su često pod uticajem i u rukama roditelja, nisu sami svoji i povode se za komentarima sa tribina. To utiče i na decu.

U takvim uslovima ne postoji ni šansa da se uradi adekvatna selekcija. Igra ko plati članarinu...

Postoje naravno i roditelji koji ne spadaju u tu kategoriju, koji dolaze i navijaju za svoje dete. Ne opterećuju trenera da li im je dete na spisku ovom ili onom. Ta deca su kolateralna šteta normalnog odnosa roditelja prema deci. Sve ovo ostalo, dovikivanja, saveti, sugestije, čak i pretnje sa tribina usmerene ka deci, u nekim razvijenim rukometnim zemljama se tretiraju kao nasilje nad decom i mobing. Isto kao što pojedini treneri znaju da neki nerealizovani sedmerac ili grešku „ispravljaju“ sklekovima i čučnjevima. Takve situacije su nedopustive i ne bi trebale da se videaju na terenu.. Mnogo se manje treneri bave analizom, odnosno, ispravljanjem tehničkih i ostalih nedostataka kod dece.

Bavite se permanentnom edukacijom vaših članova. Koliko ste uspešni u tome?

Nažalost, postoji veliki broj trenera koji koriste utakmice dece do 12 godina da bi pobedom zadovoljili svoju sujetu i želju za uspehom koji u ovom uzrastu mora biti u drugom planu. Takođe,

uz dužno poštovanje prema trenerima koji koriste seminare za edukaciju, postoji i veliki broj trenera kojima seminari služe da dobiju potvrdu o potrebnom fondu sati edukacije za dobijanje dozvole za rad, kao i licenca sa kojom može da se sedi na klupi I vodi ekipa."

Daleko manje je situacija da osetimo da je trener željan nekog novog znanja, da predloži neku novu temu, itd. Ilustracije radi, regionalne treninge snimamo i postavljamo ih na sajt. Dok ih nismo postavljali, uvek smo trenerima nudili da se obrate Zajednici i traže CD sa materijalom. Niko to nije tražio. Ima trenera koji dođu sa beleškama i sveskama, crtaju, beleže, ima pozitivnih primera, ali veliki je broj onih koji se sete nekog ubedljivog ra-

Iz članarina treneri finansiraju i deo svog rada, a to nije normalna situacija. Treneri su često pod uticajem i u rukama roditelja, nisu sami svoji i povode se za komentarima sa tribina. To utiče i na decu

zloga da napuste seminar ranije. Često smo imali eminentne predavače koji su govorili pred samo 30% trenera od onih koji su bili na Centralnom seminaru prvog dana. Sada smo uveli na Centralnom seminaru testiranje kao obavezno da bi na poslednjim predavanjima bili svi prisutni. Zašto je to tako? Ima puno trenera kojima je rukomet dodatna delatnost, ali i onih koji žive isključivo od rukometnog angažmana.

Istina je malo čudna i njom sam iznenaden. Iznenaden sam brojem novoučlanjenih trenera. Ima ih više nego što sam očekivao, a razlog je prost jer su klubovi obavezni da imaju trenera. Klubovi bi trebalo da budu svesni da je taj trener temelj



postojanja kluba i samog rukometa. Status trenera je katastrofalni, a to gledam iz perspektive vremena u kome sam počeo da radim. U to vreme je bilo sveha, od opreme opreme, rekvizita, termina, mogućnosti putovanja na pripreme i turnire, ne samo seniorske ekipe, već i mlađih kategorija. Na primeru Temerina, kluba iz mog mesta i kome sam radio, išlo se na sve moguće turnire u svim kategorijama, od Splita, Mostara, a sada je i seniorskim selekcijama prijateljska utakmica veliki trošak i retka pojava osim ako klubovi nisu na 15 km udaljenosti. Došli smo u situaciju da troškovi organizacije takvih utakmica prevazilaze budžetske mogućnosti klubova. Zavisi od sredine do sredine. Negde imamo članarinu, ali i obavezu plaćanja hale, kao u Beogradu i to je problem. Negde imamo članarinu, ali nemamo troškove dvorane, kao što je slučaj u maltene svim halama u Vojvodini. Tu trener nađe sebe, ali malo je klubova (čast Vojvodini, Dinamu, Metaloplastici i još nekim) gde se klupsko rukovodstvo bavi aktivnostima mlađih kategorija. U velikom broju klubova rad sa decom pada pod propagandu i politički marketing. Obično se i broj dece frizira, a ne bavimo se suštinom. Kako se radi, ko je trener, da li je kvalifikovan i da li neko iz uprave prati taj rad?

Seminari u organizaciji Zajednice pretrpeće određene modifikacije u 2024. godini.

Upravni odbor Zajednice imao je na dnevnom redu predlog novog modaliteta Centralnog i regionalnih seminara. To u praksi znači da će Centralni seminar biti prilagođen temama i predavačima elitnom rukometu. To će biti obaveza za EHF Master coach i trenere treće kategorije koji rade u Super A i Super B ligama, odnosno, trenera iz Prvih liga koji mogu da dođu u tu situaciju po plasmanu. Ostali treneri ćeći na regionalne seminare. I na tim seminarama će biti i treneri treće kategorije. U situaciji da u toku sezone treneri Prve lige dobiju ponudu za rad u Super A ili B ligi, imajuće obavezu nekih seminarskih radova tako da će i oni moći da dođu do licence za elitno takmičenje. Smanjiće se broj trenera koji objektivno nemaju potrebu da slušaju lektore EHF uz prevodenje. Da slušaju teme o mišićnoj memoriji, a treniraju ekipu u četvrtom rangu u Vojvodini ili nekom sličnom stepenu takmičenja. To nema smisla. Oni treniraju ili decu ili veterane, a najčešće je danas to kombinacija dece i veterana. Jedino u tim rangovima takmičenja nema seniora. Nije to redak slučaj ni u Super B ligi. U velikom meri je zastupljen fenomen „vikend ig-

rača“ koji su tu od petka do nedelje i idu kući, tako da će novi model biti prilagođen potrebama trenera u najboljem mogućem smislu. Obavezu učestvovanja na Centralnom seminaru imaju i članovi stručnih štabova svih nacionalnih selekcija.

Zajednica trenera ima i predlog organizacije sistema Lige Mlađih Kategorija koji može da bude samo na korist svih u našem rukometu.

Svakako neophodan projekat. To je bio zajednički predlog Rukometnog saveza Srbije koji je u početku bio raspoložen da to i finansira. Međutim, raspoloženje nije dovoljno da bi se to organizovalo. U tome moraju da učestvuju i klubovi, a da bi uzeli učešće potrebna su sredstva. Veoma smo zahvalni državi koja je obezbedila sredstva za rukomet u prethodnom periodu. Zajednica trenera RSS radila je analizu namene tih sredstava, s čim je upoznala i predsednicu, odnosno, generalnog sekretara RSS i mišljenja sam je sve to moglo malo bolje da se „upakuje“. Tim sredstvima su se finansirale ekipе, mnoge od njih sa ovim „vikend-igračima“ koji imaju po 37 i više godina, a mogla su se usmeriti na mlađe kate-

Upravni odbor Zajednice imao je na dnevnom redu predlog novog modaliteta Centralnog i regionalnih seminara. To u praksi znači da će Centralni seminar biti prilagođen temama i predavačima elitnom rukometu

gorije, kao što su to uradili Mađari. Da to budu izdvojeni računi, da se sredstava kontrolisu i da se iz tih sredstava finansiraju te Lige mlađih kategorija. I ne samo lige, već i stručan, jedinstven i obavezujući program rada sa decom po uzrasnim kategorijama. Tako bi se brže napreduvalo, a ta sredstava ne bi bila trošak već investicija koja bi se sigurno isolatila. Očekujem i nadam se

da se taj predlog razmatra još uvek. Ilustracija ovoga što sam rekao, čistom matematikom došlo se do podatka da je od novca koja je država dala rukometu, a podeljen Super A i Super B ligašima, 60.000.000 dinara su dobili klubovi koji nisu u takmičenju na državnim prvenstvima imali ni jednu selekciju u mlađim kategorijama. Taj podatak sam za sebe sve govorи.

Kakvu saradnju Zajednica trenera ima sa selektorima Urošom Bregarom i Tonijem Đeronom?

Imamo određena iskustva i odnose sa jednim i drugim. Sa Đeronom imamo izvanredne odnose, saradnju otvorenu i konstruktivnu, bezrezervnu. Učestvovao je kao predavač na centralnom seminaru, snimao je predavanja u vreme korone i slično. Direktan kontakt sa njim ide preko Žikice Milosavljevića kao prevodioca i ostalih članova UO ZT RSS. Puno toga smo čuli. Ono što je najjači utisak je otvorena i iskrena saradnja da se razmene mišljenja i da nam se pomogne. To je izuzetna pomoć sa njegove strane, bez obzira što kada procenjujemo nečiju stručnost, nemamo svi uvek isto mišljenje. U svim ponudama da to isto uradimo sa gospodinom Bregarom, uvek su se pojavljivali neki opravdani razlozi zbog kojih on nije mogao u

određenim terminima i akcijama da učestvuje. U to hoću da verujem. Tako da do sada nismo imali neku određenu saradnju koju bih mogao da spomenem.

Ide nova godina. Kakva će biti rukometna i koja je poruka članovima Zajednice?

Poslednje pitanje je i najteže dgo, a samim tim i odgovor je težak. Optimizam i vera u bolje sutra rukomet mora da postoji. Da bi rukomet zaustavio svoj pad u svakom smislu, pogotovo ženski ru-

Da bi rukomet zaustavio svoj pad u svakom smislu, pogotovo ženski rukomet kod mlađe populacije, moramo zajedno sa državnim organima zaduženim za sport da nađemo neke nove modalitete finansiranja i olakšice za potencijalne sponzore

komet kod mlađe populacije, moramo zajedno sa državnim organima zaduženim za sport da nađemo neke nove modalitete finansiranja i olakšice za potencijalne sponzore. Rukomet može da se probudi i napreduje. Utisak je da smo mi u rukometu najteže prošli kroz tranziciju. To bi trebalo da se desi. Treneri, bez obzira u kojim klubovima rade, da li donose novac od kuće ili ga nose kući, trebalo bi sa mnogo više dostojanstva prema sebi i poslu da se odnose. Odnos između poslodavaca i trenera, ljudi koji se bave stvaranjem igrača i ekipe, a samim tim i rezultata kojima se svi ponose, mora da bude kvalitetniji. Trener mora da bude zaštićen ugovorom o sportskom angažovanju, bez obzira u kom rangu i na kom nivou radio – jasan je predsednik UO Zajednice trenera Rukometnog saveza Srbije, Jova Pavlov. ■





Poslednja šansa za Pariz!

Evropsko prvenstvo 2024 za muškarce biće održano od 10. do 29. januara u Nemačkoj. Od spektakla u Dizeldorfu gde će više od 50.000 gledalaca prisustvovati obaranju svetskog rekorda u gledanosti jedne rukometne utakmice na otvaranju reprezentacija Nemačke i Makedonije, odnosno, Francuske i Švajcarske na „Merkur Spiel“ stadijonu do finalnog vikenda u Lanxess Areni u Kelnu, najveća evropska ekonomija se sprema da postavi standarde koje će biti teško ponoviti i nadmašiti u bližoj budućnosti. Na terenima od Hamburga do Minhena, 24 najbolje reprezentacije odlučiće o osvajačima medalja na kontinentu. Među njima biće i nekoliko debitantata na evropskoj sceni poput selekcija Farskih ostrva, Gruzije i Grčke.

Đerona izabrao 20 imena

Selektor reprezentacije Srbije, Toni Đerona, okupiće od 25. decembra kandidate za sastav nacionalnog tima na početku završnih priprema za EHF EURO 2024. „Orlovi“ će trenirati u centru Fudbal-skog saveza Srbije u Staroj Pazovi sve do prvih dana nove godine kada sledi odlazak na međunarodni turnir u španski Granoljers. U čuvenom

rukometnom centru reprezentacija Srbije će od četvrtog do šestog januara odigrati tri prijateljska meča sa selekcijama domaćina, Slovačke i Poljske.

Plan je da reprezentacija Srbije direktno iz Španije otputuje za Minhen koji će ugostiti grupu C. Čuvena Olimpijska hala kapaciteta 11.000 mesta, popriše najvećeg uspeha jugoslovenskog rukometa, osvajanja zlatne medalje na Olimpijskim igrama 1972. godine, ugostiće dve grupe preliminarne faze.

Rivali najboljim srpskim rukometušima biće Island, Mađarska i Crna Gora od 12. do 16. januara. Po dve najbolje ekipe iz svake grupe izboriće plasman u glavnu fazu takmičenja (TOP 12) koja će se igrati u Kelnu (grupe A, B i C), odnosno, Hamburgu (D, E i F) u dve grupe sa po šest timova.

Selektor Đerona ne beži od postavljanja visokih ciljeva, a to je u špicu olimpijskog ciklusa – viza za jedan od kvalifikacionih turnira za Pariz 2024:

– Ovo je 20 igrača od kojih ćemo za Minhen izabrati 18 koji će činiti tim Srbije na Evropskom prvenstvu. Čeka nas dve nedelje posvećenog rada uz vrlo važan turnir u Španiji. Tri utakmice za redom nas teraju da podelimo minutu na sve igrače i tako pripremamo kompletan roster. Svi će imati mogućnost da pokažu

• • •

Šampioni Evrope

EHF EURO 1994	Švedska
EHF EURO 1996	Rusija
EHF EURO 1998	Švedska
EHF EURO 2000	Švedska
EHF EURO 2002	Švedska
EHF EURO 2004	Nemačka
EHF EURO 2006	Francuska
EHF EURO 2008	Danska
EHF EURO 2010	Francuska
EHF EURO 2012	Danska
EHF EURO 2014	Francuska
EHF EURO 2016	Nemačka
EHF EURO 2018	Spanija
EHF EURO 2020	Spanija
EHF EURO 2022	Švedska

Grupe na EHF EURO 2024

GRUPA A (Dizeldorf – Berlin)

Francuska, Nemačka, Severna Makedonija, Švajcarska

GRUPA B (Manhajm)

Spanija, Austrija, Hrvatska, Rumunija

GRUPA C (Minhen)

Island, Mađarska, Srbija, Crna Gora

GRUPA D (Berlin)

Norveška, Slovenija, Poljska, Farska ostrva

GRUPA E (Manhajm)

Svedska, Holandija, Bosna i Hercegovina, Gruzija

GRUPA F (Minhen)

Danska, Portugal, Češka, Grčka

Đeronin spisak

Na skraćenom spisku selektora Đerone se nalaze – **Golmani**: Dejan Milosavljev, Vladimir Cupara, Milan Bomaštarić; **Leva krila**: Nemanja Ilić, Vanja Ilić; **Desna krila**: Bogdan Radivojević, Vukašin Vorkapić; **Pivoti**: Mijajlo Marsenić, Dragan Pešmalbek, Luka Rogan; **Bekovi**: Lazar Kukuć, Ilija Abutović, Marko Milosavljević, Petar Đordić, Uroš Borzaš, Miloš Kos, Miljan Pušica, Miloš Orbović, Predrag Vejin, Uroš Kojadinović.

na koji način može na njih da se računa na samom prvenstvu. 75% momaka su deo ove selekcije od mog dolaska. Ovo prvenstvo ako pružimo svoj maksimum nas vodi u kvalifikacije za Olimpijske igre i to je primarni cilj. Znamo da će biti jako teško, kao i da neki mladi igrači poput Stefana Dodića, Jovice Nikolića, Milana Milića i Nikole Zečevića zbog povreda neće moći da budu deo ekipe.

Za šansu da zaigraju na Prvenstvu imaće priliku da se izbore i igrači mlađe generacije koju su se nametnuli svojim igrama u klubovima:

– Miloš Kos, Uroš Kojadinović i Luka Rogan izborili su se za svoju priliku i sigurno će biti od velike pomoći dok raduje na kom nivou igra Miljan Pušica jer nam to daje više opcija i u odbrani i u napadu. Međutim, okosnica ekipe su momci koji ako budu zdravi izneće najveći teret – jasan je Đerona.

