

# Metode rada trenera profesionalnih rukometaša na području Republike Hrvatske

---

Imamović, Sara

Master's thesis / Diplomski rad

2020

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Rijeka, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Rijeci, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:186:763733>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-10-09**



Repository / Repozitorij:

[Repository of the University of Rijeka, Faculty of Humanities and Social Sciences - FHSSRI Repository](#)



SVEUČILIŠTE U RIJECI  
FILOZOFSKI FAKULTET U RIJECI  
ODSJEK ZA PEDAGOGIJU

Sara Imamović

METODE RADA TERENERA PROFESIONALNIH RUKOMETAŠA NA PODRUČJU  
REPUBLIKE HRVATSKE

DIPLOMSKI RAD

Rijeka, 2020.

SVEUČILIŠTE U RIJECI  
FILOZOFSKI FAKULTET U RIJECI  
ODSJEK ZA PEDAGOGIJU

Sara Imamović

METODE RADA TERENERA PROFESIONALNIH RUKOMETAŠA NA PODRUČJU  
REPUBLIKE HRVATSKE

DIPLOMSKI RAD

Mentor:  
prof. dr. sc. Anita Zovko

Rijeka, 2020.

UNIVERSITY OF RIJEKA  
FACULTY OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES  
DEPARTMENT OF EDUCATION

Sara Imamović

METODE RADA TERENERA PROFESIONALNIH RUKOMETAŠA NA PODRUČJU  
REPUBLIKE HRVATSKE

MASTER THESIS

Mentor:

prof. dr. sc. Anita Zovko

Rijeka, 2020.

## IZJAVA O AUTORSTVU DIPLOMSKOG RADA

Ovime potvrđujem da sam osobno napisao/la rad pod naslovom: navesti naslov rada te da sam njegov autor/ica.

Svi dijelovi rada, nalazi i ideje koje su u radu citirane ili se temelje na drugim izvorima (mrežnim izvorima, literaturi i drugom) u radu su jasno označeni kao takvi te adekvatno navedene u popisu literature.

Ime i prezime studenta/ice: Sara Imamović

Datum: 01. 07. 2020.

Vlastoručni potpis:

Sara Imamović

## Sažetak

Opći cilj ovog istraživanja je ispitivanje i prikupljanje informacija o radu profesionalnih trenera s profesionalnim rukometašicama. Poseban naglasak stavljen je na pedagoške kompetencije i pedagoškom taktu te što on znači za profesionalne trenere na području Republike Hrvatske. Brojni čimbenici utječu na uspješnost izvedbe, a na kraju i na rezultat sportaša. Bez obzira je li riječ o individualnim ili kolektivnim sportovima, radi se o individualnom treneru ili igraču čiji je međusobni odnos od iznimne važnosti. Stvaranje vrhunskog igrača, ali i ekipe povezano je s trenerom i njegovom odnosu prema radu, igraču, ekipi, posvećenosti istima, kvalitetnoj komunikaciji, međusobnom poštovanju. Suprotno tome, najčešće konflikte situaciju u odnosima unutar profesionalnog sporta rezultat su nedostatka iskrenosti, pozitivnosti, razumijevanja, potpore, davanje povratne informacije, prijateljstva, međusobnog poštovanja, nedostatak direktnog kontakta i komunikacije. Rukomet danas bez sumnje predstavlja jedan od najpopularniji i najrašireniji sportova na svijetu. U zadnjih desetak godina, u Hrvatskoj rukomet zauzima prvo mjestu po interesu i atraktivnosti uzmemo li u obzir i mušku i žensku populaciju. Ovo istraživanje polazilo je od kvalitativne istraživačke paradigme, a temeljna metoda prikupljanja podataka bila je polustrukturirani, dubinski intervju. Ukupno je provedeno tri intervjua sa trenerima profesionalnih rukometašica na području Republike Hrvatske. Svi sudionici bili su muškog spola u dobi od 59 do 61 godina. Analiza prikupljenih podataka pokazala je kako treneri naglašavaju kako su pedagoške kompetencije jedan od bitnijih elemenata kada je riječ o radu s profesionalnim rukometašicama. Najčešće pedagoške kompetencije koje su navodili jesu: poštenje, iskrenost, znati biti pedagog, psiholog, otac ili brat kada je to potrebno, prijatelj. Komunikacija po njima mora biti dvosmjerna te na to ne treba gledati kao narušavanje autoriteta trenera. Iz izjava sudionika istraživanja proizlazi kako su metode rada u rukometu važne ukoliko se želi stići na razinu profesionalnog. Prikupljeni podatci pokazuju kako se trener profesionalne ekipe rukometašica priprema za svaki ciklus pojedinačnog, tjednog ili mjesečnog treninga studiozno te planira i programira trening po njegovim slijedećim fazama: uvod, glavni dio i završni odnosno kraj treninga. Isto tako, s obzirom da je riječ o profesionalnim sportašima, individualni rad se prakticira samo u vidu fizičke pripreme, a najčešće se koristi rad u manjim grupama ili kolektivno, ovisi o kojoj je fazi natjecateljske sezone riječ, kao i je li početak ili kraj tjedna, odnosno koliko je blizu utakmica i važno natjecanje.

**Ključne riječi:** rukomet, treneri, metode rada trenera, pedagoške kompetencije trenera, pedagoški takt trenera

## **Abstract**

The general goal of this research is to examine and collect information on the work of professional coaches with professional handball players. Special emphasis is placed on pedagogical competencies and pedagogical tact and what it means for professional coaches in the Republic of Croatia. Numerous factors affect the success of a performance, and ultimately the performance of an athlete. Whether it is an individual or collective sport, there is a coach and a player whose relationship is extremely important. Creating a top player, but also a team is connected with the coach and his attitude towards work, the player, the team, commitment to them, quality communication and mutual respect. In contrast, the most common conflict situation in relationships within professional sports is the result of a lack of honesty, positivity, understanding, support, giving feedback, friendship, mutual respect, lack of direct contact and communication. Handball today is without a doubt one of the most popular and widespread sports in the world. In the last ten years, handball has taken the first place in Croatia in terms of interest and attractiveness, if we take into account both the male and female population. This research was based on a qualitative research paradigm, and the basic method of data collection was a semi-structured, in-depth interview. A total of three interviews were conducted with coaches of professional handball players in the Republic of Croatia. All participants were male aged 59 to 61 years. The analysis of the collected data showed that coaches emphasize that pedagogical competencies are one of the most important elements when it comes to working with professional handball players. The most common pedagogical competencies they listed are: honesty, knowing how to be a pedagogue, psychologist, father or brother when necessary, friend. Communication according to them must be two-way and should not be seen as violating the authority of the coach. The statements of the research participants show that the methods of working in handball are important if one wants to reach the level of a professional. The collected data show that the coach of a professional handball team prepares studiously for each cycle of individual, weekly or monthly training and plans and programs training according to its following phases: introduction, main part and final or end of training. Also, since they are professional athletes, individual work is practiced only in the form of physical preparation, and most often used in small groups or collectively, depending on what stage of the competition season it is, as well as whether the beginning or end of the week, that is, how close are the matches and important competitions.

**Keywords:** handball, coaches, methods of coach work, pedagogical competencies of coaches, pedagogical tact of coaches

## Sadržaj

<b>1. Uvod.....</b>	<b>1</b>
<b>2. Definiranje temeljnih konstrukata .....</b>	<b>3</b>
2.1. Profesionalni sport .....	3
2.1.1. Rukomet.....	3
2.2. Profesionalni sportaš .....	7
2.3. Profesionalni trener .....	9
2.4. Pedagoške kompetencije.....	12
2.4.1. Pedagoški takt .....	14
2.5. Metode rada trenera.....	15
2.5.1. Metode rada trenera na utakmicama .....	21
2.6. Odnos sportaša i trenera .....	24
<b>3. Prikaz dosadašnjih istraživanja .....</b>	<b>29</b>
<b>4. Metodologija istraživanja .....</b>	<b>35</b>
4.1. Opis predmeta istraživanja .....	35
4.2. Cilj i svrha istraživanja .....	35
4.3. Temeljno istraživačko pitanje i specifična istraživačka pitanja .....	36
4.4. Metoda i postupci prikupljanja podataka.....	36
4.6. Obrada i analiza podataka.....	37
4.7. Instrument istraživanja.....	38
4.8. Očekivani doprinos istraživanja.....	38
4.9. Etičke dileme u istraživanju .....	38
<b>5. Prikaz rezultata istraživanja .....</b>	<b>39</b>
5.1. Interpretacija rezultat istraživanja prema cilju rada .....	39
5.1.1. Pedagoške kompetencije i njihova važnost.....	39
5.1.3. Metode rada trenera.....	39
5.1.4. Odnos na relaciji trener – igrač .....	41
5.1.5. Karijera trenera .....	42
5.1.6. Definiranje sporta .....	42
5.1.7. Profesionalni sport .....	42
5.1.8. Definiranje rukometa .....	43
5.1.9. Profesionalni rukometaši odnosno rukometašice.....	43
5.1.10. Posao i uloga trenera u radu s profesionalni rukometašima i rukometašicama.....	43
5.1.11. Načini motiviranja profesionalni rukometaša i rukometašica .....	44
5.1.12. Ohrabrivanje i poticanje .....	44



5.1.13.	<i>Stres i stresne situacije trenera</i>	45
5.1.14.	<i>Etičnost trenera</i>	45
5.1.15.	<i>Poruke mladim rukometašima koji su na putu da postanu profesionalni i profesionalnim</i>	45
5.2.	<i>Analiza rezultata istraživanja prema cilju istraživanja</i>	45
5.2.1.	<i>Pedagoške kompetencije i njihova važnost</i>	45
5.2.2.	<i>Pedagoški takt</i>	46
5.2.3.	<i>Metode rada trenera</i>	46
5.2.4.	<i>Odnos na relaciji trener – igrač</i>	49
5.2.5.	<i>Definiranje sporta</i>	50
5.2.6.	<i>Definiranje rukometa</i>	50
5.2.7.	<i>Profesionalni rukometaši</i>	51
5.2.8.	<i>Uloga i posao trenera</i>	52
5.2.9.	<i>Etičnost trenera profesionalni rukometaša i rukometašica</i>	53
5.2.10.	<i>Stres i stresne situacije trenera</i>	53
	<b>Popis slika</b>	<b>57</b>
	<b>Literatura</b>	<b>58</b>
	<b>Popis priloga</b>	<b>62</b>

## 1. Uvod

Pedagogija kao znanosti obuhvaća široko područje disciplina, načela, predmeta i zadataka kojima se bavi. Pedagogija se povezuje sa svim znanostima kojima je cilj baviti se čovjekom i njegovim razvojem, koje koriste njegove spoznaje (Miljković, 2009). Kada je riječ o definiranju pedagogije, postoje mnoge definicije, a jedna od najobuhvatnijih glasi kako je ona znanstveno polje koje spada u društvene znanosti istražujući odgoj, obrazovanje i izobrazbu, kako mladih tako i odraslih osoba sa svojim pozitivnim i negativnim učincima u okolini (Mijatović, 1999). Pedagogija kao znanost bavi se odgojem, a ima svoj: predmet proučavanja, metodologiju kojom istražuje mogućnosti unapređivanja teorije i prakse odgojnog rada. Pojam pedagogija s jedne strane označava učitelja, a s druge strane načine njegova poučavanja (Miljković, 2009). Ona se često naziva i interdisciplinarnim područjem (Mušanović i Lukač, 2011). Jedno od brojnih područja pedagogije jest i pedagogija sporta. Pedagogiju i sport povezuje sustav komuniciranja kao susreta mladih i profesionalnih znalaca koji svojim djelovanjem na mlade osposobljavaju iste za zdrave navike (Lukić, 2004). Osim toga, posebnost pedagogije sporta vidljiva je u o tome što ona zasebno posjeduje vlastite sadržaje, ciljeve i zadatke (Lukić, 2004). S time, glavni je zadatak pedagogije sporta maksimalizacija komunikacije odnosno pronalaženje mjera, metoda i postupak koje će sportašima olakšati usvajanje novih radnji o kojima ovisi njihovo postignuće (Lukić, 2004; str.60). Postavlja se pitanje zašto je sportskim trenerima potrebna pedagogija, a odgovor je u tome da treneri od ljudi odnosno svojih igrača nastoje dobiti više, jače, bolje odnosno najviše, najjače i najbolje. Isto tako, kako bi to uspjeli moraju poznavati principe i metode odgojnog rada, njegove zadatke i sadržaje. Trenerov zadatak je znati kako uspostaviti i održavati odnos temeljen na međusobnom povjerenju i uvažavanju, kako svom igraču pomoći da postavi razumne ciljeve u treningu te kako ih ostvariti (Miljković, 2009).

Da bismo dali preciznije određenje valja definirati sport. Postoje različita definiranja sporta, u kojima svaki autor dodaje neko svoje, posebno značenje sportu. Iako je prepoznat kao vrlo važan društveni i kulturni fenomen prema nekim autorima on se teško može i definirati iz razloga što je teško obuhvatiti sve njegove segmente (Marelić, 2015). Sport je danas postao društveno – kulturni fenomen te kao takav privlači interes znanstvenika različitih područja (Spehnyak i Plenković 2015). Prema Lukić (2004) sport je profesionalna djelatnost odnosno igra sa svojim pravilima, sustavom edukacije u kojima je cilj postizati vrhunska postignuća.

Isto tako, popularnost današnjeg sporta neupitno je visoka zbog njegovih različitih utjecaja koje ostavlja na društvo poput zdravstvenog utjecaja, odgojnog, psihološkog i sociološkog (Barić, 2005). Prema Zakonu o sportu, sport mora biti jednako dostupan svima, neovisno o dobi, spolu, spolnoj orijentaciji, rasi, vjeri, nacionalnosti, političkom uvjerenju i slično (MZOŠ, 2007). Isto tako, zbog niza različitih čimbenika koje sadrži sport, treba ga promatrati kao složeni psihosocijalni fenomen koji može dovesti do pozitivnih, ali i negativnih učinaka (Greblo Jurakić i Keresteš, 2017). Langu (2010) prema Greblo Jurakić i Keresteš (2017) navodi kako općenito gledano u sportu je imperativ postizanje vrhunskih rezultata što može biti razlog da on postane nasilna, kompetitivna i stresna aktivnost u kojem su zbog toga narušeni edukativni ciljevi, moralne vrijednosti, tjelesna i psihološka dobrobit sportaša. U skladu s do sada navedenim, sport možemo definirati kao složeni psihosocijalni čimbenik društvenog i kulturnog života koji sa svojim sustavom pravila i pristupa osim pozitivnih čimbenika na zdravlje, odgoj, odnose, može imati i niz negativnih učinaka. Iz toga možemo iščitati potrebu za istraživanjem i prikupljanjem podataka u području sporta.

Zbog same složenosti, dinamičnosti i obuhvatnosti rukometa valja se usmjeriti i istraživati segmente pojedinačno u svrhu njihovog detaljnog razumijevanja i shvaćanja. S toga, u ovom radu glavni smjer biti će treneri profesionalnih rukometašica na području Republike Hrvatske. Hrvatska glasi kao rukometna velesila, no uvidom u stanje rukometnih klubova unutra hrvatskih rukometnih liga uviđa se tek nekolicina koja se može smatrati profesionalnim. Iako ih je malo, o njihovim trenerima gotovo da se ne istražuje.

U skladu s time, ovim radom će se nastojati prikupiti informacije i odgovoriti na slijedeće temeljno istraživačko pitanje: *Kakav je pristup i koje metode rada koriste profesionalni treneri profesionalnih rukometašica na području Republike Hrvatske?*

## 2. Definiranje temeljnih konstrukata

Sport i sportske igre bez ljudskog djelovanja i međusobne suradnje ne bi bile ostvarive. U takvom shvaćanju sporta jasna je njegova povezanost sa pedagogijom te postojanja discipline poput pedagogije sporta. Sport danas postaje specifična ljudska djelatnost kojoj je cilj ostvariti bolji uspjeh nego što to postižu ostali natjecatelji (Bojić – Čačić, 2018). Kada je riječ o višem rangu sporta govori se o specifičnijim natjecanjima, sudionicima, pravilima, motivima i svemu ostalom što sport čini posebnim. Prema tome, javlja se profesionalni sport odnosno profesionalni sportaš, profesionalni trener te profesionalni motivi. U nastavku valja definirati svaki element zasebno.

### 2.1. Profesionalni sport

Profesionalni sport razlikuje se od ostalih razina po mnogočemu, a kako bi se shvatio u potpunosti važno je krenuti od njegovih početaka. Ideja profesionalnog sporta javlja se 80-tih godina kada se javlja potreba da država kontrolira elitni sport (Mićović, 2018). Pišući o profesionalnom sportu autori nadodaju različite segmente s kojima se njihove definicije međusobno nadopunjuju. Marelić (2015) o profesionalnom sportu govori kao o nadograđenoj tjelovježbi, odnosno oblikom društvenog uključivanja, usavršavanja neke vještine što šalje pozitivnu sliku društvu pružajući im tako uzore i „heroje“ koji su im prijeko potrebni. Isto tako, profesionalizacija sporta ovisi i o njegovoj popularnosti, odnosno medijskoj pažnji koju dobiva te to čini najveće razlike među sportovima danas (Marelić, 2015). U ovom će se radu polaziti od definicije profesionalnog sporta kao najvišem rangu natjecanja u kojem su uključeni pojedinci koji jesu uzori i pozitivni primjeri širem društvu, a njihova djelovanja popraćena su medijskom pažnjom. Ovdje će se poseban naglasak stavljati na rukomet kao sportsku igru te će se u daljnjem tekstu sadržaj isključivo odnositi na rukomet.

#### 2.1.1. Rukomet

Rukomet je, u usporedbi s ostalim ekipnim sportovima, mlad sport. Njegova povijest jest raznolika te se iz godine u godinu razvijao i mijenjao pa stoga prve početke rukometa je teško povezati s današnjom modernom igrom rukometa (Papić i Papić, 2012). Dokaz tomu jest činjenica da se rukomet prije igrao na velikim nogometnim terenima, potom na terenu dimenzija 80 x 40 m, zatim na vanjskim betonskim igralištima, sve do danas kada se igra u dvoranama i arenama, na terenu dimenzija 40 x 20 m, sa sedam igračkih pozicija koje uključuju: vanjske

igrače (lijevi vanjski, srednji vanjski, desni vanjski), krilne napadače (lijevo i desno krilo), kružnim napadačem te vratarom (Radić, 2012). Pored toga, povećavaju se količine treninga, javljaju se negativne posljedice poput mentalne zasićenosti i umora tijela. U prilog tomu utakmice su u prošlosti završavale rezultatima poput 19:18 dok danas završavaju s 32:35 (Papić i Papić, 2012).

Isto tako, danas u suvremenom sportu razlikujemo, osim muškog i ženskog rukometa, i mini rukomet koji igraju djeca na posebnim dimenzijama igrališta i s posebnim pravilima, veliki „normalni“ rukomet te rukomet na pijesku koji je karakterističan po svojoj atraktivnosti i dinamičnosti te kreativnosti igrača te kao takav predstavlja najmlađi oblik rukometne igre (Rogulj i Foretić, 2007). Cilj rukometne igre jest postizanje što većeg, a primanje što manje broja pogodaka. Pogodak se postiže bacanjem lopte u vrata suparničke ekipe (Rogulj i Foretić, 2007). Slično tomu, Vuleta (1997) navodi kako rukomet prema kineziološkom znanosti spada u skupnu kompleksnih aktivnosti u kojemu uspjeh ovisi o suradnji među igračima kojima je svrha postići pogodak. U toj igri prisutna su četiri oblika prirodnih odnosno spontanih načina kretanja koja je sastoje od različitih oblika savladavanja prostora, prepreka, otpora te manipulacije predmetima.