Kako do olimpijskih kvalifikacija?

Posle propuštene prilike da se kroz plasman na Svetskom prvenstvu 2023 u Poljskoj domogne olimpijskih kvalifikacija, reprezentacija Srbije imajuće još jednu priliku da dode nadomak najveće svetske sportske smotre. Reprezentacije od drugog do sedmog mesta sa SP 2023 izborile su kvalifikacije, ali s obzirom da se među sedam najboljih našla reprezentacija domaćina – Francuske, ali i najdominantnija afrička selekcija Egipat od koje se očekuje da osvoji kontinentalni šampionat naredne zime, jasno je da će mesto u kvalifikacijama osigurati i Mađarska kao osma, odnosno, Hrvatska kao



deveta selekcija. Tamo će se vrlo verovatno naći i desetoplascirana Slovenija, s obzirom da se očekuje da će neka od dobro plasiranih evropskih selekcija sa ovog Svetskog prvenstva osvojiti evropsku krunu na EHF EURO 2024 u Nemačkoj i tako se direktno plasirati na Olimpijske igre.

S Evropskog prvenstva ostale su još dve karte za kvalifikacije. Za to će svakako biti potrebno izboriti plasman u drugu fazu takmičenja (TOP 12) sa rezultatskim preimcuštvom u odnosu na konkurente u borbi za kvalifikacije iz grupe – Islandom i Crnom Gorom.

S obzirom na postojeću situaciju oko grupe, reprezentacija Srbije može doći do plasmana u kvalifikacije i kao desetoplascirana na EHF EURO 2024, odnosno, petoplascirana u grupi glavne faze, ukoliko sve selekcije bolje plasirane budu one koje su se već našle u kvalifikacijama kroz plasman na SP 2023. To u praksi znači da plasman u drugu fazu takmičenja sa pobedama protiv reprezentacija Island i (ili) Crne Gore uz čak tri poraza u glavnoj fazi takmičenja u Kelnu mogao bi biti dovoljan da ovaj cilj bude ispunjen. Poslednji put reprezentacija Srbije bila je na Olimpijskim igrama u Londonu 2012. godine, a u poslednja dva ciklusa nije uspevala da se domogne ni kvalifikacija pa je jasno da bi takav ishod bio korak napred za nacionalni tim.

Plasman na Olimpijske igre izborili su domaćin Francuska, svetski šampion Danska, prvaci Panamerike i Azije, selekcije Argentine i Japana. Grupna faza olimpijskog turnira igraće se u Parizu, a sama završnica od četvrtfinala do finala na stadionu u Lilu koji je već korišćen kao rukometna pozornica na Svetskom prvenstvu 2017. ■

Idealna postava SP 2023

Golman	Lora Gloze (Francuska)
Desno krilo.....	Natali Hagman (Švedska)
Desni bek.....	Luiz Burgard (Danska)
Srednji bek:.....	Stine Bredal Oftedal (Norveška)
Levi bek.....	Estele Nze Minko (Francuska)
Levo krilo.....	Klo Valentini (Francuska)
Pivotmen.....	Lin Blom (Švedska)
MVP.....	Heni Rajstad (Norveška)
Najbolji strelac.....	Marketa Jeržabkova (Češka)
Najbolja mlada igračica	Viola Lohter (Nemačka)

Učešća Srbije na SP

2003	Deveto mesto (Kao Srbija i Crna Gora)
2013.....	Srebrna medalja
2015.....	15. mesto
2017.....	Deveto mesto
2019.....	Šesto mesto
2021.....	12. mesto
2023	21. mesto



Francuskoj zlato, Skandinaviji počasti

Svetsko prvenstvo za žene održano je od 29. novembra do 17. decembra u tri nordijske države – Švedskoj, Danskoj i Norveškoj. Tridesetidve najbolje reprezentacije sveta borile su se za medalje, ali i mesto u kvalifikacijama za Olimpijske igre koje će se narednog leta održati u Parizu. Zbog toga je ovaj turnir imao poseban takmičarski značaj.

Više od 103.000 registrovanih rukometnika i rukometnica u Danskoj, odnosno, 135.000 u Norveškoj, zemljama po broju stanovnika manjim od Srbije, govorili su u prilog tezi da je Prvenstvo na pravom mestu. Kvalitet skandinavskih reprezentacija i njihova uloga favorita dodatno su povećavali šanse da dvorane u kojima igraju domaću selekciju budu pune. I bile su, uz podatak da su u Švedskoj postavljeni rekordi gledanja

ženske reprezentacija sa preko 10.000 navijača na tribinama čuvenog „Skandinavijuma“. Finalni vikend je bio rasprodat u najvećoj dvorani u Danskoj – Herningu sa 12.500 gledalaca, a televizijski „šer“ tih dana u zemljama domaćinima išao je i do 70%.

Favoriti na vrhu

U duelu aktuelnih olimpijskih i svetskih šampionki, Francuskinja i Norvežanki, „trikolorke“ su osvojile svoju treću zlatnu medalju i tako ujedinile dve najvažnije titule u svetskom rukometu. Tim Oliviea Krumbolca dva puta je na turniru savladao Norvešku, i na kraju glavne faze (23:22), i u finalu (31:28), tako da je apsolutno potvrdio epitet najbolje selekcije.

Francuska - Norveška 31-28 (20-17)

Francuska : Tamara Horacek 5, Léna Grandveau 5, Chloé Valentini 4, Orlane Kanor 4, Estelle Nze Minko 3, Sarah Bouktit 3, Laura Flippes 2, Alicia Toublanc 2, Lucie Granier 1, Méline Nocandy 1, Paulette Foppa 1.

Norveška : Nora Mork 8, Stine Bredal Oftedal 6, Henny Ella Reistad 5, Camilla Herrem 4, Ingvild Kristiansen Bakkerud 2, ilie Margrethe Hovden 2, Maren Nyland Aardahl 1.

Do bronzone medalje stigla je selekcija Danske pobedom nad Švedskom 28:27. Tim Jespera Jensen-a očekivao je i više posle srebrne medalje osvojene na Evropskom prvenstvu 2022 u Ljubljani. Dankinje su bile nadomak finala, ali je u polufinalu Norveška ipak slavila posle produžetaka 28:29. To je Danskoj prva

Konačan plasman

1.	Francuska
2.	Norveška
3.	Danska
4.	Švedska
5.	Holandija
6.	Nemačka
7.	Crna Gora
8.	Češka Republika (četvrtfinalista)
9.	Brazil
10.	Mađarska
11.	Slovenija
12.	Rumunija
13.	Španija
14.	Hrvatska
15.	Angola
16.	Poljska
17.	Japan
18.	Senegal
19.	Austrija
20.	Argentina
21.	Srbija
22.	Južna Koreja
23.	Ukrajina
24.	Kamerun
25.	Island (Predsednički kup)
26.	Kongo
27.	Čile
28.	Kina
29.	Paragvaj
30.	Kazahstan
31.	Iran
32.	Grenland

medalja na Svetskim prvenstvima posle Beograda 2013. godine. Za utehu domaćinu finalnog vikenda ide direktna olimpijska viza s obzirom da su finalisti, Francuska i Norveška već obezbedili plasman u Pariz na osnovu domaćinstva i evropske titule.

Najbliže polufinalu bile su svetske šampionke iz Kumamotoa 2019. godine, Holandanke, koje



su do četvrtfinala odigrale bez greške, ali ih je tako dočekao duel sa Norvežankama u Trondhajmu. Najpriyatnije iznenađenje jesu svakako reprezentativke Češke, koje su došle do plasmana u četvrtfinale ispred selekcija kao što su Španija i Brazil. Najveće tragičarke su Hrvatice, koje nisu iskoristile +6 u odlučujućem meču za četvrtfinale sa Mađarskom, a na kraju su ostale i bez plasmana u olimpijske kvalifikacije.

Heni Rajstad za istoriju

I pored toga što su Francuskinje stigle do pobedničkog pehara, već posle polufinalnog duela Norveške i Danske bilo je jasno da će nagrada za najkorisniju igračicu turnira završiti u rukama fantastične Norvežanke Heni Rajstad. Sjajna Heni odigrala je istorijsku partiju sa 15 pogodaka u borbi za finale pred 12.500 protivničkih navijača i tako sebe upisala u antologiju rukometne igre.

Zlatni Krumbolc

Olivier Krumbolc ime je trenera koji je po treći put zasijalo na svetskom tronu u ženskom rukometu. Sjajni 65-godišnji selektor ženske reprezentacije Francuske ponovo je sa svojom selekcijom zavladao planetom na Svetskom prvenstvu 2023 održanom u Danskoj, Norveškoj i Švedskoj. Na turniru u kome su pored Francuskinja u prvom

planu bile i selekcije domaćina, „trikolorkama“ nije bilo ravnih od prvog do poslednjeg meča, a trofejni trener nastavio je tamo gde je stao u Zagrebu 2003. i Parizu 2017. godine.

Olimpijske šampionke iz Tokija 2021. godine samo su utrle stazu uspeha ka velikom finalu karijere svog selektora koji je na klupu reprezentacije seo 1998. godine u trenutku kada je najveći uspeh francuskog ženskog rukometa na velikim takmičenjima bio deseto mesto. Sledeća i poslednja stanica za Krumbolca biće Olimpijske igre 2024 na domaćem terenu u Parizu i Lili narednog avgusta. Time će zaključiti trenersku karijeru i zlatnu eru na čelu tima koji nije vodio samo u periodu od 2013. do 2016. godine kada ga je zamenio Alan Port. Bilans je neverovatan – 13 medalja na svim velikim takmičenjima, od toga pet zlatnih.

Olimpijske igre

Svetsko prvenstvo 2023 bilo je i kvalifikaciono što se tiče Olimpijskih igara u Parizu. Plasman od drugog do devetog mesta garantovao je mesto u kvalifikacijama, a plasman na kontinentalnim takmičenjima omogućio je i desetoplasiranoj Mađarskoj da dođe na korak od najveće sportske smotre zakazane za avgust 2024. godine.

Na osnovu plasmana sa EHF EURO 2022 predvorje Olimpijskih igara obezbedile su selekcije Slovenije i Španije kao dve najbolje koje to pravo nisu stekle kroz plasman na Svetskom prvenstvu.

Kvalifikacioni turniri će se održati od 11. do 14. aprila naredne godine. Po dve najbolje selekcije sa turnira izboriće plasman u Pariz, odnosno, Lil, gde će biti odigrana završnica.

Najlošiji plasman Srbije

Reprezentacija Srbije osvajanjem 21. mesta ostvarila je najlošiji plasman u istoriji kada su u pitanju takmičenja pod kapom IHF i EHF. Šest mečeva su odigrale srpske reprezentativke vođene od strane selektora Uroša Bregara. Zabeležena je jedna pobjeda protiv Čilea 30:16 i pet poraza što je Srbiju stavilo na poslednje mesto u grupi glavne faze takmičenja iza selekcija Danske 21:25, Rumunije 28:37, Nemačke 21:31, Poljske 21:22 i Japana 20:22.

Srpske su pružile dobar otpor u par navrata, pre svega, u uvodnom meču sa domaćinom u Herningu, ali i u potpunosti podbacile u duelima sa selekcijama Rumunije i Poljske.

Bregar sa pet debitantkinja

Selektor reprezentacije Srbije, Uroš Bregar, uvratio je u sastav za Svetsko prvenstvo 2023 čak pet debitantkinja (Marija Simić, Emilija Lazić, Dunja Radević, Moli Kubina i Teodora Veličković). Prosečna starost sastava koji je nastupio na Svetskom prvenstvu bila je 25 godina i u tom segmentu je srpski sastav bio 23. od 32 reprezentacije. Reprezentacija

je u proseku postizala 23.5 golova po utakmici. Najefikasnije u srpskom dresu bile su Sanja Radosavljević i Marija Laništanin sa po 22 pogotka. Golmani su u proseku imali 27% odbrana.

Selektor Uroš Bregar, ovako je prokomentarisao učinak na SP 2023:

"Popravili smo utisak, ali smo opet izgubili od Japana, iako sa samo dva gola razlike. Ponosan sam što nijednu utakmicu nismo lako izgubili, borili smo se za svaki gol. Treba nam malo više strpljenja i vere ali sam ubedjen da ćemo ovako izgraditi igračice za budućnost srpske reprezentacije!"

Jedna od najiskusnijih igračica srpske selekcije Andela Janjušević imala je ovakav završni komentar:

"Ostaje žal što nismo upisali pobedu za kraj prvenstva, ali sam ponosna jer smo dale poslednji aton snage, borile smo se maksimalno i ispravile smo gotovo sve greške koje smo imale na pripremnom meču protiv Japana u Španiji. Malo je bilo do sreće, malo do iskustva, ali smo odigrale sušinski dobru utakmicu. Nemamo za čime da žalimo, jer će ova ekipa sigurno u budućnosti sigurno pokazati koliko je ovo iskustvo bilo značajno. Bila je sjajna atmosfera među nama, borile i bodrile smo se svakoga dana medusobno. Mislim da je to temelj z sve buduće izazove koje budemo imale kao tim."

Naredno Svetsko prvenstvo u decembru 2025. godine biće u zajedničkoj organizaciji Nemačke i Holandije. Reprezentacija Srbije nastaviće kvalifikacije za Evropsko prvenstvo 2024 koje će se održati u Austriji, Švajcarskoj i Mađarskoj. ■

Liga mlađih kategorija RSS

Sa iskrenom namerom da se kvalitet rukometa u Srbiji podigne na viši nivo, Zajednica trenera Rukometnog saveza Srbije uputila je tokom 2023. godine predlog projekta organizacije Lige mlađih kategorija koji bi značajno mogao da doprinese tom cilju.

Magazin 40x20 predstavlja projekat koji je napisao profesor Fakulteta sporta i fizičkog vaspitanja Dr. Zoran Valdevit, a usvojen je od strane Upravnog odbora Zajednice.

Predlog projekta – način takmičenja

Postojeći sistem i način takmičenja u regionima bi ostao isti samo bi bio možda malo zgušnutijeg rasporeda zbog usklajivanja kalendara takmičenja.

- Prvi deo lige se igra u regionima. Takmičenje treba započeti do 15.9. i završiti do 1.2. naredne godine.
- Ekipе koje se ne plasiraju u prve četiri nastavljaju takmičenje unutar svog regiona (Prezident Kup u svom regionu...a može i da ekipе od 5 do 8 mesta igraju President kup Srbije kao u dosadašnjem formatu (12 ekipa) uz određene finansijske olakšice od strane RSS-a...eventualno bez kotizacije za takmičenje).
- Drugi deo je LIGA SRBIJE sa 12 ekipa (kao i do sada 4 najbolje plasirane iz regiona učestvuju).
- Utakmice se igraju po dva kola u jednom danu (subota ili nedelja - nema troškova noćenja – svaki treći vikend!!! U istom vikendu dečaci i devojčice istog uzrasta (utakmice se igraju od 9h do 20h - ukupno 12 utakmica 2x25 minuta (U16) a mlađi (U12 i U14) 2x20 minuta – predviđen 1 sat za svaku utakmicu).
- Devojčice i dečaci u istom vikendu, u istom danu i možda čak i u istom gradu.



- Moglo bi se odigravati u istom vikendu U12 i U16 (obratiti pažnju da se ne igra u istom danu zbog eventualno istih trenera koji rade sa obe generacije) jer verujem da u aktuelnoj situaciji većina mlađe dece igra i za starije uzraste, a da deca od 12 godina ne igraju za one od 16 godina. Na taj način bi dobili ukupno „kraće“ celokupno takmičenje koje bi onda moglo da započne kasnije, 1.3. i na takav način bi dobili više vremena za završetak prvog dela takmičenja.
- PROMOVISANJE RUKOMETA, PROMOTERI REPREZENTATIVCI I BIVŠI REPREZENTATIVCI, MEDIJI...)
- Za takvo takmičenje, u svim kategorijama (U12, U14 i U16 kod dečaka i devojčica treba ukupno 18 vikenda – 4 meseca; u drugoj predloženoj opciji 12 vikenda – 3 meseca; KALENDAR TAKMIČENJA FIKSIRATI UNAPRED!).
- Drugi predlog se odnosi na odigravanje utakmica u gradovima gde postoje dve hale (Region Vojvodina: Kać, Novi Sad, Zrenjanin... Region

Beograd: Slodes, Banjica, Posko Arena...Region Centralna Srbija: Kragujevac, Niš, Bor, Aranđelovac, Šabac), i onda se satnica može značajno ubrzati, deca bi manje vremena provodila na turniru, imali bi više vremena za učenje i manji bi bio otpor roditelja u takvim situacijama.

- 12 ekipa igraju 11 kola s tim što se u poslednjem kolu igra i polufinalne plejofa (1-4; 2-3).
- Promocija finalista i finalna utakmica u svim kategorijama (ili samo u kategoriji U16) se igra kao predigra finala kupa Srbije (Ž i M).

Troškovi projekta

- Troškove LIGE MLAĐIH KATEGORIJA SRBIJE snosi Rukometni savez Srbije od sredstava koje par godina unazad izdvaja država za rukomet. Ta sredstva su namenska za ovo takmičenje i ne prebacuju se na račun klubova učesnika već sve nastale troškove snosi RSS (na takav način nema zloupotrebe novca).

- Troškovi se odnose na autobuski prevoz ekipa (po jedan autobus za devojčice i dečake iz Beograda – eventualno polazak sa neke lokacije u Beogradu; po jedan autobus za devojčice i dečake iz ostalih regiona – zavisi od mesta borača ekipa učesnika na takmičenju – dolazak na odredište (Niš, Kragujevac, Novi Sad...) ili eventualno skupljanje ekipa „duž auto puta“ i slično).

- Troškovi zakupa dvorana – iz dosadašnjeg iskustva i razgovora sa rukometnim radnicima iz unutrašnjosti Srbije verujemo da to može da se obezbedi od strane lokalnih samouprava (uz pomoć klubova i uspostavljanja direktnе komunikacije RSS-a sa lokalnim samoupravama), a u cilju promovisanja rukometa, medijskog promovisanja mesta u kome se takmičenje održava i slično). Ovde prvenstveno mislimo na sve ostale gradove osim Beograda (možda Beograd ni ne mora biti domaćin zbog objektivne zauzetosti hala (?), ali verujemo da se mogu obezrediti termini uz znatno raniju komunikaciju i rezervaciju termina unapred).

.....

- Troškovi službenih lica (možda je i to moguće u saradnji sa Zajednicom sudsija i kontrolora svesti na minimum ili bez troškova. Predlog može ići u pravcu mogućnosti da ovakvo takmičenje, na kome nastupaju najkvalitetnije ekipe iz Srbije bude „poligon“ za praćenje najperspektivnijih sudsija za napredovanje na sudijskim listama koje bi oni sprovodili besplatno uz nadoknadu eventualnih putnih troškova).

SPECIFIKACIJA TROŠKOVA (ovo su OKVIRNO MAK-SIMALNI TROŠKOVI a mogli bi biti znatno manji; uz ogragu o nedovoljnom poznavanju poreske politike i način regulisanja tih obaveza prema državi):

Zakup dvorana

12 sati dnevno po ceni od 7200,00 (verujemo da se to može obezbediti i za manje novca pogotovo van Beograda) iznosi 86.400,00. Za ukupno 36 okupljanja (po 6 okupljanja u 3 ženske i 3 muške kategorije) je potrebno ukupno **3.110.400,00 dinara**

Troškovi službenih lica

SUDIJE: 12 utakmica po ceni od 4000,00 (dvojica sudsija po 2000 dinara¹) iznosi 48.000,00 dinara. Za 36 okupljanja (po 6 okupljanja u 3 ženske i 3 muške kategorije) je potrebno ukupno 1.728.000,00 dinara

DELEGATI: 12 utakmica po ceni od 2000,00 iznosi 24.000,00 dinara. Za 36 okupljanja (po 6 okupljanja u 3 ženske i 3 muške kategorije) je potrebno ukupno **864.000,00 dinara**

Troškovi prevoza

Po trenutnoj ceni (cena iz aprila 2023.) od oko 160 dinara po kilometru, za potrebe 6 autobusa (po jedan autobus – Dabl deker za devojčice i dečake iz svakog regiona² i za dve odigrane utakmice - ukupno 3 regiona), računajući sa ukupnom prosečnom kilometražom od oko 3000km (500km poautobusu³) zajedno okupljanje iznosi 480.000,00 dinara. Za 18 okupljanja je potrebno **8.640.000,00 dinara**

Nagrada za 4 prvoplasirane ekipe u LIGI MLAĐIH KATEGORIJA SRBIJE

Nagrada je novčana i odnosi se na plaćanje zakaupa termina uz pravdanje računima o zakupu ter-

mina u halama u kojima te ekipe sprovode svoje trenažne aktivnosti (nešto slično kao Sekretarijat za sport i omladinu Beograda; namenske pare; uvek je to potrebno klubovima i predstavlja izuzetnu pomoć!!!).

Nagrada se odnosi na 4 prvoplasirane ekipe u kategorijama U12, U14 i U16 za dečake i devojčice. Ukupan broj nagrađenih ekipa je 24. Nagrada je za sve ekipe podjednaka (finansiraju se najbolje plasirane ekipe za koje se smatra da najbolje i rade u tom uzrastu – interes RSS). Nagrada će ići u prilog povećanju broja treninga tih klubova (potencijalno više vremena za rad i napredak igrača a to je interes RSS-a) i iznosi 300.000,00 dinara po ekipi. Za to je potrebno ukupno **7.200.000,00 dinara**

Ukupno (OKVIRNO) potrebna sredstva za sprovođenje RUKOMETNE LIGE SRBIJE za mlađe kategorije iznosi 21.542.400,00 dinara

Ovaj iznos, bi morao biti i znatno manji (ako je kolo u Beogradu za beogradske ekipe ne treba autobus; ako je takmičenje predviđeno u Kragujevcu, ekipe iz Beograda, a verovatno i iz ostalog dela Centralne Srbije neće prelaziti ukupno 500 kilometra na osnovu kojih je vršena kalkulacija troškova prevoza i slično). O organizaciji takmičenja i mogućnosti racionalizacije troškova (koordiniranje sa ekipama učesnicama u Ligi, planiranje trase autobusa, planiranje satnice i termina odigravanja utakmica, kao i usklađivanje sa ekipama koje su najudaljenije i slično, treba da bude poverena nekome u Rukometnom savezu Srbije (predlog - sportskom sektoru) ili da se imenuje direktor ovakve lige koji bi tri do četiri meseca uz određeni honorar obavljao koordinaciju poslova za potrebe takmičenja.

Način finansiranja projekta

Pregled trenutnog stanja broja klubova i sredstava koja država, zajedno sa Rukometnim savezom Srbije, opredelila klubovima koji nastupaju u najvišim rangovima takmičenja u sezoni 2022/23 se može videti u nastavku:

1 – Ako ne bude besplatno, klubovi su i do sada imali obavezu plaćanja kotizacije od 2000 dinara po utakmici a mišljenja sam da je taj iznos takes dovoljan za ovaj nivo takmičenja...možda je ok i da bude manja (u LMK RSB troškovi sudsija iznose U12 500 dinara; U14 500 dinara, U16 700 dinara)

2 – Kada je takmičenje u Beogradu neće trebati autobusi za beogradske ekipe ali je i taj trošak uračunat ovde

3 – Mislim da je i više nego dovoljno kada se bude računala kilometraža svih autobusa u jednom okupljanju



Sezona 2022/23

ARKUS M – 14 KLUBOVA x 4 miliona = 56.000.000,00 dinara

ARKUS Ž – 11 KLUBOVA x 2,5 miliona = 33.000.000,00 dinara

SUPER B (obe grupe M) – 24 KLUBOVA x 1.525.000,00 = 36.600.000,00 dinara

SUPER B (Ž) – 10 KLUBOVA x 1.525.000,00 = 15.250.000,00 dinara

UKUPNO: 140.850.000 dinara

Ako pogledate aktuelno stanje rada i rezultata u mlađim kategorijama uvidećete da većina klubova, koji se takmiče u seniorskim ligama najvišeg nivoa, nemaju ekipe u završnicama takmičenjima

mlađih kategorija. Ako i imaju, one su uglavnom formirane delimično iz svog igračkog potencijala ali i doselektiranjem iz drugih klubova još u ranim uzrastima. I da se razumemo, smatram da kvalitetni mlađi igrači moraju igrati u klubovima dokle god im taj klub može obezbediti optimalne uslove za njihov napredak i da nadalje oni moraju ići „dalje“ zbog njihovog napretka što znači da nemam ništa protiv prelaska igrača u bolje, kvalitetnije i organizovanije klubove a naročito u situacijama kada igrači svojim dostignutim kvalitetom prevaziđu mogućnost organizacije svog dosadašnjeg kluba! Pojedine ekipe koje se takmiče u Super ligi Srbije nemaju uopšte ekipe u takmičenjima mlađih kategorija ili samo „ispunjavaju“ zakonsku formu da moraju imati barem jednu ekipu u takmičenju, a da najčešće

• • • •

Arkus (M)	Arkus (Ž)	Super B (Sever-Centar)	Super B (Istok-Zapad)	Super B (Ž)
Jugović	Jagodina	Hercegovac	Bela Palanka	Napredak 12
Obilić	Mladost (NP)	Lavovi	Vlasotince	Radnički (Bgd)
Kikinda	Kikinda	Spartak	Vranje 1957	Temerin
Proleter	Pančevo	Crvenka	Goč	
Topličanin		Apatin	Železničar 1949	
		Indija	Kuršumlija	
		Sivac 69	Priboj	
		Kolubara	Hajduk Veljko	
20.000.000,00	12.000.000,00	12.200.000,00	12.200.000,00	4.575.000,00
UKUPNO: 60.975.000,00 dinara				

Tabela 1

nisu ni učesnici Državnog prvenstva. U odnosu na sadašnji plasman to izgleda ovako (tabela 1).

Ekipe u odnosu na rang takmičenja i njihove mlađe kategorije koje nisu u konkurenciji da izbore plasman za Državno prvenstvo u sezoni 2022/23 (pregled na dan 27.4.2023. – izvor sajt Rukometnog saveza Centralne Srbije i Rukometnog saveza Vojvodine i Rukometnog saveza Beograda)

Tu se ogleda i najveći „apsurd“ raspodele sredstava i novac dobijaju klubovi koji od tih para plaćaju igrače, a kada se završi aktuelna sezona uzimaju neke nove igrače bez želje da taj novac ulože u rad sa mlađim kategorijama. U daljem sagledavanju ovog problema, ti klubovi potencijalno uzimaju i mlađe igrače iz kluba „proizvođača“ koji rade sa njima, a koji ne mogu da se nikako „obeštete“ (institucija Ugovora postoji ali ne znam koji će roditelj potpisati takav ugovor sa klubom!?) i dobiju potencijalno sredstva koja bi u budućnosti, sa uloženim tim istim sredstvima u stvaranje iznova novih igrača ponovo „pomagali“ klubove u najvišem stepenu takmičenja. Iz tog i sličnih razloga, predlažem ovakav Projekat koji će barem olakšati najboljim ekipama mlađih kategorija Srbije, da bez troškova, tj. o trošku rukometa mogli da proizvode igrače za kvalitetnije klubove i nacionalne selekcije, a da to sve ne ide „preko leđa“ malih klubova (čitaj roditelja koji su već dovoljno finansijski iscrpljeni plaćanjem članarina, priprema, turnira i slično).

U svim drugim situacijama, iako se borimo u nelodalnoj konkurenciji drugih sportova (fudbal i ženska odbojka), ostaćemo bez potencijalno kvalitetnih igrača zato što roditelji finansijski neće moći da priušte bavljenje sportom svojoj deci. Verujem

da klubovi sami takve najtalentovanije oslobađaju plaćanja članarina, kao i ostalih troškova kada god su u mogućnosti, ali te mogućnosti su sve manje! Bez želje da se ovaj predlog pretvori u „kukanje“, siguran sam da smo svesni u kakvoj su situaciji mali klubovi „proizvođači“ i verujem da imamo barem slično mišljenje da su oni „jezgro“ opstanka rukometata, preči ću na ideju o kojoj već duže razmišljam, ali i kao o mogućnosti njenog sprovođenja.

U koliko se zadrži isti „trend“ (svi se nadamo da hoće), sa aktuelnim predlogom Propozicija i smanjivanjem broja klubova po ligama dolazimo u sledeću situaciju u narednoj sezoni:

Sezona 2023/24

ARKUS M -12 KLUBOVA x 4 miliona = 48.000.000,00 dinara miliona

ARKUS Ž - 10 KLUBOVA x 3 miliona = 30.000.000,00 dinara

SUPER B (obe grupe M) - 20 KLUBOVA x 1.525.000,00 = 30.500.000,00 dinara

SUPER B (Ž) - 10 KLUBOVA x 1.525.000,00 = 15.250.000,00 dinara

UKUPNO: 123.750.000,00 dinara⁴

Mišljenja sam da bi ovakav način organizacije liga i takmičenja, iako je on već u zvaničnim propozicijama takmičenja već predviđen potencijalno smanjio rukometu (namerno kažem rukometu!) značajna sredstva koja bi mogla biti opredeljena na drugačiji način. Potpuno sam svestan da je ideja smanjivanja broja klubova radi dobijanja na kvalitetu lige, ali nekada „taktički“ treba odigrati

4 – Samo smanjenje broja klubova je 17,1 milion manje novca za klubove (za rukomet!)

i na drugačiji način i da našem sportu ipak „uleti“ 17,1 milion dinara...ma i za bilo šta drugo, a kamo li za mlađe kategorije.

Da zanemarimo taj gubitak od 17 miliona dinara (ko to sme da zanemari danas?) i ukoliko bi od potencijalnog odvajanja novca od strane države smanjili klubovima samo 20% od ukupne sume za sezonu 2023/24 (ne verujem da bi se iko bunio jer je to i ovako „palo sa neba“) taj iznos bi bio 24,75 miliona dinara koji bi se mogli usmeriti za LIGE SRBIJE MLAĐIH KATEGORIJA za U12, U14 i U16 što za preko 3 miliona dinara premašuje projektovanu sumu troškova ovakvog takmičenja!

sezonu. Veliki broj kvalitetnih utakmica će doprineti boljoj selekciji sudijskog kadra. Napominjem da bi trebalo skrenuti pažnju da bi izbor sudsija morao biti „adekvatan“ (najkvalitetnije sudsije) obzirom da je to najviši nivo takmičenja mlađih kategorija u Srbiji.

KORIST KLUBOVA

Plasman na ovako značajno takmičenje će biti podstrek mlađim igračima da tokom cele sezone treniraju i napreduju kako bi uzeli učešće na njemu. Kroz kontinuirano takmičenje tokom cele godine napredak ekipa i igrača će biti veći kada im se su prostavljaju najbolje ekipe iz Srbije. Osim igrača, klubovi, sportski radnici i treneri dobijaju iznova motivaciju da se na najkvalitetniji mogući način bave rukometom u svim njegovim segmentima što dugoročno mora dovesti do „boljatka“ u svim segmentima rukometa. Takođe, ovakva finansijska nagrada za najkvalitetnije ekipe je izuzetno važna jer će olakšati, pomoći i unaprediti rad najbolje plasiranih ekipa i biće podstrek za stvaranje još boljih uslova za rad njihovih igrača. Takav način razmišljanja će pozitivno uticati na podizanje kvaliteta rada i kvalitetnije napredovanje igrača koji će kasnije biti okosnice nacionalnih selekcija što je svakako i interes Rukometnog saveza Srbije i celokupnog rukometa u Srbiji.

Na kraju, verujem da nije potrebno da podsećam na Lige Srbije koje su u baš ovakovom formatu igrale igračice rođene 1992. i 1994. godine od kojeg je korist imala Ženska rukometna reprezentacija Srbije poslednjih 10 godina, a i nadalje (Obradović, Georgijev-Radojević, Radosavljević, Risović, Petrović, Garović, Janjušević, Agbaba – Laništanin, Kovačević, Stošić, Vukajlović) kao i mnoge druge koje su nastupale u selekcijama mlađih kategorija reprezentacije Srbije u generacijama rođenih 1990. godine (srebrna medalja na svetskom prvenstvu za kadetkinje 2008. godine u Slovačkoj) i 1992. godine (četvrtvo mesto na Evropskom prvenstvu za juniorke 2011. godine u Holandiji i četvrtvo mesto na Svetskom prvenstvu za juniorke 2012. godine u Češkoj).