Rukomet danas bez sumnje predstavlja jedan od najpopularnijih i najraširenijih sportova na svijetu (Dosil, 2011). U zadnjih desetak godina, u Hrvatskoj rukomet zauzima prvo mjestu po interesu i atraktivnosti uzmemo li u obzir i mušku i žensku populaciju (Topčić, 2016). Prema Dvoršek i Mlinarić (2012) rukomet predstavlja sport sa bogatom prošlosti. Za rukomet isto tako postoje različita shvaćanja, opisi i definiranja. On predstavlja brzi, kompleksan, dinamični sport s visokom razinom agresivnosti u njegovoj borbi (Kajtina i sur., 2012; Bojić – Čačić, 2018 ). Kako bi se rukomet igrao, potrebno je trčanje, sprintanje, skakanje, bacanje i šutiranje lopte, blokiranje kao i guranje među igračima (Alves i Marques, 2013). On je već nekoliko desetljeća profesionalni europski sport u kojem se odvijaju natjecanja na najvišim nacionalnim razinama (Bojić – Čačić, 2018). Nadalje, rukomet je jedan od Olimpijskih sportova i jedan od najpopularnijih timskih sportova u svijetu u kojem uspjeh ovisi o brojnim vanjskim i unutarnjim faktorima (Gorostiaga i sur., 2006). U ovom će se radu polaziti od definicije rukometa kao dinamičnog, agresivnog, kompleksnog sporta u kojem se natječu sedam igrača jedne ekipe protiv sedam igrača druge ekipe, a osnovne kompetencije bitne za sudjelovanje jesu: sposobnost trčanja, bacanja i šutanja lopte.

Za uspješno bavljenje rukometom, odnosno, dostizanja profesionalne razine igranja, važno je razvijati motoričke sposobnosti rukometaša. Motoričke sposobnosti jesu aspekti motoričke aktivnosti koji se opisuju jednakim parametarskim sustavima, koji se mogu procijeniti i izmjeriti identičnim skupinama mjera te u kojima se pokreću i koriste analogni, fiziološki, morfološki, biomehanički i biokemijski mehanizmi (Zaciorski 2002.; prema Milanović, 2013.). Motoričke sposobnosti prema tome garantiraju uspješnost u profesionalnom sportu dok pojedini, individualni čimbenici to ne mogu garantirati. Motoričke sposobnosti važne za profesionalni rukomet i postizanje uspjeha, jesu: snaga, brzina, izdržljivost, koordinacija, gibljivost odnosno fleksibilnost (Bijelić, 2019).

Kako je i sam rukomet okarakteriziran kao igra, njegovi se dijelovi i elementi mogu učiti kroz različite igrice koje se primjenjuju tijekom treninga, neovisno o dobi, spolu, razini natjecanja. U rukometnoj igri, igrice se dijele na dvije skupine: elementarne igre i igre na osnovi modifikacije rukometnih pravila. Elementarne igre su nešto jednostavnije te kao takva nemaju jasno određena pravila te se prilagođavaju uvjetima i ciljevima svakog treninga. Neki od primjera jesu: hvatalice, igre eliminacije, igre trčanja i pretrčavanja, štafetne igrice, mirne igre, kontakte igre i slično. Igre na osnovi modificiranja rukometnih pravila, odnosno modificirane igre koriste se kod tehničko - taktičkog razvoja rukometaša, te su karakteristične za stariju dob rukometaša. Neki od primjera kako se modificirane igre koriste jesu: rukometni *rugby*, četveronoški rukomet, rukomet bez centra (Foretić i Rogulj, 2006; prema Bijelić, 2019.).

#### *2.1.1.1. Tehnika rukometne igre*

Većina rukometnih klubova u Hrvatskoj svoj rad vrši na temelju vertikalnog učenja i poučavanja svojih rukometaša od mini rukometa pa prema seniorima odnosno profesionalcima (Jozipović, 2019). Radi lakšeg razumijevanja rukometa kao igre, ali povezivanja rezultata koji su prikupljeni ovim istraživanjem, u nastavku će se ukratko opisati rukometna igra, njeni termini i elementi.

Tehniku možemo definirati na različite načine, a profesor Vuleta (1997) je to učinio na slijedeći način. Dakle, tehnika u rukometnoj igri je sposobnost igrača da u kretnji izvodi pojedine motoričke zadatke s loptom ili bez nje. Vuleta (1997) rukometnu tehniku dijeli na: tehniku kretanja igrača bez lopte, tehniku kretanja igrača sa loptom i tehniku vratara. Kada se govori o tehnici kretanja igrača bez lopte, Vuleta (1997) ju dijeli na kretanje bez lopte u napadu, u obrani i fintiranje. Tehnika kretanja bez lopte u napadu uključuje: osnovni rukometni stav (paralelni i dijagonalni), osnovno kretanje, startna i osnovna brzina, zaustavljanje

(skraćivanjem koraka ili naskokom), promjena pravca kretanja, jednonožni ili sunožni skokovi te prizemljenja (doskok, sklek, rolanje, povaljka). Tehnika kretanja igrača bez lopte u obrani podrazumijeva: osnovni stav (paralelni i dijagonalni), kretanje u obrambenom stavu, promjena smjera kretanja u obrambenom stavu te zaustavljanja i prizemljenja nakon obrambenih akcija. Treća tehnika kretanja bez lopte jesu: finte prilagođene akciji (finte pogledom, finte kretanjem, finte smjerom kretanja, finte promjenom brzine i ritma kretanja), finte temeljene na cilju kojeg želimo ostvariti u napadu (finte kod dodavanja, finte kod šutiranja, finte prijelaza u vođenje, finte kod vođenja), u napadu bez lopte (finte kretanja s ciljem oslobađanja prostora, finte kretanja s ciljem primanja lopte), te u obrani (finte u cilju zaustavljanja suparničkog igrača, finta s ciljem oduzimanja lopte, finte prilikom obrane vratara).

Što se tiče tehnike kretanja igrača s loptom, ona se dijeli na: držanje lopte, stav igrača s loptom, primanje lopte, kretanje s loptom, bacanje lopte. Pri tome, tehnika držanja lopte uključuje: jednom rukom (nadhvatom ili poduhvatom), jednom uz pomoć druge te dvjema rukama. Tehnika stava igrača s loptom može biti: paralelni ili dijagonalni (lijevi ili desni) (Pećarić, 2019). Tehnika primanja lopte, prema Vuleti (1997), podrazumijeva: hvatanje lopte (jednom rukom, jednom uz pomoć druge, objema rukama, odozdo i odozgo), poniranje lopte (jednom rukom, jednom uz pomoć druge, objema rukama, odozdo ili odozgo), zaustavljanje lopte (jednom rukom ili dvjema rukama), preuzimanje lopte. Tehnika kretanja s loptom u rukometnoj igri opisuje: vođenje lopte (normalno, nisko, visoko), kretanje koracima (jednokorakom, dvokorakom, trokorakom, prekorakom, zakorakom), nabacivanje lopte, kotrljanje lopte, okretni s loptom. Tehnika bacanja lopte podrazumijeva: dodavanje (osnovno ili specijalno - iznad glave, košarkaški, ragbi, *bekhend*, *forhend*, iza leđa, iza glave, kroz noge), šutiranja (sa vanjskih pozicija, s tla, sa lijevog i desnog krila, sa pivotmena, iz skoka - odraz uporišnim nogom, odraz suprotnom nogom, sunožni odraz, odraz sa zadržkom, optuženom rukom, polueret, zavrtuljak, lob, pirueta, cepelin, eret, šrauba), šut iz pada (eret). Tehnika vratara uključuje: stavovi vratara, kretanje vratara, obrane. Prilikom stava vratara, može se koristiti tehnika: osnovni stav na sredini vrata, osnovni stav na vanjskom dijelu vrata. Tehnika kretanja vratara može biti: u vratareva prostoru (polukružno, bočno, koso naprijed, naprijed, nazad) i izvan vratareva prostora. Tehnika obrane vratara uključuje elemente: obrana niskih lopti, obrane poluisokih lopti, obrane visokih lopti, obrane s krilnih pozicija, obrane lepezom.

Prilikom iščitavanja svih navedenih elemenata tehnike rukometne igre jasno je da su mnogobrojni te da postoje lakši i teži. Ovisno o razini natjecanja, dobi, sposobnosti njihova usvajanja su ključna te se na njima inzistira. Dakle, vrhunski, profesionalni rukometaši trebali

bi imati sposobnost izvedbe svih gore navedenih elemenata tehnike rukometa, ovisno o poziciji za koju su opredijeljeni (Pećarić, 2019).

Osim navedenih, podjela elemenata rukometne igre uključuje i prirodna gibanja kao i primjere motoričkih igara s elementima prirodnih načina gibanja. Pa tako, prirodni načini gibanja u rukometnoj igri, općenito, jesu: trčanje (po crtama rukometnog igrališta, trčanje s promjenom smjera kretanja kroz igrice, pravocrtno trčanje s promjenom smjera kretanja kod određene oznake ili na znak trenera), kolutanja (iz sjeda, iz čučnja, nakon odguravanja), valjanja ("palačinka"), padanja, skokovi pomoću oznaka na podu ili ljestvica, preskoči s određenim preprekama, držanja i nošenja lopte kroz različite načine, baratanje predmetima. Osim toga, javljaju se i motoričke igre tehnikama prirodnog načina gibanja. Neki od primjera jesu: trčanje sa zadatcima, lovice različitim načinom kretanja (samo naprijed, samo nazad, samo bočno), gađanje određene mete, prenošenje lopte i slično (Pećarić, 2019).

Rukometna igra, kao i njena pravila, pogodna su za skladan rast i razvoj pojedinaca. Učeći rukomet kroz različite igrice i načine moguće je razvijati slijedeće: samoregulaciju, suradničke odnose, poštivanje pravila, *fair-play*, rješavanje situacijskih problema, kritično i kreativno razmišljanje, donošenje odluka, čuvanje i pomaganje, verbalnu i neverbalnu komunikaciju, nenasilno rješavanje sukoba, vođenje, pregovaranje, posredovanje (Pećarić, 2019). Iz svega gore navedenog jasno je zašto se rukomet naziva kompleksnom aktivnošću te se može razumjeti koliko je teško doći na razinu profesionalnog.

## *2.2. Profesionalni sportaš*

Sport općenito ne bi postojao da nema njegovih aktivnih sudionika odnosno pojedinaca koji predstavljaju sliku sporta. Pored navijača, članova klubova, stručnog stožera, sudca, delegata, trenera, glavni sudionici sportskih aktivnosti jesu sportaši (Lukić, 2004). U ovom slučaju profesionalni sportaši. Razlika profesionalnih i onih „običnih“ sportaša je u tome što su oni profesionalni „sportaši po zanimanju“ odnosno posvećuju najveći dio svog vremena na uvježbavanje vještina koje su mu potrebne za natjecanje i postizanje velikih postignuća u sportu u kojem se natječu (Marelić, 2015). Mićović (2018) naglašava kako profesionalni sportaši imaju prava na određene individualne mjere u koje spadaju: mjere financijske pomoći, mjere podrške obrazovanju, mjere zapošljavanja te mjere medicinske zaštite. Neće se posebno razrađivati jer nije ključno za tematiku diplomskog rada, ali valja naglasiti prilike profesionalnih sportaša.



Profesionalni sportaš je u većini slučajeva plaćen od strane kluba za kojeg se natječe te to predstavlja njegov glavni izvor prihoda, pored onih sponzorskih koje dobivaju za imidž profesionalnog sportaša (Marelić, 2015). Profesionalan sportaš postaje se od malena. Do toga dovodi dugogodišnje planirano treniranje i igranje koje će se temeljiti na dobroj fizičkoj spremi na kojoj valja neprekidno raditi tijekom profesionalne sportske karijere ( Bojić – Čačić, 2018). Vezano uz to, Šimić i Mesić (2014) navode kako osobine ličnosti sportaša mogu biti ključne za učinkovitu prilagodbu na uvjete koje postavlja sport.

Biti profesionalan sportaš danas nije lako. Osim što primaju poruke podrške i priznavanja od strane društva, primaju i neke obeshrabrujuće i demotivirajuće. Jedne od njih jesu i one kada osobe koje nisu usko povezane za sport ne cijene rad profesionalnih sportaša smatrajući ih preplaćenim (Marelić, 2015). Spehnjak i Plenković (2015) navode kako su profesionalni sportaši danas suočeni s nizom stresnih čimbenika koji mogu utjecati na kvalitetu njihove izvedbe, a pored toga i na kvalitetu njihova života. Nerijetko je slučaj visokog stresa i pritiska kojeg profesionalni sportaši osjećaju. Mulić (2003) navodi kako za izvore stresa sportaši najčešće navode odsustvo kontrole na primjer od strane trenera, pritisak okoline, medija i/ ili navijača, ozljede, nedostatak vremena u konfliktnim situacijama, utjecaj politike te strah od neuspjeha. Osim toga, profesionalni sport u kojem je slučaj da što su sportaši koji se natječu uspješniji to je imperativ za pobjedom veći, samim time i stresne situacije i izloženost pritisku jest veća (Perak i Barić, 2014). Mohammadi i suradnici (2018) kao dodatan izvor stresa i nelagode kod profesionalnih sportaša navode i obitelji koje se nisu slagale za razvijanje profesionalne sportske karijere svojeg člana. Osim toga, profesionalni sportaši često doživljavaju povrede. Nerijetko je slučaj da njihovo zdravlje pati, trpe bolove, igraju s bolovima što neupitno utječe i ostavlja traga na njihovo zdravlje (Dosil, 2011). Kako bi se što uspješnije sportaš nosio sa različitim stresnim situacijama, valja raditi na razvoju psiholoških vještina te na taj način utjecati na njegovu izvedbu kako na treningu tako i na natjecanju (Reigal i sur., 2019; Dosil, 2011). Imperativ za pobjedom nameće i posebno naglašava trener koji isto tako može biti glavna stavka u nastajanju, ali i savladavanju stresa profesionalnih igrača.

Postoje istraživanja koja pokazuju kako fizički, fiziološki, socijalni, psihološki, tehnički i taktički faktori utječu na izvedbu sportaša u kolektivnim sportovima (Rendulić, 2018). U daljnjem tekstu, umjesto profesionalnog sportaša, koristiti će se pojam profesionalni rukometaš za kojeg jednako tako vrijedi sve gore navedeno.

### 2.3. Profesionalni trener

Pored profesionalnih rukometaša, teško je zamisliti rukometnu igru bez trenerskog angažmana. Treneri su na prvom mjestu piramide stručnih kadrova u obavljanju stručnih poslova u sportu (Čustonja i sur., 2011; Sindik i Missoni, 2012; Mraz, 1966). „*Trener – glavni čimbenik kvalitete rada u sportu, jest osoba koja mora imati odgovarajuću razinu stručnih, pedagoških, metodičkih i trenažnih znanja što ih stječe školovanjem na institucijama za školovanje kadrova za potrebe športa.*“ (Čustonja i sur., 2011; str. 61). Trener kao stručnjak treba poznavati osnovne teorije treninga, kineziološke metodike, sportske medicine, pedagogije i psihologije odgoja i obrazovanja, anatomije, fiziologije sporta te biomehanike (Rogulj i Foretić, 2007). Tušak i Tušak (2001) prema Kašnar (2016) opisuju šest područja koja bi trebala pokriti uloga trenera, a to su: planiranje treninga (suradnja s drugima, postavljanje ciljeva, prilagodba individualnosti sportaša i slično), vođenje treninga (kompetencija trenera i odabir metodologije za rad), nadziranje učinkovitosti treninga, višedimenzionalna skrb o sportašima, savjetovanje i pomaganje sportašima te vođenje natjecanja.

Posao kojeg trener obavlja izazovan je i složen proces, te takav sportski trening s visokim opterećenjima, posebno kada je riječ o profesionalnim sportašima, od trenera zahtjeva visoku razinu kompetentnosti radi primjene tjelesnih i informacijskih opterećenja, pronalaska i/ili stvaranja optimalnih metoda i programa rada te primjerenih postupaka kontrole (Čustonja i sur., 2011). Kada je riječ o kompetentnosti trenera danas najčešće će se u obzir uzimati rezultati koje on postiže sa svojom ekipom (Greblo Jurakić i Keresteš, 2017). Miljković (2009) navodi kako je uloga trenera: instruktor, izvor informacija, motivator, organizator i planer, pedagog, pomagač, prijatelj, procjenjivač, savjetnik, sportaš, vozač, zaštitnik. Dok prema Barić (2007), kako navodi Kašnar (2016), uloga trenera je biti: strateg, motivator, komunikator, evaluator, instruktor i demonstrator i voditi računa ne samo o sportskim ciljevima, pobjedama i rezultatima, već i o sportašu kao osobi, čime predstavlja učitelja, mentora, savjetnika, osobu od povjerenja i općenito uzor.

Uloga trenera nije jednostavna. Ona pored samog treniranja rukometa uključuje i ostale očekivane i željene poslove i uloge (Miljković, 2009):

- Instruktor - poučava rukomet u pogledu sposobnosti koje valja razviti kako bi bio uspješan u rukometu,

- Izvor informacija - o sportskim dosegima drugih, o tehnikama treniranja, aktualnim sportskim događajima i ostalo što možda nije vezano za sport kojim se bave,
- Motivator - motivira svoje igrače,
- Organizator i planer - planira treninge i organizira svu potrebnu logistiku,
- Pedagog - poučava igrače te im pokazuje i objašnjava radnje koje treba izvesti,
- Pomagač - pomaže pronaći prikladne protivnike uz koje će ostvariti svoje ciljeve,
- Prijatelj - s igračima se povezuje, razgovara o osobnim problemima, njeguje povjerenje i diskreciju; na primjer vrlo je neprofesionalno da trener oda tajnu slavnog igrača medijima,
- Procjenjivač - procjenjuje igračevu izvedbu,
- Savjetnik - ublažava stres kod igrača,
- Sportaš - trener mora biti u dobroj formi kako bi mogao pratiti treniranje igrača,
- Vozač - odvoziti i dovoziti igrače,
- Zaštitnik - osigurava sigurnost igrača.