Realizacijom ovog projekta imali bismo zadovoljstvo i velikih, i „malih“ klubova tzv. „proizvođača“ igrača bez kojih je upitan opstanak rukometne baze. Sigurno je da bi kvalitetnjom i racionalnijom raspodelom sredstava dobijenih od države koja pomaže naš sport već godinama, bila moguća i realizacija projekta LMK kojom bi rukomet bio na dobitku i svi u njemu imali korist. ■

Ko će imati korist od ovakvog projekta?

KORIST RUKOMETNOG SAVEZA SRBIJE

Rukometni savez Srbije kao krovna organizacija rukometa u Srbiji će na ovakav način dodatno doprineti odgovornom načinu funkcionisanja i ulaganju u mlađe kategorije, a sve za dobrobit rukometa što će sveukupno stvoriti još bolju sliku o trudu i zalaganju Rukometnog saveza Srbije da doprinese sveopštoj boljoj situaciji u rukometnom sportu. Ovakve lige bi mogле da se nazovu po imenima sponzora koji na različite načine već sponzorišu Rukometni savez Srbije, a sve sa ciljem i bolje „vidljivosti“ sponzora, ali i marketinške snalažljivosti saveza da na ovakav ili sličan način privuku i nove sponzore.

Ovakav način organizacije takmičenja će bitno pomoći i omogućiti selektorima mlađih kategorija reprezentacije Srbije da u kontinuitetu prate rad i razvoj igrača, potencijalnih kandidata za reprezentativne selekcije. Igrači će odigrati najmanje 11, a najbolji i 13 utakmica, sa najkvalitetnijim protivnicima u Srbiji što će dodatno doprineti njihovom rukometnom razvoju i sazrevanju. Na ovakav način steći će se uvid u sve potencijalne kandidate i u stanje njihove trenutne forme, a kontinuitet igranja će doprineti podizanju kvaliteta i sticanju neophodnih iskustva pre završnih okupljanja za evropska i svetska prvenstva.

KORIST SLUŽBENIH LICA

Ovakvo takmičenje koje bi trajalo u kontinuitetu tokom prolećnog dela sezone će omogućiti Zajednici sudsija i kontrolora Rukometnog saveza Srbije da prati napredak svog stručnog kadra i napravi kvalitativnu selekciju za nastupajuću takmičarsku



Prevencija povreda ramenog pojasa

„Rame kod čoveka predstavlja interesantan paradoks, iako poezija i proza obiluju metaforama o njemu kao nosiocu tereta, to je samo njegova najmanje važna i najprostija funkcija“

Uvod

Sportske povrede predstavljaju one povrede koje nastaju u toku sportskih aktivnosti kao posledica dejstva mehaničkih sila na telo sportiste (Đurašković, 2002).

Uzroci sportskih povreda su izloženost tela sportiste velikim opterećenjima, udarac ili sudar sa protivnikom, pad na podlogu i drugo. Nagla promena pravca kretanja u rukometu može izazvati oštećenja ligamenata ili tetiva, oštećenja kapsule zglobova, pucanje mišića ili prelom kostiju ne samo u toku utakmice, već i na treningu (Nešović, 2002).

Ako se posveti pažnja uklanjanju faktora rizika od povređivanja, pogotovo među rukometšima mlađeg uzrasta, šansa da do sportske povrede dođe se smanjuje za 15 do 50%. U ovakvim situacijama je od velikog značaja stručnost i saradnja klupskega lekara i kondicionog trenera. Program kondicione pripreme treba usmeriti na povećanje kardiovaskularne izdržljivosti, snage i fleksibilnosti rukometara. Specifične rukometne vežbe (pravilno zagrevanje i priprema mišića pre sportske aktivnosti i postepeno hlađenje i rastezanje na kraju sportske aktivnosti) igraju važnu ulogu u sprečavanju povreda (Ćirić i Stanković, 2010).

Kroz aktivnosti visokog intenziteta, česte kontakte i sudaranja između igrača u rukometu, dolazi do povređivanja sportista. Time se može opravdati

Kessel

podatak da je rukomet među prvih pet sportova po učestalosti povređivanja (Seil, Laver, Landreau, Miklebust & Valden, 2018). Na osnovu podataka iz istraživanja koja su nam bila dostupna može se konstatovati da:

- najčešće povrede kolena, skočnog zglobova, prstiju i ramenog pojasa (Simov, 2012) koje nastaju u toku rukometne igre (ili na treningu) i kao posledica velikog broja promena smera, padova i udaraca o podlogu (Seil, Rupp, Tempelhof & Kohn, 1998).
- u skandinavskim zemljama (Jorgensen, 1984) oko 30% svih povreda bilo je locirano na ramenom pojusu. Pol nije uticao na učestalost povređivanja ramenog pojasa u tadašnjim istraživanjima (Maehlum i Daljord, 1984).
- povrede koje su nastale poslednjih godina kao posledica pretreniranosti posebno su postale učestale u evropskim klubovima (Aman, Forssblad, & Henriksson-Larsen, 2016; Raya-Gonzalez, Clemente, Beato i Kastiljo, 2020). Uočeni faktori rizika od povređivanja su bili broj utakmica, veliko opterećenje na treningu, pad koncentracije i zamor.
- igrači koji su tokom svoje karijere im-

li veći broj povreda imali i kraći igrački staž (Seil, Rupp, Tempelhof & Kohn, 1998). Rukometari sa hroničnim povredama ramenog pojasa (48%) učestalo su odsustvovali sa utakmica ili treninga (Asker, Holm, Kallberg, Valden, Skillgate, 2018).

- rukometar tokom jedne sezone izvede 48.000 bacanja, prosečnom brzinom kretanja lopte od 130 km/h (Fieseler, Hermassi, Hoffmeier, Schulze, Irlensbusch, Bartels & Schvesig, 2017). Sila koja deluje na rame zbog bacanja lopte tokom pokreta bacanja može biti do 1,5 puta veća od telesne mase pojedinca (Michalsik, Madsen & Aagaard, 2015).

- upoređujući učestalost sportskih povreda ramenog pojasa na rukometnom treningu ili utakmici uočena je znatno veća učestalost povreda ramenog pojasa tokom utakmice nego za vreme treninga (tokom meča učestalost povreda bila je 14,3 na 1000 časova utakmice, dok je tokom treninga 0,6 na 1000 časova treninga). Učestalost povređivanja gornjih ekstremiteta bila je 37% svih povreda. Rameni pojasi su bio jedan od najčešće povređivanih zglobova, pri čemu je do 30% akutnih povreda ramena, a oko 45% hronične prirode (Doyscher, Kraus, Finke & Scheibel, 2014). Većina akutnih povreda nastaje grubom igrom protivničkih igrača.

- povrede usled pretreniranosti mogu se pripisati povećanom broju ponavljanja određenog kretanja i naprezanju svih zglobnih struktura, što se kod rukometara najčešće manifestuje u ramenu ili kolenom zglobu (Pecina, 1993). Intenzivnija kondiciona priprema mogla bi biti razlog učestalih povreda ramenog pojasa (Miklebust, Hasslan, Bahr & Steffen, 2013; Clarsen, Bahr, Andersson, Munk & Miklebust, 2014).

Rame je najpokretljiviji zglob u telu i ima najveći opseg pokreta, ali i slabe tačke sklene učestalom povredama. Zglob ramena izgrađuju: humerus, scapula i clavicula, ligamenti, zglobna kapsula,

mišići sa svojim pripojima. Mobilnost ramenog pojasa omogućavaju: plitka jama (lat. fossa glenoidalis) i veliki broj mišića. Stabilnost ramenog pojasa omogućavaju: statički stabilizatori (kapsula i ligamenti) i mišići ramenog pojasa sa svojim pripojima na kostima. „Rotatornu manžetu“ grade m. supraspinatus, m. infraspinatus, m. subscapulari i m. teres minor (Đurašković, 2002). Najučestalije povrede rotatorne manžetne su istegnuća, rupture ili upala tetiva a sve traumatske povrede u rukometu zahtevaju konsultacije klupskog lekara, ortopeda i fizioterapeuta radi odabira najboljeg načina oporavka za sportista.

Šansa za prevenciju povreda ramenog pojasa je verovatnija na treningu. Program rada i trenažni sadržaj (zagrevanje) trebaju biti pažljivo koncipirani (Lund-Hanssen, Gannon, Engebretsen, Holen & Hammer, 1996). Polazi se od toga da se veći obim pokreta u ramenom zglobu i jači mišići ramenog pojasa mogu dobiti kroz dodatni trenažni rad, prilagođen individualnim potrebama sportista. Svaki deo treninga treba analizirati, pratiti najzastupljenje pokrete i kretanja, uočavati slabosti ramenog pojasa i sistematski raditi na uklanjanju uočenih nedostataka.

Dosadašnja istraživanja

U svom radu Moller, Attermann, Myklebust & Wedderkopp (2012) istražuju da li se u rukometu učestalost povreda razlikuje po polu i da li su prethodne povrede faktor rizika za nove povrede. Anketom je obuhvaćeno 517 rukometara i rukometarice koji su pravili nedeljni izveštaj o povredama tokom 31 nedelje. Mlađi rukometari su imali 1,76 puta veće šanse da budu povređeni nego rukometarice. Prethodne povrede bile su faktor rizika za nove povrede među najmlađim igračicama, a muškarci su imali značajno veći procenat povreda u starosnoj grupi do 18 godina.

Istraživajući na uzorku od 6107 sportista, Simov (2012) otkriva da su faktori rizika koji utiču u nastanku povreda: loši tereni, loša obuća i štitnici, neadekvatna zdravstvena zaštita na treninzima i utakmicama (takmičenjima), neodržavanje visokog nivoa utreniranosti ili neadekvatan i/ili nekvalitetan oporavak, kao i prevremen povratak na teren posle povreda.

Autori (Edouard, Degache, Oullion, Plessis, Gleizes-Cervera & Calmels, 2013) koji su istraživali

.....

mišiće rotatore ramenog pojasa i nestabilnost ramenog zgloba kod 16 rukometnica u predsezoni i tokom sezone došli su do zaključka da je neuravnoteženi profil mišićne snage povećao rizik od povređivanja ramenog pojasa.

Istraživajući prevalenciju povređivanja ramenog pojasa kod 179 norveških rukometnica iz svih 12 timova norveške elitne lige, bol u ramenu na dan testiranja prijavilo je 36% rukometnica, a 22% rukometnica prijavilo je bol u ramenu ranije, pre testiranja. Čak 36% rukometnica sa trenutnim bolom i 36% rukometnica sa prethodnim bolom su propustili utakmicu, dok je 68% rukometnica sa trenutnim bolom i 76% rukometnica sa prethodnim bolom prijavilo da su promenile svoje sadržaje vežbi na treningu. Pozitivan oporavak utvrđen je kod 29% rukometnica. Autori zaključuju da se primenom određenih sadržaja vežbi može uticati na snagu, mobilnost i stabilnost ramenog pojasa (Myklebust, Hasslan, Bahr & Steffen, 2013).

Istraživajući pokrete u glenohumeralnom zglobu, snagu rotatorne manžetne i povrede lopatice kod 206 igrača norveške elitne rukometne lige tokom 30 nedjelja došlo se do rezultata da je prosečna prevalencija povreda ramenog pojasa iznosila 28%. Diskinezije skapule, ukupna rotacija ramenog zgloba i spoljnja rotacija ramena uticali su na učestalost povrede ramenog pojasa. Predloženi programi prevencije povreda ramenog pojasa imaju za cilj poboljšanje glenohumeralnog rotacionog opsega pokreta, spoljne snage rotacije i kontrolu pokreta lopatice (Clarsen, Bahr, Andersson, Munk, Myklebust, 2014).

Istraživanje koje se odnosilo na to da li je povećanje opterećenja rukometnim šutom povezano sa povećanom stopom povreda ramenog pojasa kod 679 rukometnica (starosti 14–18 godina) tokom 31 nedelje, sproveli su Moller, Nielsen, Attermann, Wedderkopp, Lind, Sorensen (2017). Rukometno opterećenje u dotoj nedelji je kategorisano u (1) <20% povećanja ili smanjenja - referentna grupa (2) povećanje između 20% i 60% i (3) povećanje >60% u odnosu na nedeljni prosečni iznos opterećenja rukom prethodne 4 nedelje. Rezultati su pokazali da je povećanje opterećenja rukom za >60% bilo povezano sa većom stopom povreda ramenog pojasa. Autori zaključuju da veliki porast nedeljnog opterećenja treninga povećava mogućnost povreda ramenog pojasa kod elitnih mlađih rukometnica posebno u prisustvu smanjene spoljne rotacione snage ili diskinezije skapule.

Istraživanje koje je za cilj imalo da se ispita incidenca i faktori rizika za nastanak povreda kod 339 rukometnika i rukometnice iz 21 brazilskog tima tokom sezone sproveli su Giroto, Hespanhol Junior, Gomes & Lopes (2017). Stopa incidencije povreda tokom treninga bila je 3,7/1000 sati, a tokom mečeva 20,3/1000 sati. Ramena (44%) i kolena (26,7%) bili su delovi tela koji su najviše pogodjeni povredama od zamora. Rukometnice i dodatni sat treninga nedeljno bili su povezani sa većim rizikom od traumatskih povreda. Autori zaključuju da u rukometu prethodna povreda ramenog pojasa pretstavlja visok rizik za nastanak nove povrede usled preopterećenja.

Povrede ramenog pojasa su bile česte kod starijih elitnih rukometnika. Istražujući povrede ramenog pojasa (Asker, Holm, Kallberg, Walden, Skillgate, 2018) kod 471 adolescentnih elitnih sportista (15-18 godina, 54% žene) kroz uticaj riziko faktora (pol, starost, igračka pozicija i nivo igre), autori su utvrdili da značajne probleme sa povredom ramenog pojasa (definisani kao umereno/ozbiljno smanjenje obima treninga, ili umereno/ozbiljno smanjenje performansi, ili potpuna nemogućnost da učestvuju) u nekom trenutku tokom naredne sezone ima čak 23% rukometnika. Prevalencija je bila značajno veća kod rukometnica, ali nisu nađene razlike za mlađi uzrast ili nivo igranja. Zaključak autora je da prevalencija značajnih povreda ramenog pojasa je kod adolescentnih elitnih rukometnica visoka, što zahteva dalja istraživanja o faktorima rizika za povredu ramena i razvoj strategija prevencije kod rukometnika mlađih od 15. godina. Autori takođe navode da bi praćenje učestalosti povređivanja trebalo da bude rutinska kontrola u srednjim školama pri izradi rukometnih profila adolescenata.

Istražujući učestalost povreda kod 1194 profesionalnih rukometnika prve i druge nemačke lige, tokom tri takmičarske sezone došlo se do podataka da je najviše teških povreda locirano za topografski deo donjih i gornjih ekstremitete. Incidencija povreda povećana je sa 3,7 na 4,1 na 1000 sati. Istraživanje je pokazalo visoku učestalost povreda nakon restrukturiranja rukometne lige. Autori ističu potrebu za programom prevencije povreda koji treba da bude usmeren na vežbe za ramena, ruke i donje ekstremitete i na smanjenje broja utakmica i „tereta“ putovanja (Luig, Krutsch, Nericich, Henke, Klein, Bloch & Achenbach, 2018).

Andersson, Bahr, Olsen & Myklebust (2019) im-

plementirali su program prevencije povreda ramena (OSTRC-Shoulder Injury Prevention Programme) u istraživanju kod 44 elitne rukometne ekipa (22 ženske i 22 muške). Program obuhvata 5 osnovnih vežbi uz dodatne varijacije na vežbe (15 vežbi u zbiru) u trajanju od 18 nedelja. Doziranje opterećenja predviđa preventivni trening tri puta nedeljno uz određeni broj ponavljanja i dužinu trajanja vežbi. Cilj OSTRC programa bio je popraviti pokretljivost glenohumeralnog zgloba, spoljašnju rotaciju ramenog zgloba i snagu lopatičnih mišića, uz dodatno popravljanje pokretljivosti okolnog dela trupa. Mane programa koje su uočene bile su dužina trajanja programa (18 nedelja) i gubitak motivacije rukometnika da program učestalo primenjuju u uvodnom delu treninga svih 18 nedelja.

Prekomerne povrede ramena su uobičajne u omladinskom rukometu, ali istraživanja su retka (Achenbach, Laver, Walter, Zeman, Kuhr, Krutsch, 2020). Isti autori su pokušali da identifikuju faktore rizika koji su povezani sa povredama ramena u toku predsezone na uzorku 138 elitnih rukometnika (70 dečaka i 68 devojčica, starost $14,1 \pm 0,8$ godina, visina $175,2 \pm 8,2$ cm, težina $64,0 \pm 9,6$ kg). Igrači su ispunili standardizovane upitnike tokom sezone 2017-2018 i prijavili sve simptome povreda ramenog pojasa. Rezultati su pokazali da je smanjena izometrijska i ekscentrična snaga identifikovana kao faktor rizika. Povećanje spoljašnje rotacije više od $7,5^\circ$ kod mlađih rukometnika izazvalo bi češće povrede ramenog pojasa. Diskinezija skapule i maksimalna brzina bacanja lopte nisu doprineli riziku od povrede ramenog pojasa. Zaključak autora je da su u elitnom omladinskom rukometu, nedostaci u izometrijskoj i ekscentričnoj snazi ramenog pojasa bitan faktor rizika za prekomernu povredu ramenog pojasa kod oba pola sportista.

Istraživajući prevenciju povreda ramenog pojasa (Asker, Walden, Kallberg, Holm & Skillgate, 2020) kod 344 igrača bez ranije povrede ramena, od kojih je 50% ženskog pola, uz primenu specifičnih programa za prevenciju povreda dobijeni su rezultati da je kod rukometnika, procena rizika od povređivanja ramenog pojasa bila 1,02 za slabost izometrijske spoljašnje rotacije, 0,74 za slabost izometrijske unutrašnje rotacije i 3,43 za diskineziju skapule. Nije bilo povezanosti između novih povreda ramena i deficitu u opsegu pokreta rotacije ramena ili u smislu položaja zgloba (propriocepciji). Zaključak autora ukazuje da su

elitni rukometni adolescenti, rukometni sa predsezonskom diskinezijom skapule i rukometnice sa predsezonskom slabošću rotatora ramena imali učestalije povrede ramenog pojasa.

Prevencija povreda ramenog pojasa

Podaci svih pronađenih i razmatranih dosadašnjih istraživanja ukazuju na to da se povrede ramenog pojasa dešavaju tokom utakmica ili treninga. Na utakmici su povrede ramenog pojasa najčešće posledica klizavog terena ili grubog kontakta dva igrača (Fieseler, Hermassi, Hoffmeier, Schulze, Irrenbusch, Bartels & Schvesig, 2017). Povrede ramenog pojasa na treningu nastaju najčešće kao posledica nepažnje igrača ili neadekvatnog doziranja opterećenja. Iz navedenog proizilazi da je neophodno sprovoditi odgovarajuće preventivno vežbanje, kako bi se pokušao sprečiti nastanak povrede.

Mere prevencije trebalo bi da obuhvataju sledeće elemente: preventivna lekarska kontrola, upotreba zaštitnih sredstava za zglop ramena, stroga primena rukometnih pravila, edukacija trenera i sudija na seminarima, primena preventivnih programa treninga i uključivanje vežbi rastezanja (strečing) posle završetka treninga i utakmice (Simov, 2012). Može se prepostaviti da ukoliko se preduzmu odgovarajuće mere i sprovodi trenažni rad prema odgovarajućim isplaniranim modelima izvođenja rukometnih aktivnosti, u adekvatnim uslovima sredine, šansa da do povrede ramenog pojasa dođe biće značajno smanjena. Takođe, adekvatna priprema za rukometni trening ili rukometno takmičenje, adekvatna sportska oprema, spremnost, selekcija, kontrola, kao i mnogi drugi faktori, značajno mogu uticati na smanjenje pojave povreda u rukometu.

Iz ličnog iskustva, od 2015. do 2022. godine, igranjem u Mecu i Brestu mogu potvrditi mišljenja autora o mogućim većim opterećenjima rukometnica. Igrajući za ove ekipе, učestvovala sam u utakmicama Lige šampiona, Prvenstvu i Kupu (naglašavam da je postojao veliki broj nedelja kada se igralo i dve utakmice nedeljno), uz dodatne utakmice za reprezentaciju u toku jedne sezone. Lični osećaj, na kraju sezone, u kojoj bismo koristili vežbe prevencije pred svaki trening,

bio je da sam svežija, sigurnija i spremnija ne samo u toku sezone, već i na njenom kraju, u kontinuitetu. Kondicioni trener je vodio treninge na kojima je zahtevao preventivne vežbe celog tela. Osećaj da sam umornija od prethodnih sezona bio je lični unutrašnji doživljaj u sezonomama koje su bile bez preventivnih vežbi.

Prema mišljenju autora (Ćirić i Stanković, 2010), veliki značaj u prevenciji povreda u rukometu imaće pravilno zagrevanje i priprema mišića pre sportske aktivnosti, kao i postepeno hlađenje i istezanje na kraju sportske aktivnosti.

Analizirajući primenu preventivnih mera autori (Oxizoglou, Hatzimanouil & Rizos, 2005) ukazuju da većina rukometaša koristi vežbe strečinga, naročito pri zagrevanju. Ipak, istraživači upozoravaju na činjenicu da većina rukometaša izbegava i zanemaruje značaj zagrevanja koje treba primeniti pre i nakon treninga ili utakmice. Odgovarajuću propisanu zaštitnu opremu na treninzima izbegava čak 61,1% rukometaša.

Pojedini autori (Bahr & Bahr, 1997) smatraju da steznik za zglob ramena treba da se nosi 6-12 meseci nakon pojave povrede ramenog pojasa. Programi prevencije povreda ramenog pojasa moraju biti u adekvatnoj meri unapređivani kroz evaluaciju efekata sprovedenih vežbi, kako bi se sprečilo povređivanje ramenog pojasa u toku naredne sezone.

Predlog mera za prevenciju povreda ramenog pojasa u rukometu

Potencijalni predlog mera za prevenciju povreda ramenog pojasa u rukometu mogao bi da obuhvata:

- sprovoditi u pripremnom periodu analizu i praćenje stanja ramenog pojasa (izokinetičkim dinamometrom ili ručnim dinamometrom) sa ciljem uočavanja neuravnoveženosti u razvoju i snazi levog i desnog ramenog pojasa, uz kreiranje individualnih trenažnih sadržaja prilagođenih otklanjanju uočenih nepravilnosti u funkcionisanju ramenog pojasa.

- sprovoditi povećanje opterećenja 20% do 60% uzvisnosti od starosne grupe (Moller, Nielsen, Attermann, Wedderkopp, Lind, Sorensen, 2017). Lična preporuka i iskustvo je da povećanje radnog opterećenja (sati/nedeljno) za 20% neće povećati rizik od povrede u svim uzrastnim kategorijama. Potrebno je korigovati opterećenje ili sastav trenažnih vežbi u slučaju pojave bola u ramenom pojusu (anketiranjem pratiti subjektivni osećaj sportiste).

- obezbediti praćen oporavak, ukoliko je već došlo do povrede ramenog pojasa, sa ciljem evaluacije poboljšanja u funkcionisanju ramenog pojasa kod rukometaša.
- pravilno zagrevanje i priprema ramenog pojasa pre rukometne aktivnosti, i postepeno hlađenje i rastezanje na kraju svake rukometne aktivnosti.

Faktori rizika nastanka povreda ramenog pojasa u rukometu

Faktori rizika nastanka povreda ramenog pojasa u rukometu su bili: neuravnovežen razvoj snage (Clarsen, Bahr, Andersson, Munk, Myklebust, 2014), disbalans pokreta glenohumeralnog zgloba (Achenbach, Laver, Walter, Zeman, Kuhr, Krutsch, 2020), diskinezija skapule i pogrešno doziranje trenažnog opterećenja (Moller, Nielsen, Attermann, Wedderkopp, Lind, Sorensen, 2017), prethodna povreda (Giroto, Hespanhol Junior, Gomes, Lopes, 2017), pol i pozicija igrača (bekovi najčešće), uzrast, nivo igre (Asker, Holm, Kallberg, Walden, Skillgate, 2018) i promenjena propriocepcija ramenog zgloba (Asker, Walden, Kallberg, Holm & Skillgate, 2020).

- Dizbalans u razvoju snage mišića ramenog pojasa može biti faktor rizika pojave povreda ramenog pojasa kod rukometaša (Edouard, Degache, Oullion, Plessis, Glizes-Cervera, Calmels, 2013). Isti autori su ispitivali na uzorku rukometašica, sa niskim odnosom snage koncentrične spoljne rotacije prema koncentričnoj unutrašnjoj rotaciji pri 2400, i utvrdili da one imaju 2,5 puta veći rizik da dobiju akutnu povredu ramenog pojasa.

- Neka istraživanja su potvrdila povezanost smanjene izometrijske snage spoljašnje rotacije i strepen povređivanja ramenog pojasa kod rukometaša (Clarsen, Bahr, Andersson, Munk, Myklebust, 2014) i rukometašica (Asker, Waldén, Kallberg, Holm & Skillgate, 2020). Ipak, postoje i istraživanja koja su potvrdila suprotno, tj. da smanjena snaga spoljne rotacije pogoršava korelaciju između povećanog opterećenja rukometnim treningom (povećanje između 20% i 60% nedeljno) i pretreniranosti ili akutne povrede ramena kod elitnih mladih rukometaša (Moller, Nielsen, Attermann, Wedderkopp, Lind, Sorensen, 2017).

- Postojanje neravnoveže u funkcionisanju glenohumeralnog zgloba kod elitnih rukometaša dovodili su do promjenjene opseg pokreta rotacije ramena što je posredno uticalo na učestalost povreda ramenog pojasa (Clarsen, Bahr, Andersson, Munk, Myklebust, 2014). Veća unutrašnja rotacija značajno ($p=0,046$) je bila povezana sa povredom ramena kao posledica pretreniranosti. Povećano spoljno rotaciono kretanje za $7,5^\circ$ i glenohumeralni nedostatak unutrašnje rotacije veći od $7,5^\circ$ bili su faktori rizika za povredu ramena usled pretreniranosti kod rukometašica juniorskog uzrasta (Achenbach, Laver, Walter, Zeman, Kuhr, Krutsch, 2020).

- Diskinezija skapule pokazala se kao rizik faktor kod akutnih povreda ramena (Moller, Nielsen, Attermann, Wedderkopp, Lind, Sorensen, 2017). Značaj doziranja opterećenja treningom i utakmicom potvrđuje da dodatni meč nedeljno može izazvati učestalije povreda ramenog pojasa (Giroto, Hespanhol Junior, Gomes, Lopes, 2017). Povećanje opterećenja preko 60% povezano je sa učestalijim povredama ramena ($p=0,05$), a ova povezanost je jača kod rukometaša sa smanjenom snagom spoljne rotacije. Manja povećanja opterećenja rukom et od 20% do 60% su značajna u slučaju rukometaša sa

smanjenom spoljnom rotacionom snagom ili diskinezijom lopatice (Moller, Nielsen, Attermann, Wedderkopp, Lind, Sorensen, 2017).

- Kod rukometašica postoji veća pretpostavka o traumatičnoj povredi ramenog pojasa i veća prevalenca povreda ramenog pojasa (Myklebust, Hasslan, Bahr, Stefen, 2013). Verovatno slabost spoljašnjih mišića rotatorne manžetne može biti okidač za veće učestalosti povređivanja (Hadjisavvas, Efsthathou, Malliou, Giannaki & Stefanakis, 2022). Smanjena izometrijska snaga spoljašnjih mišića rotatora ramenog pojasa značajno je povezana sa prekomernim povredama ramena kod rukometaša. Rezultati dosadašnjih istraživanja sugerisu da je izometrijska snaga rotacije važna varijabla za praćenje u toku predsezone ali i tokom takmičarske sezone.

- Biomehanički gledano, spoljašnji rotatori mišići ramena igraju važnu ulogu u stabilizaciji ramena tokom faze nagiba bacanja lopte. Ako postoji slabost u mišićima spoljašnje rotacije ramena, veruje se da glava humerusa klizi nagnute, posebno tokom izbačaja lopte, zbog delovanja deltoidnog mišića. To smanjuje subakromijalni prostor, što potencijalno dovodi do kompresije tetive m. supraspinatusa.

- Uverljivije objašnjenje za bol u ramenu kod rukometaša je preopterećenje. Tokom bacanja lopte, usporavanje i spoljni rotatori će dovesti do preopterećenja rotatorne manžetne i smanjene sposobnosti usporavanja pokreta (Hadjisavvas, Efsthathou, Malliou, Giannaki & Stefanakis, 2022).

- Smanjenje snage eksternih rotatora u dominantnom ramenu uz povećanje snage unutrašnjih mišića rotatora u dominantnoj ruci uz istovremeno povećanje snage unutrašnjih rotatornih mišića i mišića aduktora rezultuje neuravnoveženost spoljašnjih i unutrašnjih mišića rotatora koji za posledicu imaju pojavu povrede ramenog po-

jasa (Hadjisavvas, Efstatou, Malliou, Giannaki & Stefanakis, 2022). Odnos između mišićne snage unutrašnjih i spoljašnjih rotatora ramena može biti faktor rizika povredivanja ramenog pojasa (Achenbach, Laver, Walter, Zeman, Kuhr, Krutsch, 2020). Do 15% razlike u snazi dominantne i nedominantne ruke je znak normalne adaptacije u rukometu (Edouard, Degache, Oullion, Plessis, Gleizes-Cervera, Calmels, 2013).

- Razlika u snazi rotatora u slučaju dominantne ruke mogla bi biti posledica treninga sa otporom, koji naglašava unutrašnje mišiće rotatora (m. pectoralis major, m. latissimus dorsi, m. teres major) zbog potrebe da se proizvede velika unutrašnja snaga rotacije tokom bacanja. Učestala bacanja lopte rezultuju adaptivno povećanje snage unutrašnjih rotatora ramena koje ima za cilj efikasnoje bacanje lopte i veću brzinu lopte pri izbačaju. Istovremeno dolazi do povećanja povredivanja ramenog pojasa kao posledica nekordinisanosti u radu spoljašnjih rotatora ramenog pojasa.

- Veća spoljašnja rotacija ramena dovodi do retroverzije glave humerusa kao posledica rotacionih opterećenja, što je poseban faktor rizika u slučaju mlađih kategorija rukometnika oba pola. Šut iznad glave zahteva povećanu spoljašnju rotaciju i smanjenu unutrašnju rotaciju u dominantnoj ruci (Glenohumeral Internal Rotation Deficit—GIRD) (Winkelmann, Walter, Laver, Zeman, Fehske, Achenbach, 2021). Smanjena unutrašnja rotacija dovodi često do smanjenja ukupne rotacije ramena (ukupni opseg pokreta-TROM) što bi moglo biti objašnjenje za veći rizik od povrede ramenog pojasa pri izvođenju šuteva iznad glave. Smanjeni TROM možda se može objasniti većim opterećenjem mišića glenohumeralnog zglobova (Hadjisavvas, Efstatou, Malliou, Giannaki & Stefanakis, 2022).

- Postoji interakcija opterećenja prilikom treninga sa drugim potencijalnim faktorima rizika (diskinezija skapule, smanjena snaga spoljne rotacije).

Opterećenje prilikom treninga utiče na učestalost povredivanja kod rukometnika koji izvode padove (Moller, Nielsen, Attermann, Wedderkopp, Lind, Sorensen, 2017).