Sindik i Missoni (2012) prema Webber (1997) navode da kako bi se postalo uspješnim trenerom nije bitno biti vrhunski sportaš, ali bez razumnog iskustva i znanja o natjecanju teško je postati dobar trener kao i razumjeti i prihvatiti incidente koji nastaju u momčadskim situacijama na sportskim natjecanjima. Posebna težina uloge trenera uočena je kada se on poistovjećuje s obitelji igrača. Naime, trener, pored obitelji, ima najviše utjecaja na sportaše kada je riječ o usmjeravanju razvoja ličnosti (Mraz, 1966). Na sam rad trenera uvelike može utjecati situacija kao i njezini okolinski uvjeti. Jedan od mogućih okolinskih utjecaja jesu i različite stresne situacije. Osim sportaša, i njihovi treneru izloženi su ništa manjem stresu i pritisku okoline. Važna je sposobnost profesionalnog trenera za posjedovanjem kompetencija koje će pridonijeti boljem nošenju sa stresom, pritiskom te različitim negativnim čimbenicima. Važnost posjedovanja tih kompetencija očituje se u neometanom obavljanju posla trenera, ali i u dobrim međuljudskim odnosima s okolinom (Perak i Barić, 2014). Perak i Barić (2014) navodi kako su različiti stresori koji mogu pobuditi stres kod trenera. Rijetko se javljaju zasebno, a puno češće se javljaju u kombinaciji dviju ili više stresora. Neki od mogućih uzroka stresa kod trenera jesu ozljede važnih igrača u ekipnim sportovima neposredno prije natjecanja. Osim toga, treneri su izloženi stresnim situacijama zbog same specifičnosti i zahtjevnosti

trenerskog poslova što izaziva moguće sukobe sa ostalim zaposlenicima kluba, ali i rukometašima kao i prijateljima, članovima obitelji, poznanicima i slično. Sve to dovelo je do preispitivanja vlastitih motiva za nastavkom rada (Perak i Barić, 2014). Od same odluke za zanimanje trenera valja stvarati uvjete za radom, određivanje vlastitog mjesta u klubu te stvaranje plana i programa sportskog djelovanja (Mraz, 1966). Plan i program djelovanja valja temeljiti, kako navodi Mraz (1966), na općim pedagoškim principima.

Na početku prošlog stoljeća prevladavalo je shvaćanje da se čovjek rađa kao vođa ili trener odnosno da se ne može napraviti uspješnog trenera. Nadalje, krajem četrdesetih godina javljale su se teorije po kojima uspješnost rukovođenja ovisi o tome kako se rukovoditelj ponaša. Stoga, ako znamo koje je ponašanje učinkovito onda možemo i stvoriti uspješnog trenera. Dakle, uspješan trener se ne rađa već se stvara. Svatko može naučiti biti dobar trener. Ali, da je to tako jednostavno svjedočili bismo većem broju dobrih trenera. Ovdje se naglasak stoga stavlja na izobrazbu, učenje, poučavanje i treniranje samih trenera (Miljković, 2009).

Prema Čustonji i suradnicima (2011) treneri nisu stručno povezani niti organizirani te navode nekoliko primjera trenerskih udruga koje su ograničene na jedan sport među kojima se nalazi i Udruga hrvatskih rukometnih trenera ( pored Udruge hrvačkih trenera, Udruge hrvatskih košarkaških trenera i slično). Kako bi se ostvarili vrhunski rezultati potrebno je imati i vrhunskog trenera kao i stručni kadar koji će raditi s pomno odabranim i talentiranim ljudima (Čustonja i sur., 2011). Čustonja i suradnici (2011) naglašavaju kako treneri danas, žele li obavljati svoj posao na visokoj razini moraju biti primjereno školovani te se sustavno cjeloživotno obrazovati i usavršavati u svom području. Jasno je to zbog sve većih i različitih izazova koji se pred njima javljaju.

Kako bi trener mogao obavljati svoj posao na području Republike Hrvatske mora imati licencu koja služi kao potvrda o završenim edukacijama, ali u rangu na kojem se trener nalazi. Udruga hrvatskih rukometnih trenera odgovorna je za izdavanje licenca, a vrste istih jesu (HRS, UT, 2014):

- Master licenca
- A licenca
- B licenca
- C licenca

Master licencu izdaje Europski rukometni savez u suradnji sa Hrvatskim rukometnim savezom trenerima koji su educirani na master tečaju uz odgovarajuće uvjete. A licencu mogu dobiti treneri koji su obranili diplomski, magistarski ili doktorski rad iz područja rukometa uz minimalno tristo sati rukometnog usmjerenja. B licencu mogu dobiti treneri koji su imali završni rad na temu rukometa, da imaju minimalno sto četrdeset sati rukometnog usmjerenja i sto sati stručno - trenerske prakse u rukometu kod mentora nominiranog od strane Hrvatskog rukometnog saveza. C licencu mogu dobiti treneri koji su odslušali minimalno sedamdeset i pet sati rukometa, da su minimalno dvije godine bili igrači bilo kojeg rukometnog kluba u Republici Hrvatskoj (HRS, UT, 2014).

U Hrvatskoj je danas takva situacija da je većina trenera volontera odnosno dobivaju svoj honorar na ne transparentan način i to predstavlja sivu zonu sporta (Čustonja i sur., 2011). Priroda sporta i dinamičko okruženje zahtjeva od trenera brzu promjenu postojećih stečenih znanja o sustavu sportske pripreme što naglašava potrebu za cjeloživotnim učenjem i usavršavanjem (Čustonja i sur., 2011). Osim toga, kako autori naglašavaju, trenerima je potrebno osigurati doškolovanje, seminare, radionice, konferencije, pristupe novijoj literaturi, praćenje svjetskih trendova u sportu i slično i to sve dok traje profesionalna karijera (Čustonja i sur., 2011). Čustonja i suradnici (2011) navode kako bi sustav kontrole i nadzora rada stručnjaka u sportu trebao biti dio sustava praćenja fizičkih i pravnih osoba koje obavljaju sportsku djelatnost s ciljem unapređenja stručnog rada u sportu, ali i kao preventiva za sprječavanje loših posljedica nestručnog rada u procesu sportske pripreme.

#### *2.4. Pedagoške kompetencije*

Svako ljudsko djelovanje zahtjeva određena znanja i sposobnosti ukoliko želimo ostvarivati uspjeh. Stvoriti uspješnu rukometnu ekipu nije lagan posao. Posao trenera jest lijep, ali za sobom vuče visoku dozu odgovornosti, slobodnog vremena, stručnog i kulturno – političkog znanja (Mraz, 1966). Istraživanja potvrđuju kako ponašanje trenera i njegova interakcija sa igračima u vidu pozitivne, emocionalne podrške uvelike utječu na sportaše i njihove izvedbe (Karamousalidis i sur., 2010). U skladu s time, važnost posjedovanja kompetencija kod trenera neizostavni je čimbenik u radu s profesionalnim rukometašima s obzirom na važnu ulogu koju on ima (Topčić, 2016).

Kompetencije predstavljaju znanja, sposobnosti vrijednosti i motivaciju na funkcionalnoj razini (Jurčić, 2014). Minet (1994) prema Jurčić (2014) kompetencije definira kao stupnjeve u

aktivnosti, objektivne na koje utječu zadatci i uvjeti te subjektivne pod kontrolom spoznaje i iskustva. Prema Hrvatskom kvalifikacijskom okviru (2009) kompetencije su definirane kao skup znanja i vještina uz pripadajuću samostalnost i odgovornost. Kako god bilo, trener kao osoba koja posjeduje određena znanja o rukometu, koja jesu veća nego znanja njegovih rukometaša, svakako mora posjedovati i pedagoške kompetencije kako bi ta znanja uspio prenijeti na adekvatan i prihvatljiv način.

Pedagoške kompetencije podrazumijevaju osobna, sportska/rukometna, komunikacijska, didaktičko – metodička, refleksivna, socijalna, emocionalna, interkulturalna i građanska znanja koje je važno promatrati umrežene (Brust Nemet, 2013). Brust Nemet (2013) pored navedenih, u pedagoške kompetencije svrstava i profesionalnu i socijalnu komunikaciju kao nužnu sastavnicu u razvoju čovjekovih predispozicija s obzirom na njegove reakcije u određenim situacijama. Mulić (2003) poseban naglasak stavlja na psihološke kompetencije trenera u koje spadaju rukovođenje, komuniciranje, suočavanje, te stvaranje i održavanje pozitivnog timskog duha.

Kada je riječ o treneru kao komunikatoru važna je dvosmjerna komunikacija i međusobno razumijevanje u prijenosu informacija, ali i shvaćanju različitih događaja u svakodnevnoj praksi. Uspješna komunikacija koju krase dvosmjerno razumijevanje i poštovanje smanjuje količinu i mogućnost pojavnosti konfliktnih situacija. Trener stručnjak jest onaj koji ne posjeduje znanja samo o rukometu već i o teoriji treninga, kineziološkoj metodici, sportskoj medicini, pedagogiji, psihologiji, anatomiji, fiziologiji sporta te biomehanici. Trener kao odgajatelj nije taj koji samo priča o načelima dobrog ponašanja, iskrenosti, uvažavanju, poštivanju već onaj koji svojim primjerom pokazuje svojim igračima odnosno sportašima i na taj način postaje njihov uzor (Topčić, 2016). Uloga trener je i da on bude lider, poštovan od strane svojih igrača, on mora izgraditi autoritet i pokazati svoja znanja i vještine (Corsby i Edwards, 2019). Ukoliko trener ne pokaže autoritet, igrači ga preuzimaju. Ne zato što su oni prgavi, neposlušni već zato što trebaju vodstvo, a ako ga ne dobiju od trenera preuzimaju ga sami (Prpić i Prpić, 2012). Navedeno predstavlja važne sposobnosti koje će omogućiti trenerima uspješno vođenje ekipe, uspješnu komunikaciju te postizanje vrhunskih rezultata. Jasno je dakle da je uloga trenera i posjedovanje pedagoških kompetencija od iznimne važnosti, kako za pojedinca tako i za čitavu ekipu. U skladu s time, rukometaši koji su podvrgnuti radu trenera s pedagoškim kompetencijama steći će slijedeće (Jozipović, 2019):

- Usvajaju osnovna rukometna motoričke znanja,

- Usvajaju temeljna teorijska znanja rukometa,
- Stječu sposobnost djelotvornog prepoznavanja i primjenjivanja temeljnih motoričkih znanja u rukometnoj igri,
- Formiraju pozitivan stav prema treniranju rukometa,
- Usvajaju znanja o potrebi nošenja odgovarajuće odjeće i obuće,
- Usvajaju znanja o očuvanju dvorana,
- Usvajaju higijenske navike,
- Usvajaju teorijska znanja o osnovnim položajima i strukturi kretanja u cilju sprječavanja ozljeda,
- Usvajaju znanja i stječu navike zdrave prehrane,
- Usvajaju znanja i razumijevanje o podijeli vremena na rad i odmor,
- Stječu samopouzdanje, odlučnost i ustrajnost,
- Razvijaju pozitivnu sliku o sebi, svojoj ekipi, društvu općenito,
- Prihvaćaju i razumiju i pobjedu i poraz.

Istraživanja pokazuju kako bi trenerova znanja i sposobnosti mogle povećati ekipnu učinkovitost. Odnosno, poznavanje psihologije sporta i korištenje njezinih saznanja u sportskom radu podizati će učinkovitost i rezultate (Mohammadi i sur., 2018).

Iz svega navedenog, može se zaključiti kako je posao i uloga trenera izrazito zahtjevna, ali iz tog razloga specifičnosti pojedinaca i njegove kompetencije čine ih posebnijima i uspješnijima od drugih. Osoba koja se odlučila za posao trenera mora posjedovati gore navedene pedagoške kompetencije, ali i volju i mogućnost za rad u određenom sportskom klubu (Mraz, 1966). U ovom radu, nastojat će se opisati i razumjeti kompetencije koje razlikuju trenere od profesionalnih trenera. U ovom radu, polazit će se od uloge trenera kao komunikatora, stručnjaka i odgajatelja (Topčić, 2016).

#### 2.4.1. Pedagoški takt

Prema Anić i suradnicima (2002) takt je sposobnost dodirivanja, opisuje ga kao prenesenu smisao za finoću i sigurnost ponašanja u ophođenju s drugima, osjećaj za ono što priliči. Prema Jukić (2010) riječ takt dolazi od latinske riječi *tangere* što zapravo znači doticati. Ono zapravo metaforički i opisuje značenje riječi, odnosno opisuje sposobnost čovjeka da „dotakne“ drugog čovjeka riječima, pogledom, gestama. U literaturi se pronalaze opisi i

objašnjenje taktičnog nastavnika, ali kako je uloga trenera u rukometu odgoj i učenje svojih igrača, stoga je ona jednaka ulozi nastavnika u školi.

U skladu s time, trener je pedagoški taktičan ako u svom radu koristi suosjećanje, empatiju, jačanje, ohrabrivanje, opominjanje, poticanje socijalne/sportske hrabrosti, povjerenje u donošenje odluka drugoga, suglasnost, ali isto tako ne izostavlja neodobravanje, kritiziranje i osuđivanje koje je uvijek popraćeno izraženom spremnosti za pomaganjem (Van Manen, 1991; prema Jukić, 2010). Taktičan trener uvijek je u mogućnosti identificirati se sa sportašima, uočiti razlike između njih (u temperamentu, sposobnostima, motoričnosti), ali ih svejedno tretirati jednako te prepoznaje, potiče i ističe pozitivne osobine (Mohammadi i sur., 2018; Van Manen, 1991; prema Jukić, 2010).

Miljković (2009) smatra da kada bi se djecu odnosno u ovom slučaju igrače pitalo za pravila koje bi postavili svojim trenerima to bi bila:

- Radije ću poštovati upute nego silu,
- Budite dosljedniji, sve ostalo me zbunjuje,
- Ono što mogu, dopustite da učinim sam,
- Neka moje dobre navike obuzmu svu vašu pažnju,
- Kritizirajte me nasamo, to me uči pažljivosti,
- Dopustite mi da sam shvatim što je ispravno, a što krivo,
- Moram naučiti griješiti,
- Vaše stalne kritike učiniti će me gluhim na njih,
- Budite strpljivi; iskustvo je najbolja škola,
- Kada postavim pitanje odgovorite mi ukoliko znate,
- Niti vi niste nepogrešivi i idealni, dopustite mi da to vidim,
- Pohvalite me, a kritiku ponekad prešutite.

Zbog nemogućnosti pronalaska literature vezano za pedagoški takt trenera u profesionalnom rukometu i sportu općenito, pored svega, doprinos ovog rada u tome da ukaže na važnost pedagoškog takta kod profesionalnih trenera.

### *2.5. Metode rada trenera*

Općenito, metodika se definira kao sustav koji u školi proučava proces nastave, zadatke, metode i strategije, oblike i principe s aspekta pojedinih predmeta. Stoga koliko ima predmeta



toliko ima i pripadajućih metoda (Miljković, 2009). Kako se rukomet odvija procesom učenja i poučavanja, a uloga i posao trenera je učiti i poučavati igrače, jasna je njegova povezanost s ulogama učitelja u procesu nastave. Poučavanje i učenje rukometa i rukometne igre može se ostvarivati na različite načine, ovisno o dobi sportaša, njihovim sposobnostima i razini na kojoj se takmiče, koristeći i primjenjujući različite metode rada o kojima će se u ovom radu govoriti.

Polazeći s pedagoškog stajališta, rukometna igra sa svojim funkcijama i zadacima mora osiguravati svoju pravilnu primjenu i uporabu koje osiguravaju psihološko – pedagošku sigurnost razvoja pojedinca (Zvonarek i Tomac, 1999). U skladu s time, primjenjujući različite metode rada trenera važno je poznavati rukometaše s kojima se radi. Visokim rezultatima doprinosi često mijenjanje sadržaja kako bi se motiviralo rukometaše (Topčić, 2016). Kako bi se na temelju rada došlo do određenog cilja, odnosno visokih postignuća, važno je poštivati sljedeće: princip odgoja, zdravlja, kvalitetne komunikacije, zornosti, sustavnosti, postupnosti, raznovrsnosti, individualizacije, situacije te integralne sportske pripreme (Ivanković, 1982; prema Topčić, 2016; Mraz, 1966). Princip odgoja, kako navodi Topčić (2016), temeljni je princip u sportu i radu sportaša. Važno je poticati i nagrađivati ispravno, a opominjati i ispravljati neispravno ponašanje profesionalnog rukometaša. Isto tako, zdravstveno stanje rukometaša preduvjet je za bavljenje sportom uopće. Uloga trenera u njegovom radu jest individualan pristup odnosno upućenost u zdravstveno stanje svakog pojedinca. Već navedena, komunikacija trenera izrazito je bitna karika u radu sa profesionalnim rukometašima. Prenositi poruke književnim jezikom te dvosmjerno komunicirati sa igračima. U svom radu i prenošenju znanja, poželjno je da trener svoje zamisli i zadatke usmjerene igračima prikazuje na uzoran i jasan način, a najpoželjnija je živa demonstracija. Isto tako, postizanje vrhunskih rezultata ne ostvaruje se preko noći. Važan zadatak trenera je planirati i programirati rad te sustavno pratiti planirane korake. Prilikom usvajanja određenog rukometnog sadržaja valja se voditi principom postupnosti. S toga, trener u svom svakodnevnom radu koristi: načelo od poznatog prema nepoznatom (usvojena znanja i elementi obogaćuju se novim), načelo od lakšeg prema težem (na samom početku izvode se vježbe bez opterećenja, a zatim one složenije), načelo bližeg prema daljem (na samom početku treninga kreće se od prirodnih elemenata kretanja nakon čega se prelazi na kompleksnije elemente). Motiviranost igrača izrazito je bitna za trenera i rezultate koje će zajedničkim snagama ostvariti. Iz tog razloga princip raznovrsnosti pokazuje se kao bitan u radu. Vidljiv je u: promijeni mjesta treninga, raznim rekvizitima i pomagalicama, sadržaji nekih drugih sportova. Na kraju, ali ništa manje važniji jest princip individualizacije. Iako je rukomet timski sport, važno je da trener prepozna one bolje odnosno lošije strane svakog igrača.

Na temelju toga, trener može nadopunjavati „praznine“ pojedinih igrača potencijalima i sposobnostima drugih kada je riječ o rukometnoj igri (Topčić, 2016).

Prije svega ovdje treba definirati poznati TE-TA pojam. TE-TA pojam, ili skraćeno tehničko – taktička priprema, definira se kao svjestan proces koji se svrstava u zadaću trenera koji će na temelju svojih znanja i vještina o rukometu kreirati nove te-ta situacije ovisno o trenutku i potrebama za novim rješenjima (Papić i Papić, 2012). Prilikom pripreme igrača za natjecanje, pripreme se odvijaju kroz trenažni proces. Kada se gleda sa tehničkog, taktičkog, fizičkog stajališta, jedan od načina stvaranja natjecateljske atmosfere na treningu je pomoću igara na smanjenom prostoru. Kako bi se povećao razvoj i integracija igre na malom prostoru bitno je omogućiti razumijevanje njihovih učinaka kroz fizičko, fiziološko, tehničko, taktično i psihološko stajalište (Rendulić, 2018).

Postoje različiti načini na koje se mogu podučavati, a nakon toga i usvajati, znanja, vještine i navike u sportu koristeći različite elemente, igrice i zanimljive načine poučavanja (*vidi 2.1.1.Rukomet*). Zadatak svakog trenera jest pronaći najkraći i najbolji put do tog ostvarenja koristeći različite metode i pomagala. Pomoću metoda i pomagala, tokom sustavnog rada, omogućuje se da igrači znanja, vještine i navike usvoji i automatiziraju. U sportu općenito, važno je osim motorički vještina, razvijati i fizičke kako bi se omogućila uspješna uporaba tih motoričkih vještina u igri. Osim toga, psihofizičke kvalitete kod igrača razvijaju se tijekom treninga pa stoga učenje i trening ne treba razdvajati s obzirom da su međusobno povezani i nadopunjavaju se. Učenje i poučavanje u sportu na motoričkoj razini prolazi kroz tri karakteristične faze kod usvajanja koordiniranog kretanja. One su (Radić, 2012):

- Faza generalizacije – u kojoj se upoznaju određene kretnje; u toj se fazi javljaju suvišni i međusobno ne povezani pokreti,
- Faza koncentracije – u ovoj se fazi postepeno uklanjaju suvišni pokreti; zadane kretnje postaju smislene i racionalne,
- Faza stabilizacije – kretnje se međusobno koordiniraju te je motoričko znanje u ovoj fazi usvojeno.