- Povezanost smanjene propriocepcije ramena sa povredama ramena kod rukometnika ispitani su Asker, Walden, Källberg, Holm & Skillgate (2020). U ovom istraživanju nije pronađena značajnija povezanost između propriocepcije ramena i povreda ramena. Jedno ograničenje ove studije je da je procenjena samo jedna potkategorija propriocepcije (čulo položaja zgloba), dok se propriocepcija deli i na druge potkategorije (oset pokreta-kinestezija, osjet sile).
- Pol i uzrast mogu da utiču na učestalost povreda ramenog pojasa. Neki autori (Giroto, Hespanhol Junior, Gomes, Lopes, 2017) su potvrdili da adolescenti i seniorske rukometnice imaju veći rizik od povreda ramena nego rukometni seniori.

- Kod rukometnika veliki intenzitet rada i zamor je faktor rizika za povredu ramenog pojasa, dok kod rukometnika veliki intenzitet rada može značajno povećati snagu (polni hormoni) i dovesti do prevencije povredivanja. Objašnjenje može biti biomehanika bacanja lopte. Kinematicki posmatrano rukometni drugačije bacaju loptu od rukometnika. Muškarci izvode bacanje lopte sa većom brzinom rotacije trupa i sa većim opsegom pokreta horizontalne abdukcije ramena, dok žene pokazuju veću spoljašnju rotaciju ramena. Prednost rukometnika je i veći indeks pokrivenosti lopte, bolja iskorišćenost celog kinetičkog lanca i manje relativno opterećenje na snažnijem skeletu, što zajedno objašnjava razlike u riziku od povreda ramena između polova. Moguće objašnjenje potencijalnih povreda ramenog pojasa kod rukometnika mogla bi biti i igračka pozicija. Rukometnice i rukometni u zoni odbrane u zadnjem polju imaju učestalije povrede ramena. Kod rukometnika se uočava značajno usporavanje i ubrzavanje u abdukciji i spoljašnjoj rotaciji, što potencijalno povećava rizik od

povreda ramenog pojasa (Hadjisavvas, Efstatou, Malliou, Giannaki & Stefanakis, 2022).

- Multifaktorska priroda povreda ramenog pojasa pokazuje složene, ne-linearne interakcije između različitih faktora, a to dodatno zahteva sistemski pristup u istraživanju prevencije povreda ramenog pojasa ubuduće.

Primeri trenažnog sadržaja za prevenciju povreda ramenog pojasa

U ovom radu je izdvojen potencijalni trenažni sadržaj u cilju prevencije povreda ramenog pojasa. Ne sme se izgubiti iz vida da se u praktičnom radu rukometnih klubova, uporedno sa predloženim zagrevanjem ramenog pojasa treba raditi i zagrevanje ostalih topografskih regija tela (donjih ekstremiteta, trupa i drugih).

U metodici prevencije povreda ramenog pojasa mogla bi se postaviti sledeća struktura trenažnih aktivnosti:

- dinamičko zagrevanje ramenog pojasa,**
- razvoj propriocepcije ramenog pojasa,**
- preventivna pliometrija ramenog pojasa i**
- dodatne trenažne aktivnosti za rameni pojasi.**

Dinamičko zagrevanje	Zagrevanje ramenog pojasa u kretanju ili laganom trčanju
Trajanje	8-10 min
Sadržaj vežbi	Ruke u uzručenju, kruženje rukama prema napred i nazad, kruženje u zglobu ramena, kruženje podlakticama, naizmenični zasuci rukama, kompleksne vežbe čučanj-skok sa pokretima ruku naviše, iskorak sa otklonom tela i ruku, iz pretklona do upora prednjeg, sklek sa klizanjem unazad i sprintevi sa promenom položaja ruku u toku kretanja
Cilj	Zagrevanje i priprema za napore na treningu, aktivirati mišiće ruke i ramenog pojasa i razviti repetitivnu snagu ramenog pojasa
Broj ponavljanja	8-10 puta svaka vežba

Tabela 1: Prikaz dinamičkog zagrevanja

Dinamičko zagrevanje ramenog pojasa

Preporuka je optimalno pripremiti u dinamičkom zagrevanju rameni pojasi, prilagođeno individualnim potrebama igrača. Cilj zagrevanja je omogućiti maksimalnu angažovanost mišića u glavnom delu treninga i preventirati potencijalne povrede ramenog pojasa. Trajanje zagrevanja prilagoditi polu, uzrastu (okvirno od 8 do 10 minuta). Potrebno je kombinovanim vežbama angažovati i okolne zglobove.

Razvoj propriocepcije ramenog pojasa

Iako autori nisu pronašli značajniji povezanost između propriocepcije ramena i učestalosti povreda ramenog pojasa (Asker, Waldén, Källberg, Holm & Skillgate, 2020) analizirajući čulo položaja zgloba, pretpostavka od koje se polazi je da druge potkategorije propriocepcije: osjet pokreta-kinestezija i osjet sile mogu biti značajne u prevenciji povreda ramenog pojasa. Ove potkategorije omogućuju prilagođavanje tela različitim neočekivanim situacijama rukometne igre. Razvoj propriocepcije korišćen kao metod u rehabilitaciji povreda možemo koristiti i u prevenciji povreda ramenog pojasa. Može se primeniti jačanje mišića oko zgloba ramena uz primenu različitih rekvizita (elastične trake, balans daska, vibraciona platforma, saigrač koji ometa izvođenje osnovnih rukometnih pokreta, improvizovani predmet koji otežava izvođenje vežbe i slično). Počinje se

• • • •

Razvoj propriocepције	Postavljanje ramenog pojasa u specifične situacije i pozicije tela
Trajanje	8-10 min
Sadržaj vežbi	Dodavanje loptom na balans ploči, ili vibracionoj platformi, jednoručno dodavanje uz otpor elastičnom gumom zakačenom oko zglobovog laka ili okozglobovog ramena pri stajanju na vibracionoj platformi, skok šut uz otpor gumenom trakom, dodavanje medicinke sa dve ruke, hvatanje medicinke jednom rukom, dodavanje dominantnom rukom sa gumom oko grudnog koša, jednoručno dodavanje loptom uz flaster na jednom oku, dodavanje lopte uz ometanje ruke odbrambenog igrača
Cilj	Imitirati standardno dodavanje iz rukometa, ali bez stabilne podloge, izbacivati telo iz balansa, igra u paru - situaciona igra, otežati kretanje prilikom izvođenja rukometnih elemenata, jačati stabilizatore ramena i povećati snagu ruke.
Broj ponavljanja	8 puta svaka vežba

Tabela 2: Prikaz razvoja propriocepције

od statičkog proprioceptivnog treninga koji zahteva maksimalnu kontrolu nad telom. Kasnije se prelazi na dinamički proprioceptivni trening koji pruža mozgu podatke o brzini i pravcu kretanja delova tela koji su angažovani vežbom. Proprioceptivni trening ne utiče na jedan zglob ili mišić izolovano. Proprioceptivni trening uvek uključuje nekoliko zglobova i mišića istovremeno. Postepeno se na treningu prelazi od lakših ka težim vežbama (Topić, 2021).

brzini u toku intenzivnog treninga. Izvođenje pokreta ima tri faze mišićne aktivnosti (ekscentrična faza, faza amortizacije i faza koncentričnog kretanja). Pliometrijski skokovi koji se izvode razvijaju eksplozivnu snagu rukometara, što je naročito važno za strukturu kretanja tela sportista u toku rukometnog skoka (Topić, 2021). U preventivnom treningu ramenog pojasa pliometrija se fokusira na eksplozivne pokrete gornjeg dela tela, mišiće ramena i ramenog pojasa, dok je za izvođenje raznih skokova i promenu pravca kretanja veoma važno unaprediti i eksplozivnost donjeg dela tela (nogu).

Preventivna pliometrija ramenog pojasa

Preventivna pliometrija kroz intenzivan trening ima za cilj razvoj ukupne snage i eksplozivnosti ramenog pojasa u rukometu. Pliometrijske vežbe (skokovi) najpre mišićrastežu, a zatim dovode do eksplozivnih kontrakcija mišićnih vlakana proizvodeći veliku snagu pri velikoj

Dodatne trenažne aktivnosti za rameni pojasi

Dodatne trenažne aktivnosti prevencije povreda ramenog pojasa u uvodnom delu treninga (osnovni cilj je prevencija povreda ramenog pojasa) mogu biti:

Razvoj pliometrije	Postavljanje ramenog pojasa u specifične situacije i pozicije tela
Trajanje	10 min
Sadržaj vežbi	Udarac medicinkom o zid s obe ruke iznad glave, udarac medicinkom bočno o zid s obe ruke, pliometrijski sklepovi, jednoručni, dvoručni, prizemljene povaljkom, prizemljene upijačem, prizemljene rolanjem, uz ometanje igrača (deo situacione igre)
Cilj	Povećati eksplozivnu snagu mišića ramena, uvežbati amortizaciju padova
Broj ponavljanja	10 - 12 puta

Tabela 3: Prikaz razvoja pliometrije

- Preporuka je za razvoj snage ramenog pojasa - uključiti dodatne vežbe za razvoj stabilnosti trupa (upor prednji na podlakticama i na dlanovima, upor stražnji na dlanovima, bočni upor na podlakticama, upor prednji na fitness lopti, sklopke, izdržaji laktovima-bočno, podizanje nogu u vis na ripstolu (švedske merdevine), hodanje s opterećenjem u jednoj ruci. Cilj vežbi je poboljšati snagu ramenog pojasa. Ove vežbe prilagoditi individualnim potrebama (ponoviti 8-10 puta svaku).

- Preporuka za razvoj pokretljivosti ramenog pojasa - uključiti vežbe za razvoj mobilnosti ramenog pojasa i trupa primenom vežbi: iskret elastičnom trakom ili štapom prema napred i prema nazad, iz klečećeg položaja rotacija trupa i ruke sa loptom u ruci, iz ležećeg položaja rotacija trupa i ruke sa loptom u ruci, vežbe u paru. Cilj vežbi je poboljšati pokretljivost ramenog pojasa i trupa. Ove vežbe prilagoditi individualnim potrebama (ponoviti 8-10 puta u svaku stranu).

Dodatne trenažne aktivnosti prevencije povreda ramenog pojasa u završnom delu treninga (osnovni cilj je prevencija povreda ramenog pojasa) mogu biti:

- Dinamički strečing istezanjem m.latissimus dorsi-ja, stojanje licem prema zidu sa laktovima podignutim uza zid. Doziranje 3 puta, 8-16 ponavljanja.
- Dinamičko zagrevanje/hladjenje kroz istezanje (Warm up-stretches), stojanje leđima prema zidu, podlaktice, glava i kičma uza zid. Doziranje 3 puta, 8-16 ponavljanja.
- Strečing poza za spavanje, leći na lopaticu radi stabilizacije, rame je malo ispod 90°, gurnuti ruku nadole prema podu (unutrašnja rotacija). Doziranje 3 puta po 30 sekundi.
- Strečing preko tela, vežbanje sa partnerom, rame je malo ispod 90°, partner ispruži lakt preko tela i sprečava pomeranje lopatice. Doziranje 3 puta po 30 sekundi.



Sve predložene dodatne trenažne aktivnosti mogu se iskoristiti kao trening oporavka nakon rukometnih utakmica koje su bile sa većim opterećenjem. Iz ličnog iskustva, dodatne trenažne aktivnosti mogu biti značajne u cilju prevencije povreda ramenog pojasa. Pri tome posebno treba voditi računa o pretreniranosti jer veliki broj utakmica ili treninga može delovati negativno (Jorgensen, 1984).

Pravilno zagrevanje, proprioceptivni trening, preventivna pliometrija i dodatne trenažne aktivnosti ramenog pojasa mogli bi biti osnova za potencijalno dostizanje najvišeg nivoa rukometne igre.

ZAKLJUČAK

Značaj rada ogleda se u mogućnosti uključivanja delova predloženih treninga u sve uzrastne kategorije kod sportista oba pola. U cilju prevencije povreda ramenog pojasa svaki rukometni trener koji poštuje metodologiju trenažnih aktivnosti može da sastavi svoj trening prilagođavajući vežbe individualnim potrebama i mogućnostima rukometaša i rukometnika.

Na osnovu svega što je izneto u radu može se zaključiti da:

- Dosadašnja istraživanja pokazuju da je prevencije povreda ramenog pojasa moguća. Nije moguće potpuno sprečiti povrede, a duži period oporavka rukometnika može skratiti dužinu trajanja sportske karijere.**

- Faktore rizika (neuravnotežen razvoj snage, disbalans pokreta glenohumerallnog zglova, diskinezija skapule, pogrešno doziranje trenažnog opterećenja, prethodna povreda, pol, pozicija igrača, uzrast, nivo igre i promenjena propriocepција ramenog zglova) koji značajno mogu uticati na prevenciju povreda ramenog pojasa treba kontrolisati koliko god je moguće. Veliki stepen povređivanja može biti posledica nekorišćenja ili nepravilne primene preventivnih programskih sadržaja.**

- Metode koje se preporučuju su dinamičko zagrevanje, propriocepcija i razvoj snage gornjih ekstremiteta, preventivna pliometrija i mobilnost. Doziranje treba biti prilagođeno individualnim potrebama rukometnika. Preporuka je da povećanje radnog opterećenja za 20% u toku nedelje neće dovesti do pretreniranosti (svi uzrasti, oba pola). Preventivno vežbanje sprovoditi do tri puta nedeljno.**

- Neophodna je spremnost stručnog štaba za dodatne edukacije iz oblasti selekcije, kontrole i evaluacije sprovedenih preventivnih programa. Trening za prevenciju povreda ramenog pojasa može se izvoditi od mlađih uzrasnih kategorija do kraja rukometne kari-**

jere. Trening se može izvoditi u timskom formatu tokom pripremnog dela obuke ali i individualno kao zaseban trening. Takođe, dodatne trenažne aktivnosti mogu se koristiti kao trening oporavka nakon rukometnih utakmica.