U sportu je za učenje izrazito važno da se sistem reakcija što više puta ponovi. Na takav se način kretanja automatizira pa se s vremenom i brojnim ponavljanjem pravilnog izvođenja ona izvodi i bez razmišljanja. Ne postoji točno određeni broj ponavlja koji se mora izvesti da bi se

došlo do automatizacije kretnje te njenog izvođenja bez razmišljanja. Ono ovisi o različitim faktorima poput težini elementa i individualnim karakteristikama sportaša. Osim toga, ovdje je važno naglasiti kako se kod automatizacije određene kretnje može javiti i zaboravljanje pa je s toga bitno stalno i često ponavljanje. Prema Radić (2012) gotovo više od polovine trening bi se trebalo ponavljati i utvrđivati usvojene kretnje.

Prilikom učenja i usvajanja novih znanja i sposobnosti vodimo se Bloomovom taksonomijom prema kojoj uočavamo stupanj usvojenosti novoga. Bloomova taksonomija odnosno sam proces učenja uključuje slijedeće faze: prva je pamćenje, zatim razumijevanje, pa primjenjivanje, analiziranje, ocjenjivanje i na samom kraju kreativnost. Promatrajući Bloomovu taksonomiju ciljeva učenja i poučavanja, u profesionalnoj rukometnoj igri važno je da taktična i tehnička znanja dosegnu razinu analiziranja, ocjenjivanja i kreativnosti (Papić i Papić, 2012). Prema tome, kada je riječ o taktici u profesionalnom rukometu, raditi će se o učenju i poučavanju (Jozipović, 2019):

- Taktike obrane:
  - Individualno - postavljanje pri čuvanju igrača, vraćanje na primjer nakon izgubljene lopte, usvajanje taktičkih zahtjeva, ispunjavanje taktičkih zahtjeva prema poziciji igranja,
  - Grupno - suradnja dva igrača u obrani, suradnja tri igrača u obrani, suradnja četiri igrača u obrani,
  - Kolektivno - igra u obrani s igračem vise, igra u obrani s igračem manje.
  
- Taktike napada:
  - Individualna - individualne akcije, igra jedan na jedan, kretanja u napadu s loptom,
  - Grupno - igra dva na dva, igra tri na tri, igra četiri na četiri,
  - Kolektivno - igra šest na šest, igra u napadu s igračem vise, igra u napadu s igračem manje.

Praćenje i analiza efikasnosti pojedinca i ekipe doprinosi smanjenom subjektivnošću što ima poseban značaj za trenere i stručnjake te služi kao materijal i podloga za planiranje i programiranje trenažnog procesa (Mateković, 2016). Prilikom planiranja i programiranja treninga, ne ovisno o dobi s kojom se radi, važno je jasno odrediti redoslijed radnje. Po literaturi

jasna je struktura, odnosno faze koje bi jedan trening trebao imati, a one jesu: uvodni i pripremni dio, glavni dio te završni dio (Jozipović, 2019).

Prema autoru Radiću (2012) postoje određene metode poučavanja rukometne igre, a koje u svom radu valja koristiti ukoliko želimo stvoriti te održavati vrhunske igrače. Metode poučavanja i učenja jesu:

- Metoda podučavanja motoričkih kretnji koja uključuje brojna ponavljanja naziva se iterativna metoda. Najbolji primjer ove metode u rukometu jest gađanje i ciljanje.
- Sintetička metoda – element rukometne igre demonstriran je od strane trenera, nakon čega igrači neprekidno ponavljaju izvodeći element na pravilan način
- Analitička metoda – određeni element se razdvoji na pojedine dijelove., koje se uvježbavaju i savladavaju posebno nakon čega se povezuju u cjelinu. Ova se metoda temelji na principu postepenosti, a najčešće se koristi prilikom učenja kompleksnih kretnji. U sportskoj igri ova metoda više koristi kao dopuna sintetičkoj metodi, a dijelovi koji se pojedinačno usvajaju moraju predstavljati logično povezanu cjelinu.
- Kombinirana metoda: sintetičko – analitičko – sintetičko – usvajanje i učenje pojedinog elementa započinje sintetičkom metodom, a pojedini dijelovi koji nisu na pravilan način usvojeni uče se koristeći analitičku metodu. Nakon što je njihova izvedba pravilna, učenje se nastavlja. Na jednostavnom primjeru rukometne igre to bi izgledalo ovako: uči se jednostruko fintiranje nakon čega slijedi udarac na gol. Nedostatak nultog koraka, nepravilan položaj nogu, nedovoljno brzi rad nogu te nepravilan položaj ruke usvajaju se analitičkom metodom poučavanja, nakon čega se svi ti dijelovi izvode skupa učeći element fintiranja u cijelosti.

Nešto suvremenije metode učenja i poučavanja u rukometu koje se s toga više u koriste danas jesu sljedeće (Radić, 2012):

- Metode igre – rukomet se uči i poučava kroz različite lagane igrice koje su kao takve najčešće prisutne u radu s najmlađima. Usvajaju se elementi osnovne i specifične rukometne motorike. Osim toga, u radu s vrhunskim sportašima moguće ih je koristiti u vidu zagrijavanja prije početka treninga s dodavanjem određenih kompleksnijih elemenata.

- Situacijska metoda – učenje i poučavanje temelji se na stvaranju i uvježbavanju različitih igračkih situacija koje se moraju prilagoditi stupnju znanja i sposobnosti individualnog igrača.
- Takmičarska odnosno natjecateljska metoda – učenje i poučavanje u ovoj se metodi temelji zapravo na provjeravanju usvojenih znanja, vještina i navika. Odnosno, pripremne utakmice provjeravaju pripremljenost individualnog igrača i ekipe kao cjeline. Od ove se metode očekuje da poboljša rad ekipe te ispravi određene slabosti kod individualnog igrača.

Osim navedenih, još je jedna metoda rada koja nije uobičajena za ekipne sportove, ali se svakako smatra izrazito korisnom i učinkovitom. Individualni rad s rukometašima značajan je u svim segmentima ove igre, neovisno o dobi, sposobnostima sportaša te razini na kojoj se natječe. Kako bi se individualni rad uspio ostvariti u rukometu važno je da i trener i igrač s kojim se radi pokažu želju, upornost, marljivost i napredak (Radić, 2012). Individualni rad s rukometašima mora sadržavati osnovne elemente pozicije koju određeni igrač igra, suradnju s ostalim suigračima u igri, snalaženje igrača na ostalim pozicijama rukometne igre, ispravljanje mogućih pogrešaka i slično. Individualni rad se u profesionalnom rukometu najčešće koristi u pripremnom periodu gdje se s pojedincima radi na ostvarivanju individualnih ciljeva prije početka natjecateljske sezone (Dosil, 2011). Ovisno o tome, postoji individualni rad s vanjskim napadačima, individualni rad s krilnim napadačima, individualni rad s ružnim napadačima te s vratarima (Radić, 2012).

Kada je riječ o kolektivnim treninzima, dobra pripremljenost, brižljivost i organizacija i ispravno vođenje kolektiva od strane trenera osigurava kvalitetan kontinuirani rad, a samim time utječe i na disciplinu igrača. Osim toga, na treninzima trener nastoji igračima ponuditi okvirni plan taktike prepuštajući ostale igračima te na takav način kod njih razvija samostalnost i stvaralačke sposobnosti u rješavanju postavljenih zadataka. Na treninzima, pretežito na kraju treninga, tipični su razgovori trenera s igračima gdje valja uključiti sve igrače. Na takav način oni najiskusniji imaju priliku iznijeti vlastito mišljenje, objasniti nejasnoće, potaknuti ostale i slično (Mraz, 1966).

Osim fizičke pripreme za velika natjecanja, s igračima se treba raditi i na psihološkom planu ukoliko se žele ostvariti veliki rezultati. Psihosocijalna priprema igrača odvija se na različite načine. Ovisno o vrsti natjecanja, o dobi, o spolu, o karakteristikama i osobnosti trenera. Neki od

primjera na koji je način moguće pripremiti igrače na psihosocijalnoj razini jesu (Jozipović, 2019):

- Kontrola emocija (prihvatanje poraza i pobjede),
- Kontrola motiviranosti pojedinca za trening, utakmicu, suradnju i učenje,
- Razvijanje humanih međuljudskih odnosa.

Neki od načina postizanja navedenog, odnosno, preporuke stručnom timu, jesu: igrice kroz koje će se shvatiti važnost suradnje (igrice u parovima ili manjim grupama), provođenje igrica s različitim pravilima, razgovor o igri u napadu, razgovor o igri u obrani, razgovor o zdravstvenom stanju i navikama, u radu koristiti poticanje, motiviranje, uvažavanje svakog igrača kao pojedinca, naglašavanje *fair – play-a*, uvažavanje protivnika (Jozipović, 2019).

Kako u radu s najmlađima (najčešće kako bi ih zainteresirali) tako i u radu sa profesionalnim rukometašima (kako bi se povećala kompleksnost, snalažljivost i motiviranost za vježbu) bitno je koristiti različita didaktička pomagala. Neki od didaktičkih pomagala koja pomažu u usvajanju elemenata rukometne igre jesu: lopte (različitih veličina: od teniske loptice do pilates lopte), klupice, prepone, stalci, gumene oznake, čovjekolike lutke punjene zrakom s djelomično pokretljivim rukama i slično (Radić, 2012).

Iskustvo, praktična znanja, kao i znanstvena istraživanja profesionalnih trenera uvelike imaju bitnu ulogu u njihovom radu. Znanja, vještine i posebnosti koje oni posjeduju određuju njihov odabira metoda za rad. Treneri u svom radu ne smiju zaboraviti kako metode rada moraju neposredno biti u korak s razvojem rukometne igre kao i njezinih pravila. U skladu s time, trener kroz cijelu svoju profesionalnu karijeru valja raditi na usvajanju, nadograđivanju, dopunjavanju novih znanja, vještina i sposobnosti (Radić, 2012).

#### 2.5.1. Metode rada trenera na utakmicama

Jasno je da recepta za vođenje utakmice i pobjedu nema, no postoje iskustava profesionalnih trenera tijekom vremena koje mogu poslužiti kao savjeti sadašnjim i budućim profesionalnim trenerima (Malić i Dvoršek, 2011). Kada je riječ o prilagodbi metoda rada specifičnim situacijama, jasno je da trener svoj rad prilagođava svojim igračima. Trener ima veliki utjecaj na svoje igrače zbog emocija koje se razvijaju na njihovim zajedničkim treninzima i utakmicama (Papić i Papić, 2012). Pa tako neće imati jednak odnos s igračem na treningu i na utakmici što će biti prikazano u nastavku teksta.

Priprema trenera za samo natjecanje i utakmice počinje početkom pripremnog perioda odnosno kada se on sa svojim stručnim stožerom odlučuje za tehničku i taktičku varijantu svoje ekipe (Malić i Dvoršek, 2011). Malić i Dvoršek (2011) daju savjete trenerima kako je pred ligaška natjecanja, odnosno važnije utakmice bitno razgovarati sa svojim igračima. To bi se po njima trebalo odvijati u ritmu: prvi sastanak obaviti u ponedjeljak, odnosno početkom pripremnog perioda za pojedinu utakmicu, tijekom pripremnog perioda se na praktičnom radu objašnjavaju TE-TA elementi, najvažniji je sastanak pred samu utakmicu te zagrijavanje pred utakmicu. Razgovor trenera i igrača pred samu utakmicu najčešće se odvija u posebnoj prostoriji ili garderobi ekipe, a nikako na terenu pred protivnikom ili publikom. Taj razgovor ne bi trebao trajati duže od 15 - 20 minuta. „Pravila“ ovakvih razgovora jesu da se igrači ne smiju zamarati trenerovim monologom, mora se pojasniti igračima individualne i ekipne zadatke, osvrnuti se ponovno na karakteristike protivnika, ne davati nove informacije i zadatke vezane za igru, određivanje početničkih igrača u napadu i obrani te motiviranje igrača (Malić i Dvoršek, 2011). Ovakvi razgovori, posebno se procjenjuju važnima prije važne utakmice ili nakon nekakvog poraza. U takvim situacijama uloga trenera jest voditi psihološke razgovore sa svojom ekipom. Metode psihološke pripreme igrača ne smiju biti nametljive nego na njima treba raditi kontinuirano kroz treninge te na takav način provoditi pripreme igrača koja će predstavljati sigurnost u postizanju uspjeha i ulaganja igračeve maksimalne borbenosti (Mraz, 1966).

Trenerov zadatak jest doći prije vremena kada to trebaju igrači. Prilikom zagrijavanja prije početka utakmice, trener odlazi do pojedinih igrača obaviti kratki razgovor u kojem će mu ponoviti individualne zadatke dogovorene na treningu te ga motivirati. Neposredno prije samog početka utakmice, trener će ponoviti okvirni plan dogovoren na treningu te informirati vlastite igrače o eventualnim promjena vezanim za utakmicu koja slijedi, a uz to održavati će željenu atmosferu unutra ekipe (Mraz, 1966).

Na samoj utakmici, trener prati tijek igre te ne pokazuje vlastite znakove nervoze u slučaju slabijeg rezultata. Osim toga, trener radi na održavanju reda i mira pričuvnih igrača s kojima dijeli prostor izvan granica igrališta. Unutra tog prostora, trener predstavlja uzor igračima te se ne smije koristiti glasnim povcima kako na svoju ekipu, tako niti na suparnike niti na sudce. Prilikom izmjene igrača, koju će trener ekipe inicirati, igrača koji ulazi trener će pripremiti te ohrabriti. Ukoliko se planira izmjena određenog igrača u igri, ona se neće smatrati pedagoškom ako se desi neposredno nakon pogreške istog. U tom slučaju, valja pričekati nekoliko akcija te

potom učiniti zamjenu. Razlog tomu jest spriječiti potencijalno slanje slike ekipi kako će se svaka učinjena greška kazniti ne igranjem. Isto tako, nije pedagoški ne mijenjati najbolje igrače ili to činiti vrlo rijetko. Osim što je moguće naštetiti njegovom zdravlju, moguće je dovesti i do neprijateljskih odnosa unutar ekipe (Mraz, 1966).

Na poluvremenu utakmice ispravno je pustiti igrače da dođu do zraka, a zatim uspješan trener daje svoju stručnu procjenu igre. Iznose loše, ali naglašava i dobre strane igre iz čega proizlaze upute za nastavak utakmice. Osim toga, ovo vrijeme treba iskoristiti i na razgovor s igračima te prikupiti njihove ideje i informacije. Zajedničkom komunikacijom odlučiti će se taktika drugog poluvremena. Ukoliko je rezultat na poluvremenu u korist suparničke ekipe, trenerov zadatak jest podignuti moral i motivaciju vlastite ekipe (Mraz, 1966).

Na kraju utakmice, trener će poslužiti kao pozitivan primjer sportaša, kako svojoj tako i suparničkoj ekipi. Neovisno o ishodu utakmice, trener se ponaša korektno te na sportski način pozdravlja suparnike, sudce i ostale sudionike utakmice. Isto tako, odlazi u svlačionicu u kratkim crtama naglasiti pozitivne strane te ne dopušta diskusije ni tenzije među igračima (Mraz, 1966).

Svoj zaključak i ocjenu utakmice, trener daje na prvom treningu na temelju vlastitog doživljaja, ocjene, viđanje i zrelog promišljanja o utakmici. U tom trenutku on se usmjerava na dobre, ali i loše strane svojih igrača. Isto tako, kritički se osvrće na ponašanje igrača razvijajući kod njih samokritičnost, sposobnost razgovora o vlastitoj, ali i igri suigrača. Ukoliko dođe do žustrije diskusije i ne objektivnog ocjenjivanja, trener se uključuje kao voditelj takve iste. Na samom kraju, ovakav sastanak valja završiti u pozitivnom i optimističkom raspoloženju (Mateković, 2016; Mraz, 1966).

Dakle, utakmica je složeni proces koji za sobom vuče različite zadatke i odgovornosti. No u svakom slučaju specifična je jer smatra rezultatom rada trenera i rukometaša. Specifična je i drugačija u pogledu spremnosti i profesionalnosti vođenja i razumijevanja pojedinosti poput toga da: igrači se mijenjaju tijekom utakmice na fizičkom i psihološkom planu, za razliku od treninga gdje ne postoji određeno vrijeme za razgovor na utakmici trener ima *time - out* kojeg mora znati iskoristiti na najučinkovitiji način jednako kao i vrijeme provedeno na poluvremenu, igrače treba pripremiti na različite situacije koje se javljaju tijekom utakmice pa tako svaka ekipa mora imati na primjer svoje izvođače kaznenih udaraca, kako sebe tako i igrače valja



pripremiti na sudce i njihove odluke te tijekom same utakmice voditi statistiku postignuća svojih igrača (Malić i Dvoršek, 2011).

Trener osim što ima zadata voditi treninge i utakmice, on ima zadatak i odgajati svoje igrače, poučavati ih rukometu i vrijednostima profesionalnih rukometaša (Papić i Papić, 2012). Prema Mrazu (1966) trener svoje kompetencije koje posjeduje mora koristiti kako bi njegov rad dosegao određeni nivo. Isto tako, sam rad kontinuirano mora biti kako pedagoški tako i kulturno na nivou.

### *2.6. Odnos sportaša i trenera*

Sudjelovanje trenera u radu i natjecanju sportaša ima značajan utjecaj. Provedena su broja istraživanja čiji rezultati podupiru potporu i ohrabrivanje od strane trenera, kako tijekom treninga, tako i tijekom natjecanja. A posebno je to bitno u slučajevima utakmice i natjecanja kada je važno ostvariti i postići visoke rezultate (Rendulić, 2018). Greblo Jurakić i Keresteš (2017) prema Langu (2010) navode kako općenito gledano sport pokreće imperativ za postizanjem vrhunskih rezultat. To može biti razlog da on postane nasilna, kompetitivna i stresna aktivnost u kojem su zbog toga narušeni edukativni ciljevi, moralne vrijednosti, tjelesna i psihološka dobrobit rukometaša (Greblo Jurakić i Keresteš, 2017).

Komunikacija je proces razmijene informacija, ideja, osjećaja putem verbalnim i neverbalnih poruka. Kako bi sama komunikacija uopće nastala važna je potreba za istom (Jurković, 2012). Kvalitetna, dvosmjerna i pozitivna komunikacija od iznimne je važnosti. Kako za pojedinca, tako i za ekipu, komunikacija ima veliki utjecaj na efikasnost i uspjeh. U literaturi se komunikacija u sportu opisuje kao kisik, arterija i središnji živčani sustav. Iz toga se može iščitati koliko je komunikacija važna u profesionalnom sportu. Osim međusobne komunikacije, u profesionalnom sportu osobe su uključene i u komunikaciju s medijima, sa širom javnošću kroz davanje izjava, održavanju motivacijskih govora, govorima na raznim humanitarnim događajima, dodjelama nagrada i slično. Kako bi sportaš postao ideal u društvu u kojem djeluje, smatrajući se savršenim, potrebno je stoga posjedovati i vještine komuniciranja s obzirom da to predstavlja njegov prvi kontakt sa društvom u cjelini (Marijanović, 2019).

Komunikaciji trenera i profesionalnog rukometaša trebala bi biti dvosmjerna u kojem se razmjenjuju različite poruke i informacije (Spehnjak i Plenković, 2015) te ona kao takva modelira ponašanje svakog pojedinca u njoj, odnosno trenera i profesionalnog rukometaša

(Barić, 2005). U skladu s time poruka odnosno ideja mora biti poslana na ispravan način, razumljiva te ispravno dekodirana i prihvaćena (Spehnjak i Plenković, 2015). Prema Bariću (2005) odnos profesionalnog rukometaša i trenera može pozitivno ili negativno djelovati na trenažni proces, sportaševa dostignuća, ali i na osobni život, posebno kod mladih sportaša. Negativni odnosno neprihvatljivi oblici ponašanja trenera često se ignoriraju, a posebno to dolazi do izražaja kada su takvi oblici povezani sa sportskim uspjehom (Greblo Jurakić i Keresteš, 2017). U današnjem sportu i dalje prevladava stajalište kako je trenerov povik, glasnoća riječi, prijetnja ili govor tijela (npr. hvatanje za glavu) i dalje jedan od glavnih načina poticanja rukometaša. A isto tako, postoje različite karakteristike i osobne (znanja i vještine) među profesionalnim rukometašima koje po tome zahtijevaju i različite pristupe (Burcar, 2003; Mraz, 1966). Na temelju svega navedenog i jasnog utjecaja trenera na profesionalnog sportaša može se uvidjeti kako stil rukovođenja i ponašanje trenera utječe na motivaciju istog (Barić, 2005; Mraz, 1966). Miljković (2009) objašnjava kako ne postoji najbolji stil rukovođenja trenera već bi svaka konkretna situacija trebala određivati njegovu reakciju.

Ljudi komunikaciju shvaćaju olako. Odnosno, najčešće se ne razmišlja o razlozima, a prema Miljković (2009) oni jesu:

- Utjecati na druge ljude,
- Smanjiti nesigurnost i nejasnoće,
- Pružanje povratnih informacija,
- Potreba za društvom.

U komunikaciji trenera i sportaša javlja se verbalna odnosno neverbalna komunikacija. Neverbalna komunikacija ponekad se zna pojaviti sama, izostavljajući verbalnu, izgovorenu riječ. Radi toga, osim važnosti poznavanja svojih igrača i svoje ekipe, trener mora biti vješt u iščitavanja "neizgovorenih poruka", neverbalne komunikacije. Pod neverbalnom komunikacijom smatraju se izrazi lica, geste, položaji ili pokreti tijela te ton i boja glasa. Neverbalna komunikacija se može, ali i ne mora podudarati s verbalno izgovorenim riječi. Stručnjaci navode kako neizgovorena riječ odnosno neverbalna komunikacija otkriva više nego verbalna. Stoga, važno ju je poznavati, i kao trener biti vješt u iščitavanja poruka koje igrači šalju. U situaciji kada su verbalna i neverbalna komunikacija usklađene, odnos trener - igrač će biti iskreniji, a u suprotnom, odnos se narušava (Marijanović, 2019).

U profesionalnom rukometu, osim trenera, odrasli su i igrači s kojima se radi. U skladu s time, nije jedina briga trenera kako će uspostaviti odnos sa svojim igračima već je i obveza igrača pridržavati se i primjenjivati prihvaćene međuljudske odnose. Stoga, kako je već rečeno, potrebna je dvosmjerna komunikacija u relaciji igrač – trener (Marijanović, 2019). Prema Čerenšek (2014) svjetski treneri kao najbitnije faktore za kvalitetnu komunikaciju trener - igrač navode:

- Otvorena komunikacija,
- Jasna očekivanja,
- Preuzimanje odgovornosti za postupke u igri, ali i izvan nje,
- Rijetko ili nikada kažnjavanje,
- Nema međusobnog kritiziranja karakteristika,
- Uzajamna briga, povjerenje i poštenje,
- Organiziranje ekipnih aktivnosti i druženja izvan dvorane i terena.

Već je navedeno kako je trener jednak učitelju, ne ovisno o kojoj dobi igrača je riječ. On je osoba koja ipak nosi najviše odgovornosti i obveza ekipe s kojom radi. Pa tako, trenera gledamo kao model čije karakteristike i ponašanja određuje pojedini stil rukovođenja. Bez obzira je li riječ o svjesnoj ili nesvjesnoj razini. Radi boljeg razumijevanja navedenog, u nastavku su navedena tri stila rukovođenja ekipom. Pa tako imamo (Marijanović, 2019; Corsby i Edwards, 2019; Miljković, 2009):

- Demokratski stil - igrači aktivni pojedinci prilikom učenja i poučavanja, sudjeluju u procesu donošenja odluka, komunikacija je dvosmjerna, prisutna je empatija, fleksibilnost, međusobno razumijevanje i poštovanje,
- Autoritarni stil - trener dominantan pojedinac, jasna pravila trenera, komunikacija je jednosmjerna, nedostatak empatije, u hitnim situacijama na terenu ovakva stil se smatra poželjnim.
- *Laissez faire* - trener nema zahtjeva prema igračima, ne rade prema planu i programu, nema postavljenih ciljeva; ovakav stil rukovodstva ne može se smatrati treniranjem.

Brojni čimbenici utječu na uspješnost izvedbe, a na kraju i na rezultat sportaša (Slika 1.). Bez obzira je li riječ o individualnim ili kolektivnim sportovima, javljaju se trener i igrač čiji je odnos od iznimne važnosti. Stvaranje vrhunskog igrača, ali i ekipe povezano je s trenerom i

njegovom odnosu prema radu, igraču, ekipi, posvećenosti istima, kvalitetna komunikacija, međusobno poštovanje. Suprotno tome, najčešće konflikte situaciju u odnosima unutar profesionalnog sporta najčešće su rezultat nedostatka iskrenosti, pozitivnosti, razumijevanja, potpore, davanje povratne informacije, prijateljstva, međusobnog poštovanja, nedostatak direktnog kontakta i komunikacije. Kako bi se to izbjeglo ili dovelo do minimuma, u profesionalnom rukometu važno je i trenirati komunikacijske vještine kako bi se uspjelo doći do idealnog odnosa trener – igrač (Marijanović, 2019). Treneri često znaju iskoristiti svoju poziciju i autoritet koji imaju koristeći se kaznama kao sredstvom postizanja određenog cilja. Miljković (2009) preporučuje kako je kazna zadnja mjera u pokušaju da se spriječi nepoželjno ponašanje. Kazna je samo privremeno djelotvorna, a sprječava nepoželjno ponašanje samo u prisustvu trenera. U slučaju kada je kazna djelotvorna ona je stroga. Kako bi ta kazna bila djelotvorna važno je uvažavati slijedećih sedam načela (Miljković, 2009):

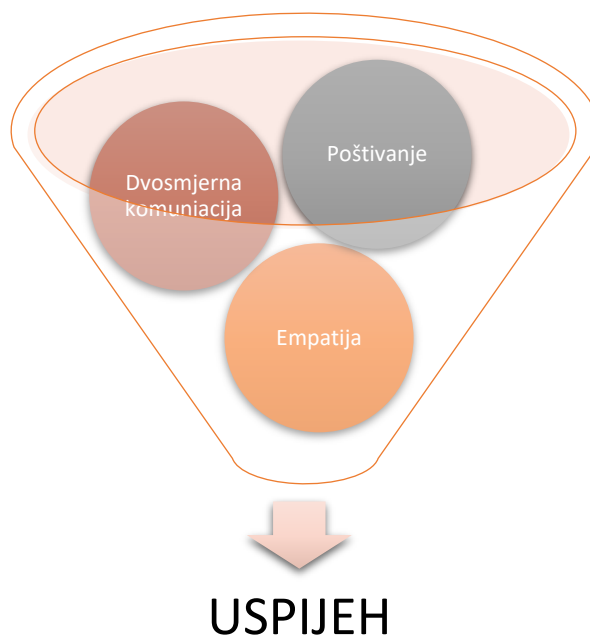
- Rijetko kažnjavati,
- Dobro razjasniti zbog čega kažnjavate,
- Osigurati alternativnu mogućnost za nagradu,
- Poticati one oblike ponašanja koji su inkompatibilni s ponašanjem koje želite ugasiti,
- Izbjegavati fizičko kažnjavanje,
- Izbjegavati kažnjavanje kada ste jako ljuti,
- Kazniti neželjeno ponašanje na njegovu početku, a ne na kraju.

Promatrajući stvarnost današnjeg sporta i prateći ga kroz medije, svjedoci smo kako se ponekad u sportu dovodi u pitanje etičnost kako sporta, tako i odnosa u njemu, ponašanja, djelovanja i reagiranja na različite podražaje koji se javljaju. U sportu i njegovim aktivnostima etika<sup>1</sup> se smatra kao vrijednosti koje su poželjne u društvu odnosno primjer su dobre prakse sporta koja kao takva mora biti poželjna u društvu. Kao suprotnost tome, imamo primjere poput dopinga u sport, mita i korupcije, kupovanje utakmica, ne poštivanje ljudskih vrijednosti, kupnja i prodaja sportaša, i slično (Brkljačić Žagrovića i sur., 2011). Treneri se danas prvenstveno usmjeravaju na postizanje vrhunskih rezultat u rukometu te to vide kao jedini pokazatelj uspjeha. Iz tog razloga oni ponekad u radu prelaze profesionalne granice te se

---

<sup>1</sup> Kod same definicije etike uopće, valja naglasiti kako je ona filozofska znanstvena disciplina koja se bavi problematikom morala (Brkljačić Žagrovića i sur., 2011).

ponašaju na način koji spada u kategorije različitih oblika zlostavljanja (David, 2005). Brkljačić Žagrović i suradnici (2011) kada je riječ o sportu u društvu prepoznaju tendenciju pretvaranja ljudskog tijela u objekt. Treneri profesionalnih rukometaša iste najčešće doživljavaju isključivo kao natjecatelje, a ne kao osobe sa specifičnim željama i potrebama (Balague, 1999; prema Greblo Jurakić i Keresteš, 2017). Strana istraživanja potvrđuju činjenicu kako je etičnost trenera od iznimne važnosti u profesionalnom sportu. Etičan trener mora brinuti o zdravlju svojih igrača, igrači ne smiju igrati ozlijeđeni, ako su se ozlijedili na terenu trener će pomoći oko saniranja ozlijede i slično (Corsby i Edwards, 2019). Kako je u ovom radu naglasak na trenerima profesionalnih rukometašica na području Republike Hrvatske tako će se propitkivati mišljenja, stavovi i iskustva o etičnosti trenera.



Slika 1. Prikaz odnosa trenera i igrača kao rezultat uspjeha.

### 3. Prikaz dosadašnjih istraživanja

Sport i sportske igre zbog svog brzog razvoja i dinamike koja ga opisuje postaje sve više zanimljivo područje znanstvenika različitih interesa (Spehnjak i Plenković 2015). Na temelju toga, postoje i istraživanja koja ukazuju za različite rezultate važne za pojedince koji uče i proučavaju sport.

Što se tiče istraživanja u području rukometa i rukometne igre, ona se većinom odnose na igrače i njihovu izvedbu, igrače i njihovu prehranu te njihove ozlijede, a u zadnje vrijeme istraživači se sve više bave istraživanjima psiholoških čimbenika poput samopouzdanja, anksioznosti, prilagodbe, raspoloženja i slično (Reigal i sur.,2019). Kada govorimo o istraživanjima rukometne igre važno je razumjeti i koji čimbenici mogu utjecati na rezultate. Osim načina mjerenja i prikupljanja podataka, čimbenici koji pridonose različitim rezultatima jesu dob, spol, snaga, razina stručnosti (Alves i Marques, 2013). Kako navode Reigal i suradnici (2019) valja povećavati broj istraživanja u području rukometa i rukometne igre kako bi se bolje razumjela sama igra, ponašanja igrača, ali i kako bi se povećala kvaliteta rada i sam napredak rukometaša.

Istraživanje provedeno s ciljem ispitivanja stavova sportaša o etičnosti današnjeg sporta u cjelini s fokusom na osnovna pitanja i promišljanja na području sportske etike provedeno je pomoću anonimne ankete pod nazivom „*Etika i sport*“. U ispitivanju je sudjelovalo ukupno 100 ispitanika pri čemu je bilo 38 onih koji se sportom bave profesionalno i 62 onih koji se sportom bave rekreativno. Rezultati ovog istraživanja pokazuju kako se 8,1 % ispitanika u potpunosti slaže s tvrdnjom da su današnji treneri etični, a 32,3 % ispitanika slaže se s tom tvrdnjom. 39,4 % ispitanih sportaša nema stava o etičnosti sportskih trenera, dok se 16,2 % ne slaže s ponuđenom tvrdnjom, a 4 % ispitanika u potpunosti se ne slaže s njom. U odgovorima na pitanje *Slažete li se s tvrdnjom da su treneri etični?* nije utvrđena statistički značajna razlika u stavovima profesionalaca i rekreativaca. Na pitanje: *Smatrate li da je novac stimulans za bolje sportske rezultate?*: 48,5 % ispitanika slaže se, 21,2 % ispitanika u potpunosti se slaže s tvrdnjom, 8,1 % ispitanika nema stav, 17,2 % ispitanika se ne slaže dok se 5,1 % ispitanika u potpunosti ne slaže s tvrdnjom. Nije utvrđena statistički značajna razlika u stavovima profesionalaca i rekreativaca (Brkljačić Žagrović i sur., 2011).

Sindik i Missoni (2012) pisali su rad s ciljem istraživanja razlika između trenera različitih sportova, u dimenzijama zadovoljstva životom i općeg životnog iskustva. U ispitivanju je

sudjelovalo 132 trenera iz raznih sportova u Hrvatskoj od čega su u prosjeku treneri više od 13 godina bili uključeni u natjecateljski sport (raspon 0-52 godina), dok je prosjek da se 20 godina bavi profesionalnim sportom (raspon 0-46 godina). Osim toga, od ukupnog broja ispitivanih trenera njih 12 (9%) bili su treneri rukometa, a što se tiče spola od ukupnog broja njih 84 (64%) jesu muškarci dok je 48 ženski trenerica (36%). Rezultati pokazuju da njih 17 (23%) smatra da profesionalni sportaši moraju prestati nastupati u sportskim natjecanjima, ako ne osvoje medalju, barem u nacionalnim prvenstvima. Rezultati pokazuju kako su razlozi zbog kojih su se treneri prestali karijeru u profesionalnom sportu bili: dobrovoljno (npr. zasićenost, dob i sl.) kod 56 trenera(42%), sportske ozljede ili bolesti 30 (23%) trenera, nesporazumi s klubom 9 (7%), neslaganje s njihovim trenerima 14(11%), kritični životni događaji (npr. brak, rođenja djeteta, preseljenje, zapošljavanje i sl.) u 37 (28%) slučajeva, veće ambicije nego mogućnosti kluba kod 16 (12%) trenera. Istraživanje je pokazalo kako 45 (34%) trenera misli da dobar trener može biti onaj koji nije bio uključen u profesionalni sport u kojem je on postao trener, a 20 (15%) njih smatra da dobar trener može biti i onaj koji sam nije bio vrhunski sportaš. Rezultati pokazuju kako veće prosječne vrijednosti zadovoljstva i optimizma postižu oni koji su ranije osvajali medalje na državnom prvenstvu: bivša uspješnost u vrhunskom sportu vjerojatno daje trenerima optimizam i vjeru u buduće trenerske uspjehe. Isto tako, treneri koji su bili članovi seniorske reprezentacije imaju izraženiji osjećaj da su više postigli u životu, što im je poticaj za dalje. Treneri koji su se prestali baviti sportom zbog kritičnih događaja u životu pokazuju negativnije emocije i stres.

Tomislav Kašnar (2016) u svom diplomskom radu proveo je istraživanje o tome kakve trenere sportaši žele, a kakve imaju. Točnije, želio je ispitati razlike u preferiranom i aktualnom stilu rukovođenja trenera, ali i utvrditi postoje li razlike u preferiranju pojedinog stila rukovođenja trenera s obzirom na spol i tip sporta. U istraživanju je sudjelovalo 160 studenata i studentica Kineziološkog fakulteta u Zagrebu. Rezultati su pokazali kako sportaši i sportašice žele više instruktivnog i demokratskog trenera koji će im pružiti više pozitivnih povratnih informacija i veću socijalnu podršku. Stvarnost je nešto drugačija, rezultati su pokazali kako sportaši i sportašice imaju autokratskog trenera koji im pruža manje instruktivnosti, pozitivnih informacija i socijalne podrške. Rezultati su pokazali kako sportašice preferiraju više i imaju više pozitivnih povratnih informacija, instruktivnog, demokratskog i suportivnog trenera od sportaša te preferiraju manje i imaju manje autokratskog trenera za razliku od sportaša. Rezultati su pokazali kako sportaši u pojedinačnim i ekipnim sportovima žele više instruktivnog i demokratskog trenera koji će im pružiti više pozitivnih povratnih informacija i veću socijalnu

podršku, dok su rezultati aktualnog trenerovog ponašanja po tipu sporta pokazali da sportaši u pojedinačnim i ekipnim sportovima imaju u većoj mjeri autokratskog trenera koji im pruža manje instruktivnosti, pozitivnih povratnih informacija i socijalne podrške nego što oni žele. Rezultati su pokazali kako sportaši u pojedinačnim sportovima preferiraju više i imaju više demokratskog i suportivnijeg trenera sklonijeg davanju pozitivnih povratnih informacija od sportaša u ekipnim sportovima, ali i sportaši individualnih sportova preferiraju manje i imaju manje instruktivnog i autokratskog trenera za razliku od sportaša u ekipnim sportovima.

Studija autora Čustonja, Jukić i Milanović (2011) pisana je s ciljem prikupljanja i analiziranja pokazatelja stručnog rada u sustavu hrvatskog sporta s naglaskom na sportskim trenerima. Ne postoji skoro nikakvi kvantitativni pokazatelji o trenerima i stručnom radu u hrvatskom sportu, a sa stajališta budućeg razvoja sporta u RH važno je imati pokazatelje stručnog rada. U skladu s time, *Nacionalno vijeće za sport* procijenilo je važnim odgovoriti na pitanja o trenerima i stručnom radu u hrvatskom sportu. Prema podacima koje je dostavilo 39 nacionalnih sportskih saveza, poslove trenera u RH obavlja 8.588 osoba od čega je 516 ili 6% žene. To nije stvaran broj s obzirom na to da nisu svi savezi dostavili podatke (njih 3), a neki nisu niti sudjelovali (njih 38). Prema podacima vidljivim u tablici, Hrvatski rukometni savez čini 473 trenera od čega je 86 žena. Takvim pokazateljima Hrvatski rukometni savez čini treći savez u RH po broju trenera. Podatci pokazuju kako u 3.891 sportskom klubu na području RH poslove trenera obavlja 8.588 osoba što znači da po klubu imamo 2,2 trenera. Jasna je potreba za dodatnim stručno educiranim trenerima. Od ukupnog broja trenera, onih trenera seniora ima 840 ili 15,5 %. U Hrvatskom rukometnom savezu od ukupno 417 trenera za koje postoje podaci najveći dio osoba koje obavljaju poslove trenera čine osposobljene za rad u sportu koje ne smiju obavljati te poslove, njih čak 231 ili 55,4%. Prema dobivenim podacima 27,4% trenera u RH angažirano je za obavljanje trenerskih poslova na temelju ugovora o radu te se ti treneri smatraju profesionalcima. Rezultati pokazuju kako 51,2% trenera ima viša primanja od približne prosječne isplaćene plaće u RH za rujun 2011. dok je udio s nižim primanjima približno prosječnih primanja u RH 48,8%.