LITERATURA

- Achenbach, L., Laver, L., Walter, S. S., Zeman, F., Kuhr, M., & Krutsch, W. (2020). Decreased external rotation strength is a risk factor for overuse shoulder injury in youth elite handball athletes. *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy*, 28, 1202-1211.
- Aman, M., Forssblad, M., & Henriksson-Larsén, K. (2016). Incidence and severity of reported acute sports injuries in 35 sports using insurance registry data. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 26(4), 451-462.
- Andersson, S. H., Bahr, R., Olsen, M. J., & Myklebust, G. (2019). Attitudes, beliefs, and behavior toward shoulder injury prevention in elite handball: Fertile ground for implementation. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 29(12), 1996-2009.
- Asker, M., Holm, L. W., Källberg, H., Waldén, M., & Skillgate, E. (2018). Female adolescent elite handball players are more susceptible to shoulder problems than their male counterparts. *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy*, 26, 1892-1900.
- Asker, M., Waldén, M., Källberg, H., Holm, L. W., & Skillgate, E. (2020). Preseason clinical shoulder test results and shoulder injury rate in adolescent elite handball players: a prospective study. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 50(2), 67-74.
- Bahr, A., & Bahr, R. (1997). Incidence of acute volleyball injuries: a prospective cohort study of injury mechanisms and risk factors. *Scand J Med Sports*, 7, 166-171.
- Clarsen, B., Bahr, R., Andersson, S. H., Munk, R., & Myklebust, G. (2014). Reduced glenohumeral rotation, external rotation weakness and scapular dyskinesis are risk factors for shoulder injuries among elite male handball players: a prospective cohort study. *British journal of sports medicine*, 48(17), 1327-1333.
- Cirić, I. M. i Stanković, I. (2010). Rehabilitacija u sportu. Niš: Euro Print.
- Djurašković, R. (2002). Sportska medicina. Niš: S.I.I.C.
- Doyscher, R., Kraus, K., Finke, B., & Scheibel, M. (2014). Acute and overuse injuries of the shoulder in sports. *Der Orthopäde*, 43, 202-208.
- Edouard, P., Degache, F., Oullion, R., Plessis, J. Y., Gleizes-Cervera, S., & Calmels, P. (2013). Shoulder strength imbalances as injury risk in handball. *International journal of sports medicine*, 34(07), 654-660.
- Fieseler, G., Hermassi, S., Hoffmeyer, B., Schulze, S., Irlenbusch, L., Bartels, T., & Schwesig, R. (2017). Differences in anthropometric characteristics in relation to throwing velocity and competitive level in professional male team handball: a tool for talent profiling. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 57(7-8), 985-992.
- Giroto, N., Hespanhol Junior, L. C., Gomes, M. R. C., & Lopes, A. D. (2017). Incidence and risk factors of injuries in Brazilian elite handball players: A prospective cohort study. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 27(2), 195-202.
- Jorgensen, U. (1984). Epidemiology of injuries in typical Scandinavian team sports.
- Hadjisavvas, S., Efsthathiou, M. A., Malliou, V., Giannaki, C. D., & Stefanakis, M. (2022). Risk factors for shoulder injuries in handball: systematic review. *BMC sports science, medicine and rehabilitation*, 14(1), 204.
- Luig, P., Krutsch, W., Nerlich, M., Henke, T., Klein, C., Bloch, H., & Achenbach, L. (2018). Increased injury rates after the restructure of Germany's national second league of team handball. *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy*, 26(7), 1884-1891.
- Lund-Hanssen, H., Gannon, J., Engebretsen, L., Holen, K., & Hammer, S. (1996). Isokinetic muscle performance in healthy female handball players and players with a unilateral anterior cruciate ligament reconstruction. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 6(3), 172-175.
- Maehlum, S., & Daljord, O. A. (1984). Acute sports injuries in Oslo: a one-year study. *medicine and sport*, 63, 181-188.
- Seil, R., Landreau, P., Myklebust, G., & Waldén, M. (2018). ESSKA helps making a change: the example of handball medicine. *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy*, 26, 1881-1883.
- Seil, R., Rupp, S., Tempelhof, S., & Kohn, D. (1998). Sports injuries in team handball. *The American journal of sports medicine*, 26(5), 681-687.
- Simov, S. B. (2012). Učestalost sportskih povreda sportista jablaničkog regiona 2012. Godine. Apollinem Medicum Et Aesculapium, 17.
- Topić, A. (2021). Trening prevencije i redukcije ozljeda u rukometu. Doctoral dissertation. University of Split. Faculty of Kinesiology.
- Winkelmann, M. T., Walter, S. S., Laver, L., Zeman, F., Fehske, K., & Achenbach, L. (2021). Increased posterior shoulder capsule thickness in youth elite handball players: a sonographic investigation. *Journal of Shoulder and Elbow Surgery*, 30(1), 194-199.
- Moller, M., Attermann, J., Myklebust, G., & Wedderkopp, N. (2012). Injury risk in Danish youth and senior elite handball using a new SMS text messages approach. *British journal of sports medicine*, 46(7), 531-537.
- Moller, M., Nielsen, R. O., Attermann, J., Wedderkopp, N., Lind, M., Sorensen, H., & Myklebust, G. (2017). Handball load and shoulder injury rate: a 31-week cohort study of 679 elite youth handball players. *British journal of sports medicine*, 51(4), 231-237.
- Myklebust, G., Hasslan, L., Bahr, R., & Steffen, K. (2013). High prevalence of shoulder pain among elite Norwegian female handball players. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 23(3), 288-294.
- Nešović, B. (2002). Prevencija sportskih povreda i oboljenja. U: J. Mićić, & B. Nešović, (ur.), *Sportska medicina*. (str. 163-169). Beograd: Evropski centar za mir i razvoj.
- Oxizoglou, N., Halzimanouil, D., & Rizos, A. (2005). Повреде доњих екстремитета грчких рукометаша и превентивне мере. *Физичка култура*, 59(1-4), 31-40.
- Pecina, M. M. (1993). Overuse injuries of the musculoskeletal system. CRC press.
- Raya-González, J., Clemente, F. M., Beato, M., & Castillo, D. (2020). Injury profile of male and female senior and youth handball players: A systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 17(11), 3925.



Pripremni tehničko-taktički trening pred utakmicu

Uvod

Rukomet je igra visokog intenziteta i velikih mogućnosti za taktičko nadigravanje. Tehnika i takтика su prisutne u svim fazama igre i u velikoj meri zavise od trenerove vizije, kreativnosti, ali i sposobnosti igrača da ispune te zamisli. Svi elementi jednog trenažnog ciklusa u trenažnom periodu slivaju se u jedan pripremni trening pred utakmicu. Kada su fizičke sposobnosti između rivala približno izjednačene, onda pobeduju oni koji su bolje primenili strategiju i takтику u određenoj fazi utakmice. Kada su strategija i takтика na približno istom nivou, najčešće pobeduju oni čija je psihološka priprema na višem nivou. Samo ovih nekoliko osnovnih faktora, od kojih zavisi rezultat, ukazuju koliko je složen put do dobre individualne i kolektivne pripreme.

Rukometna igra se u poslednje dve decenije znatno ubrzala. Tome je doprinela tendencija primene novih tehnologija (snimanja treninga, snimanja utakmica, video analiza, korišćenje različitih aplikacija i slično), razmene iskustava trenera i igrača, ali i primeni znanja iz drugih sportova (atlletika, dizanje tegova i gimnastika). U novije vreme saradnja trenera sa psiholožima, dijetetičarima i fizioterapeutima je na višem nivou, a sve sa ciljem stvaranja najoptimalnijeg uvida u stanje igračkog kadra.

Sa ubrzanjem igre rukomet je postao izuzetno dinamičan sport. Napadi su postali brži i kraći, tj. brže se završavaju. Igra vrhunskih ekipa zasniva se mnogo na kretanju igrača u odbrani, tranziciji i napadu. Savremeni igrač mora da bude spreman da odgovori zadacima igre u odbrani i napadu. Zbog toga je od najveće važnosti da se igrači i ekipa dobro psihološki pripreme, a da se tehničko-taktička obučenost podigne na što veći nivo.

Rukometna igra zahteva konstantno kretanje u ograničenom prostoru, kao i neočekivane situacije, ometanje protivnika i nedostatak vremena. Da bi se odgovorilo tim zahtevima potrebno je da sportista ima visok stepen fizičkih sposobnosti kao što su: brzina, agilnost, snaga, koordinacija, fleksibilnost, preciznost i ravnoteža. Brzina je dominantna u kretanjima sa i bez lopte, dok je snaga neophodna za sve balističke pokrete kao i direktnе fizičke duele sa protivnikom. Koordinacija je važna za baratanje loptom u pokretu, dok dobra agilnost je neophodna zbog čestog zaustavljanja i promene pravca kretanja. Fleksibilnost i preciznost su od značaja prilikom šutiranja, balansa i fintiranja.

Savremeni rukomet zahteva visok nivo tehničko-taktičke pripremljenosti. Zbog brojnih pokreta sa i bez lopte veoma je važno da igrači konstantno rade na unapređenju, kako tehničkih, tako i taktičkih elemenata. Radeći na tehnički, velika pažnja se posvećuje i taktičkim elementima, jer se te dve komponente mogu samo u teoriji razdvojiti. Što se samog pripremnog treninga tiče, imperativ je usko povezivanje te dve komponente u cilju izvođenja jedne zamišljene i pripremljene individualne, grupne i kolektivne akcije (kretanja) u jednu celinu.

Poslednja komponenta u pripremnom treningu, koja po svojoj važnosti u uslovima vrhunskog takmičenja ima izuzetno značajnu ulogu, ali i u bilom kom drugom vidu takmičenja, to je psihološka priprema. Psihološka priprema obuhvata pripremu koja razvija one sposobnosti kod sportiste koje omogućavaju da se tehničko-taktičke i fizičke sposobnosti razvijene u toku procesa treninga, najracionalnije i najefikasnije iskoriste, posebno u nepovoljnim uslovima takmičenja koja predstavljaju najviši stepen stresne situacije.

U ovom radu su navedene samo neke smernice kojima treba da se rukovodi trener prilikom sastavljanja treninga pred utakmicu.

bioritmički faktori, od vrste pojedinačnih treninga i njihove usmerenosti i opterećenja, a sve to u uzajamnoj vezi sa postavljenim ciljevima i zadacima u tom MC.

Ne postoji jedinstvena, univerzalna struktura mikrociklusa! Sačinjavanje struktura mikrociklusa je stvaralački čin (Koprivica, 2022)

Takmičarski mikrociklus

Mikrociklus (MC) je zaokružena radna celina u trajanju od 2 do 10 dana. Najčešće se jedan MC sačinjava u periodu od 7 dana. U njemu možemo imati više treninga dnevno i ne mora da se broj trenažnih dana podudara sa brojem treninga. Vrhunske equipe mogu da imaju i do 10 i više treninga u tom periodu. U jednom MC može biti i više takmičarskih nastupa. Takođe, u zavisnosti sa postavljenim ciljevima i zadacima u MC se mogu primenjivati različite metode i sredstva (vežbe). Mikrociklusi postoje da bi se regulisao napor i odmor, a svaki MC ima dve faze: stimulativnu (kumulativnu) i fazu oporavka. Faza oporavka se po pravilu nalazi na kraju mikrociklusa, ali može biti i na sredini. Odnos broja treninga i broja dana u ove dve faze može biti različit. Faktori koji utiču na strukturu tj. formiranje jednog MC su različiti i brojni. Počevši od režima životne aktivnosti sportiste, dinamike fizičke i radne sposobnosti, od velike važnosti je i individualna reakcija na trenažna opterećenja,

Dan	Ponedeljak	Utorak	Sreda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedelja
Vreme/Trajanje	18:00-19:00	19:00-20:00	18:00-18:30	Pasivni oporavak	18:00-18:30	18:00-20:00	30 minuta
Sadržaj	Teretana	Prevencija, koordinacija	Video analiza		Video analiza	Utakmica	Aktivni oporavak
Vreme/Trajanje	19:00-20:00	20:00-21:00	18:30-19:30		18:30-20:15		kroz telesnu mobil.
Sadržaj	Šut i situacioni trening	Trening odbrane	Teretana		TE-TA pripremni trening		
Vreme/Trajanje			19:30-20:30				
Sadržaj			Situacioni Trening i igra na dva gola				

Tabela 1: Tabelarni primer takmičarskog mikrociklusa HC Berchem za sezonu 2022-2023

Pripremni tehničko-taktički trening pred utakmicu

Svi elementi pripreme u toku jednog mikrociklusa „slivaju“ se u poslednji trening pred utakmicu. Uloga poslednjeg treninga u mikrociklusu nakon koga sledi utakmica je da spoji sve elemente pripreme u jednu celinu koja može da se nazove i „generalnom probom“ pred nastup. U njemu igrač mora da dobije određenu dozu fizičkog i psihološkog nadražaja koji bi mu omogućio da sutradan bude u najoptimalnijoj formi. Sveukupno opterećenje u njemu treba da bude malo, ali na račun obima, dok je intenzitet izvođenja neke kretnje specifičan i može biti visok kao u realnim uslovima igre.

Ovako predloženi trening predstavlja mogući primer načina sprovodenja aktivnosti neposredno pred utakmicu.

Satnica

Idealno bi bilo da se vreme treninga podudara sa vremenom odigravanja utakmice sutradan. Njegov vremenski okvir ne bi trebao da bude duži od dva sata.

• • •

Video analiza

U toku samog mikrociklusa ekipa je tokom različitih trenažnih seansi prošla kroz pripremu za sve faze utakmice, kako samom video analizom, tako i praktično kroz tehničko-taktičke treninge tokom nedelje. Ideja je da se trening započne sa kraćim trenerovim govorom u cilju mentalne pripreme ekipе. Nakon toga usledila bi kratko objašnjenje odabranih, video analizom pripremljenih dela utakmice protivnika i ponovnim ukazivanjem igračima na njihove individualne zadatke i očekivanja. Od tehnika za obradu utakmica mogu se koristiti razni programi a neki od njih su Dartfish, XPS, Once ili jednostavniji programi kao IMovie. Od materijala možemo koristiti i taktičku tablu ili taktičku foliju. Trajanje ovog dela treninga ne bi trebalo da bude duže od 20 minuta.

Uvodni deo treninga

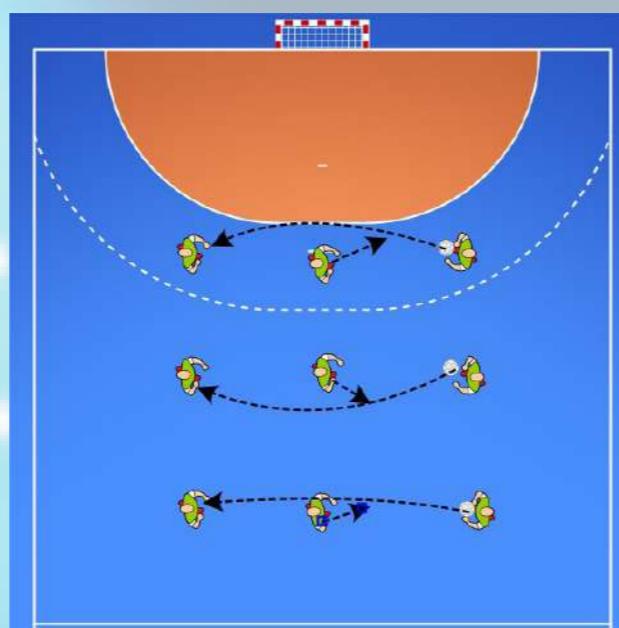
Uloga ovog dela treninga je od velike važnosti. U njoj podstičemo ili pokrećemo predstartno stanje sportiste, dobija se veća osetljivost senzomotornih centara u kori velikog mozga i vegetativnih funkcija, kardio-vaskularnih funkcija, termo regulacione funkcije jer povećanje temperature tela za 1 stepen Celzijusa uvećava metabolizam za 13%. Kroz dobro sprovedeno zagrevanje kardio-vaskularni sistem se optimalizuje, podstiče se razmena i zadržavanje materija u mišićima, povećava se osetljivost CNS, priprema se pasivni deo lokomotornog aparata i direktno delujemo na psihu sportiste kako mu se kroz taj proces povećava koncentracija, motivacija, a emocije se uravnotežuju. Poslednja funkcija uvodnog dela treninga je socijalna i ogleda se kroz pripadnost grupi (Koprivica, 2022).

U uvodnom delu igračima se ostavlja vreme za individualnu pripremu radom na trigger tačkama (masažnim loptama ili rollerima), vežbama statičke mobilizacije u mestu (priprema zglobova) i radom sa elastičnim trakama u cilju neuro-muskularne aktivacije i malog podizanja telesne temperature. U ovom delu treninga treba obratiti pažnju da igrači ne izlaze iz zone niskog opterećenja, a akcenat treba da bude na pravilnom izvođenju vežbi. Trajanje ovog dela treninga je od 5 do 7 minuta.

Nakon toga, zagrevanje se može podeli na četiri dela u maksimalnom trajanju od 20 do 30 minuta. Igrači bi radili fizički, psihički i tehnički (www.entrenement-handball.fr).