Perak i Barić (2014) istraživali su razlike suočavanja sa stresom sportskih trenera. Uzorak je činilo 46 trenera i 39 trenerica različitih sportova koji treniraju sportaše različitih uzrasta te koji se natječu u različitim razinama natjecanja (od županijskog do svjetskog). Cilj rada jest ispitati razlike suočavanja sa stresom muških i ženskih trenera sportaša/ekipa natjecatelja, odnosno s obzirom na spol, te razlike suočavanja s obzirom na dob neovisno o sportu i razini



natjecanja te dobi sportaša. Rezultati istraživanja pokazuju kako postoje statistički značajne razlike u korištenju strategija suočavanja sa stresom s obzirom na dob trenera. Isto tako, različite strategije suočavanja sa stresom učestalije koriste mlađi treneri što je i za očekivati s obzirom na manjak iskustva u odnosu na starije kolege.

Rad Greblo Jurakić i Keresteš (2017) pisan s ciljem validiranja *Upitnika negativnih ponašanja trenera* (UNPT) s obzirom na to da su postojeći isključivo namijenjen procjeni pozitivnih aspekata trenerovog stila vođenja. Osim toga, dodatni cilj bio je ispitati razlikuju li se sportaši timskih i individualnih sportova u percepciji trenerova ponašanja. Uzorak istraživanja sačinjavali su studenti i studentice Kineziološkog fakulteta, njih 181. Prikupljeni podaci pokazuju kako sportaši individualnih sportova imaju kvalitetnije odnose sa svojim trenerima. Rezultati ovog rada pokazuju kako različite oblike negativnog ponašanja trenera sportaši nisu percipirali kao jedini stil rukovođenja već ih dijele na tri različita oblika nepoželjnog ponašanja, a to su: neosjetljivost za dobrobit sportaša, negativna povratna informacija i usmjerenost na rezultat. Rezultati upućuju na potrebu za edukacijom trenera o obilježjima i posljedicama pojedinih stilova rukovođenja ekipe s naglaskom na trenera timskih sportova.

Rad autora Barića (2005) bavi se motivacijskom klimom odnosno situacijskim i dispozicijskim determinantama u ekipnim sportovima. Ovdje se važan naglasak stavlja na ulogu trenera odnosno njegovo rukovodeće ponašanje. Cilj rada bio je ispitati relacije trenerovog ponašanja i odnosa sa sportašima na motivacijsku klimu sportaša ekipnih sportova. U radu su ispitanici bili košarkaši i nogometaši u dobi od 14 do 17 godina. Na temelju tri mjerna instrumenta došlo se do rezultata ovog istraživanja koji potvrđuju važnost trenerova djelovanja u oblikovanju poželjnih obrazaca motivacijske kime što se procjenjuje kao izrazito važno u radu s mladim sportašima. Točnije rezultati pokazuju kako kod nogometaša trener ima znatan utjecaj na stvaranje motivacijske klime unutra ekipe, odnosno trener koji je sklon davanju socijalne podrške, ali i imati autoritet. Na kraju, kako bi se došlo do detaljnijih rezultata autor predlaže istražiti ispitivati postoje li razlike u procjenama motivacijske klime na individualnoj i timskoj razini.

Spehnjak i Plenković (2015) istraživali su u kojoj je mjeri na skali od 1-5 svaki pojedini čimbenik ispitanici doživljavaju kao stresan. Osim toga, cilj je bio saznati kako ispitanici promatraju i doživljavaju svoj posao, smatraju li ga stresnim, a nastojalo se i utvrditi koje čimbenike stresa smatraju da utječu na njih i njihov rad. Istraživanjem se nije mjerila razina

stresa već sama percepcija sportaša. Temeljna metoda istraživanja jest anketa, a osnovni instrument koji se koristio jest upitnik koji je izražen na temelju obavljenih intervjua s profesionalnim sportašima. Uzorak su činili sportaši nogometnih, rukometni, vaterpolo, *taekwondo* i odbojkaških klubova, a točan broj bio je 130 ispitanika. Pored ostalih stres faktora, sportaši navode psihičku i fizičku iscrpljenost kao jedna od najintenzivnijih. Prikupljeni podaci pokazuju kako istražujući kategorija stresora: međuljudski odnosi, oskudna komunikacija s kolegama pokazuju niži stupanj stresa dok se kao viši pokazatelj stresa pokazuje čimbenik sukobi s trenerom i drugim sportskim suradnicima. Rezultati ukazuju na viši stres u sukobu s nadređenima može biti između ostalog i rezultat manje slobode u odlučivanju i kreiranju sportskih aktivnosti.

Šimić i Mesić (2014) istraživali su impulzivnosti i suočavanje sa stresom u rukometu odnosno kod rukometaša i rukometašica koji se natječu u hrvatskim rukometnim ligama. Ispitivanje je provedeno na uzorku od 73 rukometaša i 77 rukometašica, u dobi od 14 do 35 godina. Cilj rada bio je ispitati relaciju između osobina impulzivnosti i avanturizma te načina suočavanja sa stresom kod rukometaša. Rezultati pokazuju kako rukometašice pokazuju značajno više rezultate na skalama impulzivnosti. Pri suočavanju sa stresnim situacijama, rukometašice više od rukometaša odabiru stil usmjeren na emocije, izbjegavanje i socijalnu diverziju. Analizom nije dobivena značajna razlika u osobinama ličnosti između sportaša s različitom dužinom staža u klubu. Rukometaši i rukometašice koji za klub igraju duže od 5 godina češće odabiru stil suočavanja usmjeren na problem, izbjegavanje i socijalnu diverziju. Na temelju teorijske podloge i dosadašnjih prikaza istraživanja utvrđeno je kako nedostaju istraživanja ove tematike.

Istraživanje koje je pokušalo otkriti izvore kolektivne učinkovitosti provedeno je u nacionalnoj rukometnoj reprezentaciji u Iranu (Mohammadi i sur., 2018). Posebna svrha ovog fenomenološkog istraživanja bila je pronalaženje iskustava samih rukometaša tijekom njihove sportske karijere. Tijekom ispitivanja korištene su klasifikacije podijeljene na dva dijela, a one jesu: čimbenici unutar ekipe i vanjskim čimbenici. Oni unutar tima jesu: pouzdanost trenera, interakcije unutar ekipe, postignuća ekipe i solidarnost ekipe dok su vanjski čimbenici: financijska i socioemocionalna podrška, financijska i emocionalna podrška obitelji i ekipe kao i medijska podrška i podrška gledatelja. Prikupljeni podatci pokazuju kako bi trener trebao imati niz psiholoških znanja i sposobnosti, ali i ona tehnička znanja kao i sposobnost ujedinjavanja ekipe. Sudionici navode kako bi trener posjedovanjem psihološkog znanja mogao poboljšati ekipnu učinkovitost. Pozitivnom komunikacijom treneri mogu nadahnuti igrače, tehnička

znanja trenera omogućuje brži napredak i uspjeh ekipe, stupanj obrazovanja i znanja, kao i ažurnost trenera mogu uvelike utjecati na način učenja, poučavanja i pripremanja ekipe kao i tehniku pristupanja individualcu, interakcija u ekipi odnosi se na pozitivnu i prijateljsku komunikaciju (u vidu ohrabrenja, podrške, vjerovanja u učinkovitost i slično). Kada unutar ekipe postoje pojedinci iz različitih dijelova zemlje kao i svijeta valja poraditi na kulturnim razlikama u smislu njihova prihvaćanja kao jednog od oblika povećanja ekipne učinkovitosti. Osim navedenih, sudionici ovih istraživanja kao glavne karakteristike za postizanje ekipne učinkovitosti navode i: pouzdanost u suigrače i njihove izvedbe, vodstvo kapetana kao jednog od najodgovornijih na terenu, ekipna postignuća ukazuje na iskustva i sposobnosti ekipe, a pored njih jednako važne procjenjuju: koheziju ekipe, motivaciju ekipe, ekipnu uzbuđenost, sastanci i razgovor unutar ekipe, obiteljska podrška kao bitan pokazatelj duševnog mira, financijska i emocionalna podrška. Na ekipni učinkovitost i izvedbu svakako utjecaj imaju i medijska podrška kao glavni izvori informacija (u smislu pridavanja pažnje rasporedu utakmica, rezultatima i slično) te podrška gledatelja kao jaka motivacija za ekipni nastup. Dakle, iskustva Iranskih rukometaša pokazuju kako je najveća potreba ekipe za učinkovitim trenerom koji će voditi ekipu do uspjeha i postignuća. U profesionalnom rukometu, slučaj je da igrači imaju iskustva s različitim trenerima te lakše procjenjuju učinkovitog od neučinkovitog trenera (Mohammadi i sur., 2018).

## **4. Metodologija istraživanja**

### *4.1. Opis predmeta istraživanja*

Većina autora se slaže oko činjenice da je sport izrazito kompleksan društveni fenomen (Marelić, 2015; Spehnjak i Plenković, 2015; Greblo Jurakić i Keresteš, 2017). Iz te činjenice proizlazi potreba za kontinuiranim istraživanjem sporta i zbivanja oko njega. Suvremeno društvo naklonjeno je popularizaciji sporta te prihvaćanjem pozitivnih učinaka koje sport ima na ljudsko zdravlje. Jedan od popularnijih sportova danas jest rukomet. Rukomet, pored nogometa predstavlja jedan od najrašireniji ekipnih sportova. Iako je popularan i raširen, dostupna literatura pokazuje kako nedostaju istraživanja koja bi pratila brz razvoj rukometa i rukometne igre. Uz to postoji i široka lepeza pitanja koja bi se mogla ispitati, a neki od njih jesu: međuljudski odnosi, komunikacija, motivacija, utjecaji sudionika rukometne igre i slično. Unutar te široke lepeze jedno od pitanja jesu i metode rada trenera s profesionalnim rukometašima na području Republike Hrvatske. Specifičnosti rada trenera vidljive su kroz broje čimbenike. Pa tako, metode rada i takt trenera neće biti jednak prilikom individualnih treninga, ekipnih treninga, natjecanja i niz drugih specifičnih aktivnosti koje se javljaju u profesionalnom sportu. Trenerova uloga jest prepoznati individualne karakteristike svakog igrača te na odgovarajući način pristupiti svakom pojedincu. Dakle, ovaj rad pruža informacije o odnosu profesionalnog trenera i profesionalnih rukometašica kojima je zajednički cilj pobjeda koja će ih dovesti do individualno vrhunskih rezultata koji će im omogućiti daljnji napredak u radu.

### *4.2. Cilj i svrha istraživanja*

Ovo istraživanje provelo se sa ciljem ispitivanja i prikupljanja informacija o metodama rada profesionalnih trenera s profesionalnim rukometašicama. Posebna naglasak u ovom biti će na pedagoškim kompetencijama i pedagoškom taktu te što on znači za profesionalne trenere na području Republike Hrvatske.

U skladu sa svim do sada navedenim, svrha ovog istraživanja jest razumjeti metode rada i pristupe profesionalnih trenera prema profesionalnim rukometašicama na području Republike Hrvatske, kao i uvidjeti stanje pedagoških kompetencija kod profesionalnih trenera.

#### *4.3. Temeljno istraživačko pitanje i specifična istraživačka pitanja*

**Temeljno istraživačko pitanje** od kojeg će se polaziti u ovom radu glasi:

- Kakav je pristup i koje metode rada koriste profesionalni treneri profesionalnih rukometašica na području Republike Hrvatske?

**Specifična istraživačka pitanja:**

1. Koje metode rada treneri koriste u radu sa profesionalnim rukometašicama?
2. Kako treneri opisuju svoj odnos sa igračicama?
3. Koje pedagoške kompetencije treneri procjenjuju najvažnijim za rad s profesionalnim rukometašicama?
4. Kakav značaj treneri pridaju pedagoškom taktu u profesionalnom rukometu?

#### *4.4. Metoda i postupci prikupljanja podataka*

S obzira da se većina istraživanja u području sporta usmjeravaju na prikupljanje kvantitativnih podataka poput brzine, težine, sposobnosti, uzroka i posljedica, ovo istraživanje polazi od kvalitativne istraživačke paradigme kako bi se detaljno opisala iskustva trenera u profesionalnom rukometu na području Republike Hrvatske. Karakteristike kvalitativnih istraživanja jesu da ona koriste različite discipline, područja i predmete istraživanja (Halmi, 2005). Koristeći kvalitativne pristupe istraživanja, fenomeni se proučavaju u njihovom prirodnom okruženju, a samim istraživanjem im se nastoji dati smisao temeljeći ih na osobnim iskustvima, životnim pričama, intervjuima, promatranjima i slično (Milas, 2007). Istraživač primjenjujući kvalitativan pristup mora koristiti široku skalu sredstava i postupaka primjenjujući različite strategije u procesu rješavanja problema, a od njega se očekuje da izvodi veliki broj operacija i zadataka u dubinskim intervjuima, od razumijevanja i interpretacije do auto-refleksije i samo-razumijevanja (Halmi, 2005). Rezultati istraživanja obrađivat će se kvalitativnim pristupom, a metoda koja će se koristiti u svrhu prikupljanja podataka je polustrukturirani, dubinski intervju. Razlog korištenja polustrukturiranog, dubinskog intervjua je što on, kao takav pruža mogućnost prikupljanja preciznijih i dubljih odgovora (Barić, 2016).

Prije provedbe svakog intervjua sudionici su se informirali o anonimnosti, zaštiti podataka<sup>2</sup>. Osim toga, sudionici su potpisali informirane pristanke za sudjelovanje u istraživanju. Za vrijeme provedbe intervjui su se snimali nakon čega su se izrađivali transkripti svakog pojedinačnog.

#### *4.5. Uzorak istraživanja*

U svrhu prikupljanja što reprezentativnijih rezultata u ovom se istraživanju koristi namjerni uzorak bogat informacijama – treneri profesionalnih rukometašica s područja Republike Hrvatske. Uzorak je homogen po spolu, odnosno čine ga tri muške osobe s obzirom na situaciju koja prevladava u Republici Hrvatskoj u smislu profesionalnosti. Zbog novonastale situacije vezane za pandemiju i ne mogućnosti dolaska do većeg broja trenera, treneri uključeni u istraživanje jesu isključivo iz ženskog rukometa pa će se, kao i do sada u tekstu tako i u daljnjoj analizi, koristiti isključivo termini igračice i profesionalne rukometašice. Uzorak istraživanja je namjeran s obzirom na opći cilj, temeljna i specifična istraživačka pitanja te je zbog toga bilo bitno da to budu treneri profesionalnih rukometašica s područja Republika Hrvatske o čijoj je praksi i iskustvu riječ u samom istraživanju. Uz to, uzrokovanje je bilo namjerno prema trenerima koji se trenutno nalaze u Hrvatskom rukometu, odnosno Hrvatskim rukometnim klubovima te koji su poznatiji po svojim rezultatima i uspjesima u trenerskoj karijeri. S obzirom na uvid u trenutno stanje rukometnih trenera u Hrvatskim klubovima, riječ je bilo o tri trenera profesionalnih rukometašica koje se nalaze na vrhu rang tablice hrvatskih ženskih klubova. S obzirom na njihove igračke karijere oni se međusobno razlikuju kao i u uspjesima iste, no u trenerskim karijerama visoki rezultati kod sva tri trenera jesu s profesionalnim ekipama.

#### *4.6. Obrada i analiza podataka*

Nakon prikupljenih podataka pomoću polustrukturiranih intervjua te transkripta (Prilog 4.) svakog intervjua zasebno pristupilo se analizi prikupljenih podataka. Prikupljeni podatci obrađeni su kvalitativnom metodom kodiranja pa je izrađeno i kodno stablo (Prilog 1.). Pomoću kodova vršena je daljnja interpretacija podataka. Za obradu i pohranu podataka koristio se *Dedoose* softver za obradu kvalitativnih podataka. U softver su uneseni svi transkripti priključeni istraživanjem, inicijalni kodovi koji su se daljnjom analizom proširivale u kategorije, a kao

---

<sup>2</sup> Informiranim pristankom zajamčena je anonimnost i zaštita podataka pa se stoga u radu neće navoditi imena trenera, klubovima s kojim rade, njihovim uspjesima niti bilo kakvim karakteristikama kako ne bi moglo doći do identifikacije.

rezultat rada u softveru izraženo je kodno stablo sa pripadajućim područjima, dimenzijama i kategorijama.

#### *4.7. Instrument istraživanja*

Za potrebe ovog istraživanja izradio se protokol polustrukturiranog intervjua namijenjen trenerima profesionalnih rukometašica na području Republike Hrvatske. Protokol se sastojao od ukupno 25 otvorenih pitanja. Protokol se sastojao od uvodnih pitanja o općenito karijeri samih sudionika te definicija, glavnih pitanja o njihovim stavovima, mišljenjima i iskustvima te završnim pitanjima u obliku poruka i komentara.

#### *4.8. Očekivani doprinos istraživanja*

Prikupljeni podaci kao i prikazani rezultati ovog istraživanja služe za formiranje slike o metodama rada, pedagoškim kompetencijama kao i pedagoškom taktu u radu. Osim toga, pridonosi razumijevanju metoda rada i pristupe profesionalnih trenera prema profesionalnim rukometašicama na području Republike Hrvatske. Rezultati mogu poslužiti za razumijevanje važnosti pedagoških kompetencija, pedagoškog takta te načina učenja i poučavanja u rukometu, ali i u sportu općenito. Ovo istraživanje može poslužiti kao smjernica za daljnja pedagoška istraživanja u području sporta te pružiti uvid u moguće probleme, prepreke ili načine rada koje valja dodatno pojasniti i ispitati. Pored toga, glavni doprinos ovog rada jest sistematizacija iskustava trenera profesionalnih rukometašica na području Hrvatske, njihovo povezivanje s literaturom i postojećim rezultatima istraživanja.

#### *4.9. Etičke dileme u istraživanju*

Odabir ciljeva i načina prikupljanja podataka u skladu su s etičkim standardima istraživanja i Etičkim kodeksom Sveučilišta u Rijeci. Kako bi se izbjegla ne etičnost istraživanja, prije intervjua sudionici su potpisati informirani pristanak sastavljen u svrhu jamčenja korištenja rezultata istraživanja isključivo u svrhe izrade diplomskog rada (Prilog 2.). Osim toga, potpisom su pristali na djelomičnu zaštitu identiteta gdje se neće spominjati njihova imena. Nije moguće jamčiti potpunu zaštitu identiteta iz razloga malog broja, kako profesionalnih rukometaša, samim time i profesionalnih trenera na području Republike Hrvatske. Kako se u radu ne koriste njihova osobna imena niti obilježja sudionici istraživanja nalaze se pod određenom šifrom: S1, S2 i S3.

## **5. Prikaz rezultata istraživanja**

### *5.1. Interpretacija rezultat istraživanja prema cilju rada*

#### *5.1.1. Pedagoške kompetencije i njihova važnost*

Na pitanje o važnosti pedagoških kompetencija u radu s profesionalnim rukometašicama, svi su sudionici jasno rekli kako ih smatraju izrazito važnima. Kao neke od bitnijih složili su se i naveli sljedeće: biti pošten, poštivati druge, biti iskren, imati razvijenu empatiju, cijeniti ljude, ako treba biti otac, prijatelj ili brat, biti pedagog, biti komunikativan, a jedan od sudionika posebno je naglasio kako uz sve to ponekad valja biti strog i autoritativan. Osim toga, svi sudionici složili su se kako je uz pedagoške kompetencije važno usvojiti, razviti, na njemu raditi.

#### *5.1.2. Pedagoški takt i njegova važnost*

Sudionici se isto tako slažu kako je važno koristiti pedagoški takt u radu s profesionalnim rukometašima, a jedan od sudionika naglasio je da je on posebno važan ako je u pitanju rad s profesionalnim rukometašicama. Prilikom objašnjavanja razloga zbog kojeg smatraju važnim korištenje pedagoškog takta jedan od sudionika pričao je empatiji kao izrazito važnom za rad i odnose u profesionalnom rukometu. Drugi sudionik prilikom objašnjavanja svog navoda važnosti pedagoškog takta govori kako je jednako bitno prihvaćati i sugestije svojih igrača odnosno identificirati se sa svojom ekipom. Sudionici se slažu kako osim empatije i identifikacije, u radu sa profesionalnim rukometašicama nekima od njih treba vika i galama odnosno neodobravanje i kritika. Isti sudionik objašnjava kako u pedagoškom taktu i finoći odnosa valja znati da pohvala ima pokudu kao što i nagrada ima i kaznu. Treći sudionik objašnjava kako je važno znati činjenicu da se pedagoški takt, odnosi i rad mijenjaju i vremenom razvijaju pa u skladu s time važno je pratiti takve promijene.

#### *5.1.3. Metode rada trenera*

Na pitanje vezano uz metode rada svaki trener objasnio ih je iz svog iskustva. Pa tako, sudionici za metode rada navode kako uvijek ovisi u kojem si dijelu sezone natjecanja, sa kojom ekipom rukometaša radiš, je li tu riječ o profesionalcima koji igraju u prvim klubovima svoje države ili je tu riječ o ekipa koji su u vrhu Europskog natjecanja i vrhunski su rukometaši. Kao metode svojeg rada treneri navode: gledanje utakmice i takav oblik pripreme svoje ekipe za



takmičenje, vođenje dokumentacije, osobnog kartona svakog igrača, najosnovnija testiranja. Jedan od sudionika objašnjava kako svi treneri na području Hrvatske dobiju nekakva pravila i zadatke u radu sa rukometašima ili rukometašicama, no slobodni su i svaki trener svejedno radi po vlastitoj želji i zamisli. Osim toga, isti ispitanik navodi kako mogućnosti i kapaciteti svih trenera nisu isti odnosno metode rada svakog trenera ovise o količini sprava, kapacitetima koje klubovi imaju u posjedu. Drugi sudionik kao svoj oblik rada navodi da koristi metodu od lakšeg prema težemu kao i pedagoško didaktičke principe koje, kako kaže, mnogi treneri ne znaju ili ne koriste. Dva sudionika razilaze se u mišljenjima. Pa tako jedan od njih navodi kako nije važno da li radiš sa muškom ili ženskom ekipom i da su metode rada za obje ista, dok drugi sudionik navodi kako metode rada nisu i ne mogu biti ista za mušku i žensku ekipu.

#### *5.1.3.1. Metode rada na treningu*

Specifično kod metoda rada na treninzima svi sudionici slažu se kako je važna priprema za svaki trening pojedinačno. Osim toga, dva sudionika navode kako se za svaki trening pripremaju studiozno te koriste bilješke na laptopu ili u bilježnici, a jedan navodi kako za to potroši dva sata dnevno. Navode kako je važno priprema svakog treninga, tjednog ciklusa treninga i mjesečnog ciklusa treninga kako bi rad trenera imao smisla. Isto tako, jedan od sudionika navodi kako se svaki trening dijeli na njegov uvodni, glavni i završni dio. S time, da se u uvodu valja koristiti različite igrice, kretnje i tehnike po kojima se treba vidjeti na čemu će se raditi na tom treningu. Isto tako, sudionici navode kako poznaju da postoje individualne, grupne i kolektivne tehnike treniranja, dok jedan od sudionika navodi kako on ne radi individualno s obzirom da je riječ o profesionalnoj ekipi rukometašica s kojom radi, a individualno sa njegovim igračicama po potrebi radi kondicijski trener. Isti sudionik svoje metode rada na treningu opisuje na slijedeći način: njegove igračice dolaze 15 minuta prije početka njegovog treninga kako bi odradile nekakve vlastite vježbe i prevenciju ozljeda, dok se njegov trening dijeli na njegov rad kao glavnog trenera i na rad kondicijskog trenera. Jedan sudionik na pitanje o metodici rada na treningu odnosno način na koji uči i poučava svoje igračice objašnjava kroz primjer vježbanja i usvajanja igre u obrani. Navodi kako takve stvari preferira raditi individualno, pa u trojkama kako bi to na kraju kolektivno izgledalo idealno. Isto tako, sudionici od načina učenja i poučavanja koriste demonstraciju.

### *5.1.3.2. Metode rada na utakmicama*

Nadalje, vezano za metode vođenja i rada na utakmicama jedan od sudionika naveo je kako svaki trener ima svoje, a po odgovorima sudionika to se i dokazalo. Pa tako, jedan od sudionika navodi kako svoju ekipu snima tijekom utakmice kako bi kasnije radio analize i ispravljao pogreške do slijedeće utakmice, a utakmicu smatra vrhuncem tjednog pripremanja. Drugi se sudionik slaže s navodom kako je utakmica finalni proizvod onoga što je sa svojom ekipom radio tijekom tjedna ili mjesečnog ciklusa priprema, ovisno o kakvoj je utakmici i protivniku riječ. O metodama vođenja utakmica objašnjava kako ovisi o karakteru i osobnosti svakog trenera, a za sebe smatra da to radi vođen osjećajima i iskreno. Svejedno, kaže kako je važno imati generalni plan i program za svaku utakmicu, a ponekad i određenu minutažu za svaku pojedinu igračicu. Naravno, uvijek treba biti spreman na promjenu plana vođenja utakmice s obzirom na tijek i rezultat utakmice.

### *5.1.4. Odnos na relaciji trener – igrač*

Sudionici su se oko pitanja odnosa i komunikacije na relaciji igrač – trener složili kako bi idealno bilo da je ta komunikacija dvosmjerna te da ju oni u svom radu i primjenjuju. Jedan od sudionika odnos dvosmjerne komunikacije, uzajamnog poštivanja, prijateljstva, poštenja, i gdje igračica poznaje koje su njezine granice koje ne smije prelaziti objašnjava kao odnos u kojem se kod igračica stvara osjećaj bliskosti prema treneru. Takav osjećaj bliskosti, kako navodi, kod igračica stvara dodatni motiv i one će u tom trenutku dati sve od sebe, ne razmišljajući o posljedicama. U suprotnome, igračice to odrade profesionalno i hladno pazeći na svoje prioritete. Isti sudionik naglašava kako u odnosu trener – igrač ne smije doći do prevelike familijarnosti i prevelikog osjećaja bliskosti, iako igračice i trener mogu i trebaju sjest i popiti piće, ručati/večerati skupa. Drugi sudionik navodi kako je važno uvijek razgovarati s igračicama pa makar i kratko, ali slaže se s prvim sudionikom i naglašava kako igračica mora poznavati svoje granice u tom odnosu. Isti sudionik naglašava kako je važno da trener sluša svoje igračice čije mišljenje trener može ili ne mora prihvatiti, ali od strane svoje ekipe mora imati respekt i poštovanje, a u ponekim situacijama igračice trebaju osjećati strah. Treći od sudionika jedini naglašava kako idealan odnos na relaciji trener – igrač ne postoji. Objašnjava kako je dvosmjerna komunikacija važna te na to ne treba gledati kao manjak autoriteta od strane trenera, iako u društvu vlada polazište po kojem je trener najpametniji i sam donosi odluke. Njegovo je mišljenje kako je spartanski oblik rada i sistem bića prošlost te to danas više ne prolazi, trener je taj koji zadaje zadatke koje igračice kroz tjedan pokušavaju riješiti, a on je tu kao potpora.

Osim primarnih rezultata važnih za ovo istraživanje došlo se do rezultata važnih sa shvaćanje i razumijevanje rada trenera sa profesionalnim rukometašicama. Iz tog razloga i oni su prikazani u nastavku.

#### *5.1.5. Karijera trenera*

Jasno je da se sudionici međusobno razlikuju u dobi, sportskim karijerama, karijerama igrača, klubovima za koje su se natjecali, državama u kojima u igrali i slično. Kako u ovom radu nije cilj prikazati karijere profesionalnih trenera, valja samo naglasiti kako su u sportskoj karijeri, svaki od sudionika na temelju svojih vrhunskih sportskih rezultata došli do pozicije trenera profesionalnih rukometašica na području Republike Hrvatske gdje se i danas nalaze. Osim toga, svaki od njih je radio i sa profesionalnim rukometašima pa su prikazani rezultati skup iskustava neovisno je li u iskustvu riječ o muškoj ili ženskoj ekipi profesionalnih rukometaša. Jasno je, s obzirom da im je to poziv, svaki od njih zadovoljan je i pozitivno govori o svojem sportskom životu i činjenicama koje su ga obogatile.

#### *5.1.6. Definiranje sporta*

Kod iskazivanja svojih stavova o sportu svi sudionici su se složili kako je on izrazito bitan segment u životu, važan za zdravlje te da bi se s njim trebalo baviti neovisno o dobi ili sposobnosti. Jedan ga sudionik čak poistovjećuje sa životom, govoreći kako je sport jednak životu, samo što se on odvija u dvorani na terenu. Isto tako, sudionici se slažu kako je važno voljeti sport i sve što se veže s njim, kako bi imalo smisla uopće se baviti njime. Jedan od sudionika čak sport smatra jednako vrijednim kao i kultura u društvu. Isto tako, jedan od sudionika poznaje i dijeli sport rekreativni, amaterski i vrhunski.

#### *5.1.7. Profesionalni sport*

Suzivši se na profesionalni sport sudionici su se složili da je to jedan oblik posla, odnosno života koji su profesionalni sportaši pristali živjeti. Jedan od sudionika navodi kako je za njega profesionalni sport sve više biznis namijenjen širokim masama, odnosno smatra kako je profesionalni sport preduboko ušao u fazu komercijalizacije te navodi kako profesionalni sport ne može biti zdrav po ljudsko zdravlje. Isto tako, jedan sudionik navodi kako je to jednako poslu uz kojeg nema prostor i vremena za rad u neakvim drugi tvrtkama, studiranjima i slično ukoliko želiš postati dio profesionalnog sporta. Jedan od sudionika naveo je podjelu koja se javlja u profesionalnom sportu u kojoj je naveo kako se javljaju igrači, uprava kluba, treneri i

svi ljudi koji rade na terenu iz čega zaključuje kako je sport društvena djelatnost koju prate publika odnosno mediji.

#### *5.1.8. Definiranje rukometa*

Razgovarajući dalje i orijentirajući se na rukomet kao glavnu sport ovog rada sudionici su se složili kako je to u području Hrvatske vrhunski i jedan od najtrofejnijih sportova. Jedan sudionik ga opisuje kao jedan od rijetkih sportova u kojem se razvijaju sve topološke regije tijela te razlog tomu vidi u tome što je rukomet usko povezan sa kognitivnim i konativnim funkcijama mozga. Osim toga, isti sudionik rukomet opisuje u četiri pojma: brzina, mašta, promjena smjera kretanja i kontinuirano kretanje. Nadalje, sudionici se slažu i navode kako je rukomet po svojim pravila visoko kontaktni i agresivni sport u kojem su ozlijede konstanto prisutne. Što se tiče same situacije u Hrvatskom rukometu sudionici se slažu kako se on dijeli na profesionalni i poluprofesionalni odnosno amaterski. Po njihovim mišljenjima poluprofesionalni jest osamdeset posto hrvatskog rukometa, dok je ostatak profesionalnih klubova u kojima ističu današnji PPD Zagreb, RK Nexe, RK Podravku te RK Lokomotivu.

#### *5.1.9. Profesionalni rukometaši odnosno rukometašice*

Profesionalne rukometaše sudionici opisuju različitim riječima no zaključuju isto, a to je da za to moraš biti nešto drugačiji. Odnosno, kako oni navode, za to moraš biti rođen, moraš imati neke druge vrijednosti, druge parametre, samomotivaciju. Isto tako, sudionici se slažu kako profesionalni rukometaši svoj sport moraju voljeti, njega živjeti i za njega živjeti. Jedan od sudionika naveo je i primjere europskih klubova kada je govorio o profesionalnim rukometašima, a po njemu to jesu: muški klub Barcelona, muški klub Kiel, muški klub Pariz, muški klub Veszprem, muški klub Seged kao i ženski rukometni klub Győr, ženski rukometni klub Budućnost te ženski rukometni klub Rostov Don. Osim toga, na pitanje o profesionalnim rukometašima odnosno rukometašicama spominjali su milijunske ugovore, sponzorstva države, gradova, županija.

#### *5.1.10. Posao i uloga trenera u radu s profesionalni rukometašima i rukometašicama*

Što se tiče posla i uloge trenera stavovi i mišljenja sudionika bila su različita. Jedan od sudionika navodi kako glavni trener mora biti psiholog s obzirom da radi s odraslim ljudima koji su po svojoj prirodi različiti, dolaze iz različitih sredina, a svaki od njih se mora osjećati prihvaćeno i korisno kako bi ekipa i stožer funkcionirali timski. Isti sudionik navodi kako je uloga profesionalnog trenera jednaka ulozi šefa firme koji planira i programira rad, koji

dogovara i surađuje sa svojim suradnicima i kolegama, koji donosi konačne odluke, dijeli zadatke i nadzire njihovo izvršavanje. Drugi sudionik objašnjava kako je glavni posao trenera posložiti ekipu, motivirati ju te pripremiti za utakmicu, kako fizički tako i psihološki. Treći sudionik navodi kako ne postoji razlika između trenera koji vodi profesionalnu ekipu ili ne profesionalnu. Objašnjava kako bi trener trebao svoj posao obavljati na profesionalan način bez obzira s kojom ekipom radi. Po njemu, profesionalni trener u svom radu jest pedagog, psiholog i sve ostalo što treba biti u odrađenoj situaciji kako bi njegova ekipa funkcionirala na adekvatan način. Isto tako, navodi kako bi posao trenera trebao biti vezan samo za teren i ono što se na njemu dešava, odnosno, to je njegova najveća odgovornost, ali kaže kako je to u praksi ipak nešto drugačije.

#### *5.1.11. Načini motiviranja profesionalni rukometaša i rukometašica*

O motivaciji treneri govore na različite načine te navode različite primjere kako to čine. Slažu se oko činjenice kako je motivacija u profesionalnom sportu nešto drugačija nego na drugim nivoima natjecanja. Oспорavaju činjenicu da je u profesionalnom sportu glavna motivacija novac nudeći argumente kako je u profesionalnom sportu ono što te pokreće želja da budeš najbolji, pobijediš, razveseliš veću populaciju. Isto tako, jedan od sudionika poseban naglasak stavlja na samomotivaciju odnosno vlastitu, intimnu motivaciju kao pokretač u sportu. Dva sudionika opisuju svoje primjere motiviranja ekipe s kojom rade, a jedan od njih koristio je samo jednu rečenicu u svom motivacijskom govori, dok je drugi koristio članak s portala kojeg je polijepio po garderobi svoje ekipe. Pored svega toga, sudionici se slažu kako je to veliki dio posla koji trener odrađuje u kojem su važni elemenata poput: njegove sposobnosti da bude psiholog, njegove komunikacije i odnosa s igračima, pronaći načine na koje će motivirati svakog pojedinca, a na koji ekipu u cjelini.

#### *5.1.12. Ohrabrivanje i poticanje*

Na pitanje ohrabrivanja i poticanja sudionici nisu stavljali poseban naglasak. Odgovori koje su u razgovoru ponudili jesu: važno je pronaći ravnotežu između kritike, vike i pohvale, ohrabrenja, pazeći pritom da se ne prijeđe granica u kojoj će se igračica previše tetošiti pa će trener opravdavati svaku grešku svoje ekipe ili situaciju u kojoj će se ona kудiti. Naglašavaju važnost poštivanja svake igračice kao čovjeka te u situaciji kada igračica pogriješi, ona to sama zna, pa je tu važno ohrabriti ju i poticati.

### *5.1.13. Stres i stresne situacije trenera*

Oko stresa i stresnih situacija sudionici se slažu i ističu kako je on sastavni dio posla, odnosno sporta i rukometa u ovom slučaju. Dva sudionika naglašavaju kako im je stres utjecao na zdravlje i obiteljske odnose, ali unatoč dugogodišnjem stažu i dalje uspijevaju odrađivati profesionalno i kvalitetno posao trenera. Jedan sudionik naglašava kako je stres stvar iskustva. Kako je i sam kroz svoju sportsku karijeru prošao puno velikih utakmica, stres ne doživljava na isti način kao na početku te ga smatra navikom.

### *5.1.14. Etičnost trenera*

Etičnost profesionalnih trenera sudionici smatraju ovisnim o karakteru svakog pojedinca te navode kako ne valja generalizirati. Smatraju kako trenutno vlada trend etičnih trenera te su treneri profesionalnih sportaša u svom poslu i odnosu pod svjetlima javnosti pa i iz tog razloga moraju biti oprezni.

### *5.1.15. Poruke mladim rukometašima koji su na putu da postanu profesionalni i profesionalnim trenerima*

Poruke koje su sudionici poslali mladim rukometašima koji su na putu da postanu profesionalni jesu da se bave onime čim vole, da posjeduju osobnu motivaciju da budu najbolji i uspiju, moraju biti spremni podnijeti napore koje profesionalni sport vuče za sobom, te da sam talent nije dovoljan. Rukomet se, kako bi dosegao vrhunsku razinu, mora živjeti. Poruke koje su sudionici poslali svojim kolegama, profesionalnim trenerima jesu da budu svoji u onome što rade, da ne budu dvolični te da uvažavaju trud i rad kolega trenera, trener kao i igrač mora biti talentiran te bi bilo puno bolje kada bi svi treneri bili etičniji.

## *5.2. Analiza rezultata istraživanja prema cilju istraživanja*

### *5.2.1. Pedagoške kompetencije i njihova važnost*

Sudionici u svom radu pedagoške kompetencije procjenjuju izrazito važnim, a kao najvažnije procjenjuju: iskrenost, poštenje, pozitivnu dvosmjernu komunikaciju, socijalnu inteligenciju te međusobno poštovanje. Isto tako, Brust i Nemet (2013) u svom radu navode kako pedagoške kompetencije podrazumijevaju: osobna, sportska/rukometna, komunikacijska, didaktičko – metodička, refleksivna, socijalna, emocionalna, interkulturalna i građanska znanja

koje je važno promatrati umrežene. Mulić (2003) poseban naglasak stavlja na psihološke kompetencije trenera u koje spadaju rukovođenje, komuniciranje, suočavanje, te stvaranje i održavanje pozitivnog timskog duha.