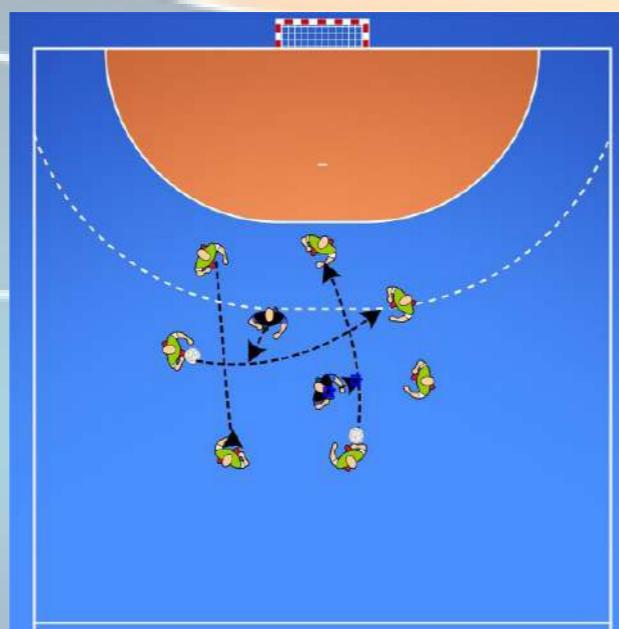
Prva faza je propriocepција. Ovde se igrači suoča-

vaju sa igrama stabilnosti. Cilj ove faze je da se poveća mišićna aktivacija i da se radi na pripremi lokomotornog aparata. Ova faza traje od 4 do 6 minuta. Cilj vežbi je da se postepeno poveća mišićna aktivacija i predupredi povreda zgloba, sa integracijom lopte i odbrambenog igrača. U prvoj vežbi (slika 1) igrači se nalaze u trojkama sa jednom loptom. Dva igrača su okrenuta licem jedan prema



Slika 1 - Primer vežbe u trojkama.

drugome i imaju jednu loptu. Treći igrač je defanzivac i on se postavlja između njih, naspram igrača sa loptom. Dva dodavača se moraju staviti u nestabilan položaj. U nastavku vežbe igrači se probaju dodavati sa ciljem da defanzivac ne dodirne lopti



Slika 2 - Primer vežbe u grupi i krugu

i da ne izgube ravnotežu. Odbrambeni igrač mora da preseče loptu bez kontakta sa dodavačima. Kada defanzivac dodirne loptu on menja mesto sa dodavačem koji je izgubio posed lopte. U drugoj vežbi (slika 2) igrači formiraju krug, a defanzivci su unutar tog kruga. Broj lopti i broj defanzivaca u krugu određuje trener. Što je veći broj lopti to je veći broj informacija, a što je veći broj defanzivaca to je teže dodavanje.

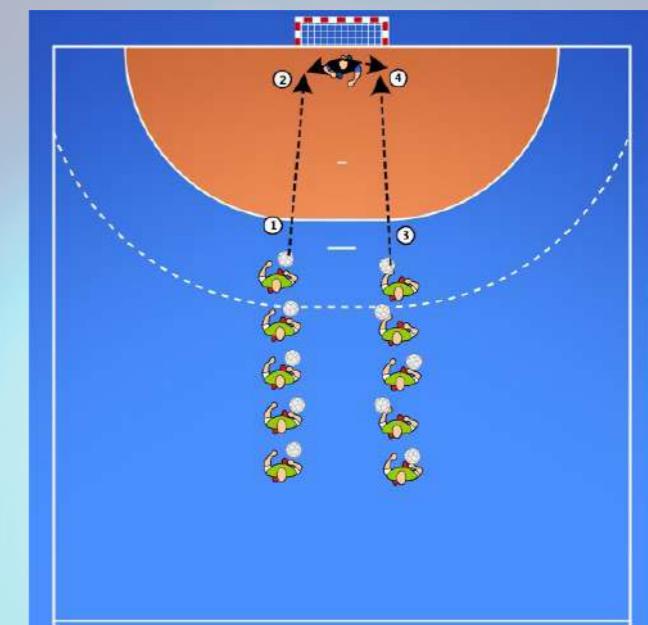
Druga faza je deo u kome uvodimo i golmane kroz specifične vežbe. Svrha vežbe je zagrevanje golmana i postepeno pripremanje igrača za šutiranje na gol. Na slikama 3 i 4 igrači formiraju dve kolone jedan iza drugog, a svaki igrač poseduje loptu. Golman je na svojoj poziciji malo ispred gol linije. Igrači naizmenično započinju kretanje ka golu i pre linije 6m izvode šut na gol. Kada jedan igrač završi svoj šut, drugi igrač započinje svoje kretanje ka golu.



Slika 3 - Primer pozicioniranja igrača

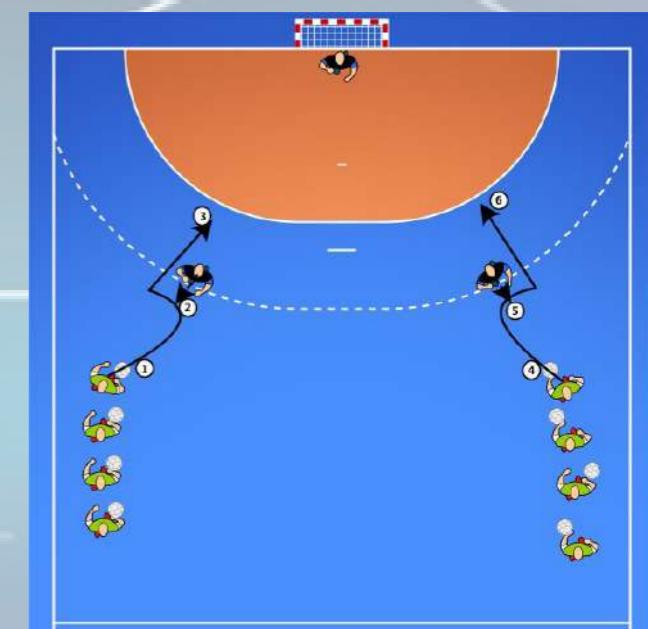
Golman mora da reaguje na šut prvog igrača i prati šut drugog igrača. Trener treba da obrati pažnju da golman ima dovoljno vremena da se pravilno kreće između dva šuta. Takođe, trener postepeno naglašava da šut treba izvoditi sve jače i igrače postepeno udaljavati od linije 6m i pomerati ih ka liniji 9m. Nakon toga, u ovoj fazi uključujemo duel šuter-golman. Ovde treba akcentovano raditi na postepenom jačanju snage šuta u cilju zagrevanja golmana, ali i šuterskog ramena igrača. Cilj je da šutevi budu što efikasniji. Ova faza traje od 5 do 7 minuta.

Treća faza je specifična, tj. usmerena je uvođenju igrača ka glavnom cilju koji se odnosi na teh-

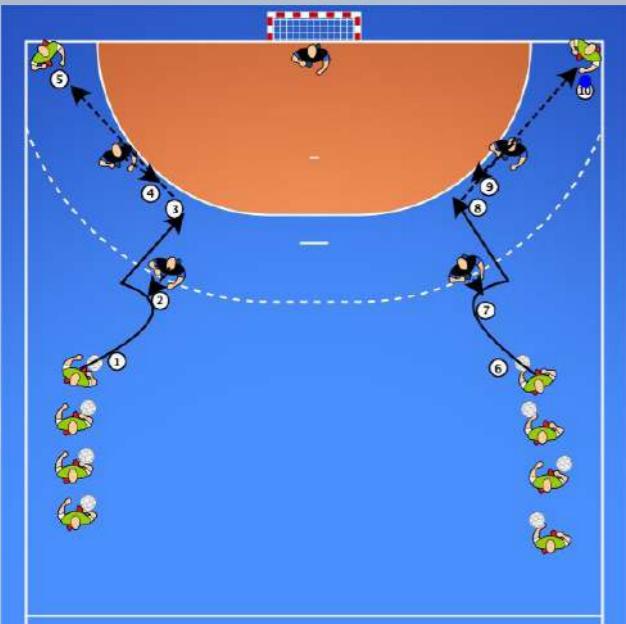


Slika 4 - Primer izvođenja šuta

ničko-taktičku pripremu za utakmicu (slika 5 i 6). Ova faza traje 5 do 7 minuta. Cilj vežbe je da se obnovi situacioni momenat na kome smo radili tokom poslednje nedelje na treningu i da postavimo situaciju direktnog duela kroz igru 1 na 1. Odatle proširujemo situaciju uvođenjem dodatnog odbrambenog igrača i napadača, tako da sada imamo dodatni izbor mogućnosti kako u odbrani tako i u napadu. Trener treba na početku da obrati pažnju da odbrambeni igrači imaju dobar odbrambeni stav, kretanja u stavu i odbrani, pokrivanje odgovarajućeg prostora i usmera-



Slika 5 - Primer specifične situacije



Slika 6 - Primer specifične grupne saradnje

vanja direktnog protivnika u željenom pravcu. Sa druge strane neophodno je da napadači imaju dobar zalet i vremenski interval u duelima. Duale treba postepeno pojačavati i posebnu pažnju treba obratiti da je ispoljavanje snage u duelima uravnotežena.

Četvrta faza je situaciona igra. U ovoj fazi igrači rade u grupama. Trener postavlja situaciju poznatu igračima, koja je veoma slična onoj na utakmici bilo to na fizičkom i psihološkom planu ili na nivou ispoljavanja određene tehnika.



Slika 7 - Primer igre u uvodno-pripremnom delu treninga



ke i taktike u različitim fazama igre. Prednost ovakvog rada je dvostruka. Prvo je podsećanje igrača na već obrađeni sadržaj i drugo je da im se ponudi dodatna ponavljanja i uvežbavanje za utakmicu. U konkretnom primeru vežbe, formiraju se dve ekipe (slika 7). Na jednom delu terena se igra 3 na 3. Grupa igrača koja je u posedu lopte, pokušava da ostvari minimalno 3 dodavanja posle čega bi mogli da dodaju loptu svojim saigračima iz ekipe na drugom delu terena. Oni pokušavaju raznim kretan-

jima i dodavanjima da dođu do situacije za šut na gol. U situaciji prestanka poseda lopte, automatski postaju odbrambeni igrači koji pokušavaju da povrate taj posed. Ovde trener ima opciju da omogući napadačima lakši dolazak u poziciju šuta tako što će omogućiti dodavaču sa jedne strane terena na drugu da pređe središnju liniju i pridruži se napadačkoj grupi. Samo igrač koji pređe središnju liniju sme (mora) da se vrati nakon šuta ili gubitka poseda lopte na svoju stranu terena. Vežba je

umereno intenziteta i kratkog trajanja. Ova faza traje 5 do 7 minuta.

Glavni deo treninga

U ovom delu treninga sledi obrada kolektivne taktike i svih specifičnih situacija koje trener želi da ekipa ponovi. Ovaj deo se još i zove „scenarij“ ili taktički plan utakmice. U ovom delu radi se na ekipnoj taktici u svim fazama igre koje je tren-



er predvideo za predstojeću utakmicu. Tu mogu da se uvežbavaju različite situacije igre u odbrani (odbrane 6 na 5, 6 na 6 i 6 na 7, da li menjamo i kada menjamo igrača i slično), kao i u napadu (napad protiv moguće odbrane protivnika, napad sa igračem više ili igračem manje, slobodno bacanje nakon dosuđenog prekršaja na 9 metara, izvođenje sedmerca, organizacija poslednjeg napada i slično). Takođe, potrebno je definisati način igre u kontranapadu, kao i mogućnosti organizacije brzog centra nakon primljenog gola.

Pored primarnog taktičkog plana, za svakog igrača je neophodno da se definiše uloga u kreiranju alternativnog taktičkog plana, odnosno izrada tzv. „plana B“. Nasuprot tome primarni taktički plan („plan A“) predstavlja skup svih taktičkih sredstva u svim fazama igre koja su pripremljena sa ciljem postizanja željenog takmičarskog rezultata. Za slučaj da se pripremljena taktička sredstva ne mogu implementirati,

dolazi do primene alternativnog taktičkog plana („plan B“).

Ako se taktičke zamisli trenera, kako u napadu tako i u odbrani, ne ostvaruju iz bilo kog razloga (povrede igrača, dobre reakcije protivnika), neophodno je primeniti, alternativni plan koji može dati željene rezultate. To može biti promena sistema igre u odbrani ili napadu, kao što bi bila igra u napadu 7:6 bez golmana u određenoj fazi igre radi postizanja određenog cilja.

U ovom delu treninga trener posebno naglašava taktičke detalje u svim fazama igre za koje smatra da su od krucijalne važnosti za postizanje takmičarskog uspeha na sledećoj utakmici. Cilj tih situacijskih vežbi jeste da ekipa ponovi već obrađene situacije koje su uvežbavane tokom prethodnih treninga i koje su bile deo video analize u toku neposredne pripreme za narednog protivnika. Trener kroz ovaj deo treninga podseća igrače

o njihovim pojedinačnim zadacima i na sve detalje na koje treba da obrate pažnju u vezi sa pravovremenim izvođenjem individualnih, grupnih i kolektivnih akcija. Ovaj deo treninga traje do 50 minuta.

Završni deo treninga

Ovaj deo treninga se sastoji iz bio-psihosocijalnog izvođenja igrača iz aktivnosti i napora i smirivanju vitalnih funkcija organizma (CNS i kardiovaskularnog sistema). Fiziološki je sve suprotno uvodno-pripremnoj fazi. U sadržaju se mogu koristiti različiti pristupi, pa se može nastaviti sa istim vežbanjem ili nekim novim - sve sa smanjenim intenzitetom (Koprivica, 2022). Ovde se koriste razne metode, od laganog trčanja bez patika u trajanju 2 do 3 minuta sa ciljem da se pospeši cirkulacija, rastezanje svih mišićnih grupa, gde treba obratiti pažnju da se u određenom položaju rastezanja zadržimo 30 sekundi kako ne bi samo mišić rastezali već i tetine opustili. Takođe, u ovom delu trener ima priliku da profiliše igrače, gde svaki igrač učestvuje u proceni svojih snaga i da zna sa čime raspolaže. U svrhu psihološke pripreme igračima se daju jasno definisani zadaci sa ciljevima i očekivanjima (Vesković, 2022). Igračima se deli plan i program tj. jedna vrsta protokola za dan utakmice. Od vremena ustajanja, ishrane (vremena i opcija obroka), hidratacije, planu utakmice sa grupnim kretanjima, satnicom dolaska, proceduri zagrevanja i programu nakon utakmice.

UMESTO ZAKLJUČKA

Rukometna igra je napredovala u svim segmentima, kako na fizičkom polju, tako i na tehn-

ničko-taktičkom. Priprema, analiza i konstrukcija igre za svaku utakmicu su toliko napredovali da će nekad i najsitniji detalji presuditi krajnjeg pobjednika. Najverovatniji uzrok svemu tome je nepostojanje jedinstvene rukometne škole, a razloge za to treba tražiti u velikom broju stranih trenera i igrača u svim ligama na svetu gde se igra rukomet. Ta pomešanost, razmena iskustava i znanja dovela je do toga da su treneri i igrači svestraniji. Igrači ne treba da se rukovode šablonskim načinom igranja, ali treba da postoje jasno utvrđene taktičke osnove i principi po kojima jedna ekipa funkcioniše (igra).

Da bi treneri i dalje unapređivali svoj trening, a time i igru svoje ekipe, treba konstantno raditi na ličnom usavršavanju, prihvatanju novih znanja i pokušajima njihove implementacije u trenažni proces. Predložena metoda i vežbe u ovom radu su samo primeri (ideja). Cilj je da treneri koji rade u svim starosnim kategorijama i na svim nivoima takmičenja dovedu u pitanje ovaj deo „delić života rukometara“ (Portes, 2013).

Cilj ovog rada je bio i da se predstavi jedno viđenje organizacije poslednjeg tehničko-taktičkog treninga pred utakmicu, kao i da se predstavi jedan primer odnosno ideja kako se može strukturirati i optimalizovati rad u ovom delu takmičarskog perioda. Kroz ovako strukturiran način rada pripreme za utakmicu (primenom novih tehnologija, taktičko-tehničkim radom na „scenariju“ utakmice i slično) smanjuje se mogućnost nespremnosti na neočekivanu promenu na terenu, a samim tim se sa psihološkog aspekta igračima povećava samopouzdanje i uzajamno poverenje. ■

Literatura i izvori

- Bjelica, D. i Fratrić F. (2011). *Sportski trening-teorija, metodika i dijagnostika*. Fakultet za sport i fizičko vaspitanje iz Nikšića i Crnogorska sportska akademija, Podgorica.
- Handball-Taktik Masterclass <https://www.handball-inspires.de>
- Koprivica, V. (2022). Beleške sa predavanja za EHF Master Coach licencu (2022-2023).
- L'echauffement d'avant match <https://www.entrainement-handball.fr>
- Malić Z. (1999). *Rukomet - Poled s klupe*. Kustoš, Zagreb.
- Portes, M. (2013). https://www.epsetsociete.fr/IMG/pdf/tranche_de_vie_portes.pdf
- Vesković, A. (2022). Beleške sa predavanja za EHF Master Coach licencu (2022-2023)



*Budućnost srpskog ženskog rukometa: Jovana Jovović
na Svetskom prvenstvu za rukometušice 2023.*