### 5.2.2. Pedagoški takt

Pedagoški takt kao finoću odnosa među pojedincima i literatura i sudionici opisuju kao izrazito važnom. Po literaturi, trener je pedagoški taktičan ako u svom radu koristi suosjećanje, jačanje, ohrabrivanje, opominjanje, poticanje socijalne/sportske hrabrosti, povjerenje u donošenje odluka drugoga, suglasnost, ali isto tako ne izostavlja neodobravanje, kritiziranje i osuđivanje koje je uvijek popraćeno izraženom spremnosti za pomaganjem (Van Manen, 1991; prema Jukić, 2010). Isto tako, sudionici navode kako je pored pedagoških kompetencija i uloga trenera u pedagoškom taktu važna empatija, pohvala, ali i pokuda, nagrada i kazna. Jedan od sudionika navodi:

S3: *“On je vrlo važan, čak štoviše. Ponavljamo se, možda čak i važniji od same fizičke pripreme, ako tipa to kasnije ne može provesti, ako je u onom pedagoškom kontaktu igračica, igrači-trener nešto zapelo.”*

### 5.2.3. Metode rada trenera

Metode rada u profesionalnom sportu mora biti na profesionalnoj razini. Trener mora poznavati svoje igrače, primjenjivati različite pedagoško – didaktičke principe, koristiti različite rekvizite (Ivanković, 1982; prema Topčić, 2016; Mraz, 1966). S time se slažu i sudionici koji navode:

S3: *“...trener mora biti pedantan i imati svu dokumentaciju, od ne znam, osobnog kartona i recimo kada su moje igračice rođene, ne znam, do najosnovnijih testova. Ne nešto veliko, od visine i težine, aerodinamike.”*

S1: *“Ali svi dobivamo nekakva osnovna pravila, neke osnovne zadatke kako se to radi. Međutim, svatko radi po nekom svom viđenju i po nekakvoj svojoj želji. S tim da jedna od stvari je i količina sprava, odnosno, kapacitet koji možeš napraviti. Nije isto raditi u grupi kada imaš pet lopti ili trideset lopti. Nije isto ako ne znam, imate jednu vijaču ili trideset vijača. I u tome svemu trebaš sve to posložiti.”*

Individualni rad s rukometašima značajan je u svim segmentima ove igre, neovisno o dobi, sposobnostima sportaša te razini na kojoj se natječe. Kako bi se individualni rad uspio ostvariti u rukometu važno je da i trener i igrač s kojim se rade pokažu želju, upornost, marljivost i napredak (Radić, 2012). Individualni rad s rukometašima mora sadržavati osnovne elemente pozicije koju određeni igrač igra, suradnju s ostalim suigračima u igri, snalaženje igrača na ostalim pozicijama rukometne igre, ispravljanje mogućih pogrešaka i slično. Ovisno o tome, postoji individualni rad s vanjskim napadačima, individualni rad s krilnim napadačima, individualni rad s ružnim napadačima te s vratarima (Radić, 2012). Jedan je sudionik naveo slijedeće:

S1: *“Treninzi se svode na to da u metodici treninga imaš individualne treninge, imaš grupne treninge i imaš kolektivne treninge. Ja radim sa profesionalnom ekipom, .. ja osobna malo radim individualno. Pogotovo zato što ja u svom stožeru imam kondicijskog trenera, trenera golmana, pomoćnog trenera i ja. Tako da mi podijelimo poslove. .. Ili je to grupno ili to kolektivno..”*

Dok drugi sudionik navodi:

S2: *„Metodski pristupi postoje različiti. Mi u hrvatskom rukometu uvijek nekako idemo od individualnog, pa na grupu, pa na kolektiv. To je kombinacija koja se radi“.*

Na samoj utakmici, trenerov zadatak jest doći prije vremena kada to trebaju igrači. Prilikom zagrijavanja prije početka utakmice, trener odlazi do pojedinih igrača obaviti kratki razgovor u kojem će mu ponoviti individualne zadatke dogovorene na treningu te ga motivirati. Osim toga, razgovore obavlja i sa cijelom ekipom u posebnoj prostoriji (Malić i Dvoršek, 2011). Neposredno prije samog početka utakmice, trener će ponoviti okvirni plan dogovoren na treningu te informirati vlastite igrače o eventualnim promjena vezanim za utakmicu koja slijedi, a uz to održavati će željenu atmosferu unutra ekipe (Mraz, 1966). Sudionici navode kako razgovore prije utakmice obavljaju kolektivno, a ne individualno:

S3: *“Kada sam ja došao u dvoranu, u garderobu na razgovor..”*

Mateković (2016) spominje kako praćenje i analiza efikasnosti pojedinca i ekipe doprinosi smanjenom subjektivnošću što ima poseban značaj za trenere i stručnjake te služi kao materijal i podloga za planiranje i programiranje trenažnog procesa. Prema Mraz (1966) svoj



zaključak i ocjenu utakmice, trener daje na prvom treningu na temelju vlastitog doživljaja, ocjene, viđanje i zrelog promišljanja o utakmici. U tom trenutku on se usmjerava na dobre, ali i loše strane svojih igrača. Jedan od sudionika naglasio je kako za vrijeme utakmice njegov pomoćni trener vodi bilješke kako bi uspješno otkloniti svaku pogrešku čime se slaže s literaturom:

*S3: "I utakmica se prati video projekcijom sa naše strane gdje se onda po potrebi radi analiza utakmice... i statistiku vodi pomoćni trener gdje se za svakog pojedinog vodi statistika općenito kako su igrane, na što je to ličilo i kak je to izgledalo."*

Malić i Dvoršek (2011) navode kako priprema trenera za samo natjecanje i utakmice počinje početkom pripremnog perioda odnosno kada se on sa svojim stručnim stožerom odlučuje za tehničku i taktičku varijantu svoje ekipe. Isto tako, valja pripremiti ekipu i prvih sedam igrača koji će početi utakmicu, ali treba naglasiti i ostalima kako trebaju biti spremni u svakom trenutku ući u igri. Sudionik ovog istraživanja slaže se s navodima literature. On navodi kako trener za svaku utakmicu mora imati određenu minutažu za svakog igrača, a ukoliko dođe do potrebe, mora imati spreman i B i C plan.

*S1: „imaš uvijek nekakav plan kako se to sve treba odvijati i trener, ono kako se kaže da ima varijanta B i C. Mislim da je to malo uopćeno rečeno, ti imaš jedan plan i program kako bi se sve to trebalo odvijati. Odnosno, za neke utakmice, za neke ne, određiš čak i minutažu koliko bi koji igrač trebao igrati u dogovoru sa stožerom koji to izvršavaju što ti određiš. Odredi se taktika, odredi se igrači koji će igrati i onda na osnovu onoga što se dešava na terenu nekada ispuniš to sto posto nekada u trenutcima moraš i mijenjat to što si zamislio. Tako da na kraju ako je tvoj cilj na toj utakmici pobijediti, a uglavnom je to cilj pobijediti, odnosno osim kada su prijateljske utakmice, trening utakmice kada onda isprobavaš te neke varijante i nije ti toliko prioritet rezultati. Ali je, sve se svodi na to da je kroz utakmicu pokušavaš na kraju izaći pozitivan odnosno pobijediti. „*

Prema Miljković (2009) ne postoji najbolji stil rukovođenja trenera već bi svaka konkretna situacija trebala određivati njegovu reakciju. Povezano s time, jedan od sudionika na pitanje o idealnom odnosu trener – igrač odgovorio je:

*S1: "Nema ga. Jako je teško to naći."*

#### 5.2.4. Odnos na relaciji trener – igrač

Literatura pokazuje kako je kvalitetna, dvosmjerna i pozitivna komunikacija od iznimne važnosti. Kako za pojedinca, tako i za ekipu komunikacija ima veliki utjecaj na efikasnost i uspjeh (Marijanović, 2019; Spehnjak i Plenković, 2015). Najčešće konflikte situaciju u odnosima unutar profesionalnog sporta jesu rezultat nedostatka iskrenosti, pozitivnosti, razumijevanja, potpore, davanja povratne informacije, prijateljstva, međusobnog poštovanja, nedostatak direktnog kontakta i komunikacije. Kako bi se to izbjeglo ili svelo na minimum, u profesionalnom rukometu važno je i trenirati komunikacijske vještine kako bi se uspjelo doći do idealnog odnosa trener – igrač (Marijanović, 2019). Sudionici ovog istraživanja potkrepljuju nalaze literature objašnjavajući:

S1: *“Ja to zamišljam na način da mi smo u zajedničkoj komunikaciji odnosno da imamo interakciju. Da ja njima postavljam zadatke, problem, a kroz tjedan mi to pokušavamo riješiti na neke načine i onda kroz dijalog kroz komunikaciju nastojimo naći neko rješenje koje ćemo u subotu prezentirati pa da vidimo što će biti. “*

S2: *“Ma jednostavno je. Ti kada osjetiš da si bliska tom treneru, ti si ti ćeš da te više za njega, ti ćeš se bacat. Nećeš razmišljati zašto da još više za njega. Nešto ćete potaknuti da budeš borbeni, da budeš ovakva, onakva. Ukoliko znaš da se radi o nečemu. S druge strane ako imaš onaj odnos ti si ovo, ja sam ono, ti ćeš onda samo profesionalno odrađivati svoj posao. Znači ono kad imaš nekakav normalan odnos sa trenerom, onda ćeš uključiti u svoju igru do maksimuma uključiti i emocije. Ako nemaš taj odnos, onda ćeš to profesionalno, hladno. A ja tvrdim da sport bez emocija nije sport. “*

S2: *“Prvo da se razumijemo mi nismo od onih koji će se kućno posjećivati... ali možemo sigurno otići zajedno popiti piće, sjesti se, zafrkavati se, naći se i u slobodno vrijeme i zafrkavati se, a kada dođe vrijeme za rad i za teren, da svaki radi svoj dio posla maksimalno pošteno i maksimalno korektno, točno. “*

S3: *„Tako da, evo treba to biti nekakva dvosmjerna komunikacija. Trener mora poslušati igrača, ali da li će on to prihvatiti i primijeniti to je njegova odluka.“*

Radi lakšeg razumijevanja rezultata i njihovih povezivanje s već postojećom literaturom u nastavku će se pružiti analiza ostalih rezultat koji nisu bili sadržani u cilju ovog istraživanja kako bi se pružila detaljnija i jasnija slika profesionalnih trenera.

### 5.2.5. Definiranje sporta

Sudionici istraživanja sport opisuju kao dijelom života, potrebom za kretanjem odnosno ljudskom djelatnošću:

S2: „*Po meni je sport izuzetno bitan dio života, po meni je sport nešto što je grubo rečeno neophodno jer u krajnjoj liniji kad govoriš, kineziologija je nauka o pokretu.*“

Isto tako, u literaturi se može pronaći kako je sport neophodna društvena djelatnost, a Bojić – Čačić (2018) opisuje ga kao specifičnu ljudski djelatnost u kojoj je cilj biti najbolji. Prema Marelić (2015) profesionalni sport ovisi o njegovoj popularnosti odnosno medijskoj popraćenosti. S time se slažu i sudionici ovog istraživanja koji navode kako je profesionalni sport:

S1: „*Tako da to je, kako bismo rekli, jedna društvena aktivnost koja je kažem opet vezana uz publiku uz medije odnosno one koji ga prate.*“

S2: „*...profesionalni sport i jednostavno proizvod profesionalnog sporta je biznis, proizvod u kojem je cilj ostvariti što veći prihod, a istovremeno zabavljati široke i narodne mase.*“

### 5.2.6. Definiranje rukometa

Što se tiče rukometa kao Hrvatskog sporta, sudionici ovog istraživanja opisuju ga kao popularan, masovni i vrhunski sport (S3: „*...možemo slobodno reći da po popularnosti, trofejima, masovnosti, da je drugi sport po popularnosti iza nogometa u Hrvatskoj.*“). Navodi iz literature slažu se sa prikupljenim podacima pa tako Topčić (2016) navodi kako rukomet danas predstavlja jedan od najpopularnijih i najraširenijih sportova u svijetu. Osim toga, rukomet predstavlja kompleksan, dinamičan i visoko agresivan sport (Kajtna i sur., 2012; Bojić – Čačić, 2018 ). Sudionici ovog istraživanja jednako ga gledaju dok jedan sudionik posebno naglašava kako je rukomet:

S3: „*...da je sigurno u samom vrhu najtežih, najzahtjevnijih i možemo reći jedan od najopasnijih sportova jer u današnje vrijeme kada u ženskom rukometu, a o muškom da i ne govorimo, dolazi toliko do kontakata gdje su povrede konstantno prisutne.*“

S3: „*Jer je on praktički pravilima obilježen kao kontakti i vrlo agresivno sport.*“

Za rukomet i rukometu igru važne su različite sposobnosti kako bi se postigao određeni cilj. Stoga, u rukometnom treningu i igri važno je razvijati motoričke sposobnosti rukometaša (Zaciorski 2002; prema Milanović, 2013.). Pećarić (2019) navodi kako je rukomet sa svojim pravilima pogodan za skladan rast i razvoj pojedinca razvijajući mnogobrojne važne karakteristike pojedinca. Prikupljanjem podataka, sudionici se slažu sa literaturom, a rukomet opisuju:

S2: *“...jedan od rijetkih, ili jedini sport u kojem se razvijaju sve topološke regije tijela. ... zato što je usko povezan sa kognitivnim funkcijama mozga i sa konativnim funkcijama mozga. ... da li ćeš ti doći u tu fazu samodominacije, kontrole, i milijun drugih stvari... rukomet je u tome baš specifičan ... rukomet možeš svesti na četiri osnovne riječi: to je mašta, to je brzina, to ti je promjena pravca kretanja, i kontinuirano kretanje”*

#### 5.2.7. Profesionalni rukometaši

Marelić (2015) profesionalne sportaše definira kao one kojima je to posao i od njega žive, odnosno oni jesu „sportaši po zanimanju“, a svoje radno vrijeme provode uvježbavajući vještine koje su im potrebne za postizanje visokih rezultata. Osim toga, profesionalni sportaš plaćen je od strane kluba za kojeg se natječe, a to mu je glavni izvor prihoda (Marelić, 2015). Izjave sudionika jednake su nalazima literature pa tako sudionici profesionalne rukometaše opisuju kao:

S1: *„Pa profesionalni rukometaš je osoba koja je sebe odredila, uz normalno zadovoljstvo koje mora imati u sportu, da je to način života. Znači, da je to opredjeljenje da se sa time bavi profesionalno. Znači da od toga živi“.*

S3: *„Znači, profesionalni rukometaši su koji žive rukomet, žive od rukometa, koji žive za rukomet. I karijera im je životno posvećena rukometu.“*

U literaturi, prema Šimić i Mesić (2014) piše kako osobine ličnosti mogu utjecati na učinkovitost prilagodbe na uvjete koje pred sportaše stavlja profesionalna razina. Prepoznali su to i sudionici istraživanja pa objašnjavaju:

S2: *„Da budeš vrhunski sportaš, ja ti imam 3 osnovne smjernice šta to znači biti vrhunski rukometaš na bazi 3 upitnika: .. znam, hoću, mogu. Sveto trojstvo. Znam ti je*

*da budeš vrhunski sportaš ti moraš imati tehnička i taktičke znanja, .. Hoću, to ti je taj mentalni dio. ... mogu, to ti je to na fizičku pripremu. I sada ako ti nemaš niti jednu od te tri komponente, ti ne možeš biti vrhunski igrač.“*

*S2: „Za profesionalni sport naravno moraš imati nekakve druge vrijednosti, druge parametara, od motorike do antropometrije pa sve do tehničkih i taktički znanja i tako dalje i svjesni su da je to nešto gdje si mogu osigurati život.“*

#### 5.2.8. Uloga i posao trenera

Uloge i poslovi trenera jesu različiti. U literaturi se može pronaći kako je uloga trenera: komunikatora, stručnjaka, pedagoga i odgajatelja (Topčić, 2016). Sudionici se slažu sa navedenim, ali detaljnije to opisuju na slijedeće načine:

*S1: “Trener je taj koji treba voditi ekipu odnosno trenirati ekipu i u tome svemu treba biti prvo pedagog, psiholog i sve ostalo što ide da bi mogao tu funkciju obavljati na neki normalan način.”*

*S1: “Kažem još jednom, samo teorijsko znanje nije ništa ako ne znaš to prenijeti na ljude i ne znaš te ljude uvjeriti u ono što ti govoriš. A to je isto tako i u školi i u fakultetu i u firmama. Ako rukovodeći i netko tko je na nekoj poziciji gdje radi s ljudima , ako ih ne zna motivirati ako ne zna objasniti onda nema rezultata.”*

*S2: “...glavni trener u čitavoj toj priči mora biti jedan psiholog. ... To su velike stvari, to zbilja treba biti majstor posla u toj priči.”*

*S2: „U profesionalnom je uloga trenera, glavnog trenera je uloga šefa firme, menadžera, glavnog menadžera u firmi. On je taj koji vrši dogovor sa suradnicima, plan i program onoga što se radi, on je taj koji u konačnici odlučuje, oni je taj koji dijeli poslove svima drugima, i nadzire sve to. ...“*

*S3: „Ni u jednom trenutku on ne smije biti previše nabrijan, ili da je cijelo vrijeme u nekakvoj zafrkanciji, da je on dodvorio ekipi, jer kad tad mu se to razbije o glavu.“*

### 5.2.9. Etičnost trenera profesionalni rukometaša i rukometašica

Rezultati istraživanja pokazali su kako se 8,1 % ispitanika u potpunosti slaže s tvrdnjom da su današnji treneri etični, a 32,3 % ispitanika slaže se s tom tvrdnjom. 39,4 % ispitanih sportaša nema stava o etičnosti sportskih trenera, dok se 16,2 % ne slaže s ponuđenom tvrdnjom, a 4 % ispitanika u potpunosti se ne slaže s njom (Brkljačić Žagrović i sur., 2011). U ovom su se radi ispitivali stavovi trenera o etičnosti njih samih, a iskazi koji su prikupljeni jesu slijedeći:

S1: *“Uglavnom je nekakav trend trenera koji jesu etični.”*

S2: *“Pa to ti ovisi od čovjeka do čovjeka. To ne možemo se podvesti pod isti zajednički nazivnik jer ima dosta tih koji su etični, koji su pošteni, koji razmišljaju na jedan vrlo korektan način. Međutim, ima i onih koji su spremni gaziti preko leševa. Koje apsolutno ništa drugo ne interesira nego uspjeti, jer na takav način će on doći do novaca, rezultata, slave, ovoga ili onoga.”*

S3: *“Pa gledaj, ne bi tu mogao nikoga osobno izdvajati, ali opet ovisi od trenera do trenera. Karakter je isto bitan jer karakteri su u svim segmentima života vrlo važni. I sad je upravo u tome, kakvog je karaktera trener, kak za svako pitanje, tako i to. Jer individualno je zaista.”*

### 5.2.10. Stres i stresne situacije trenera

Rezultati istraživanja pokazuju kako postoje statistički značajne razlike u korištenju strategija suočavanja sa stresom s obzirom na dob trenera. Isto tako, različite strategije suočavanja sa stresom učestalije koriste mlađi treneri što je i za očekivati s obzirom na manjak iskustva u odnosu na starije kolege (Perak i Barić, 2014). Sudionici su potvrdili rezultate iz 2014. Objašnjavajući:

S1: *“To je stvar iskustva, stvar da sam prošao sve te faze i ovaj, i mislim, normalno da ima stresa, ali ga ne ispoljavam odnosno ja čak mislim da ga nemam u toj mjeri u kojoj drugi.”*

S2: *“To je ta neka vrsta iskustva koje imaš. Stres, to je sastavni dio posla.”*

S3: *“Nekad sam znao taj stres prenositi na obitelj. Pa smo znali nedjeljnim ručkom i supruga, i baka i deda, i djeca, svi biti živčani. Ali se s godinama se sve to posloži kako iskustvo ide dalje.”*

## **Zaključak**

Ovim se istraživanjem nastojalo steći uvid u stanove, mišljenja i iskustva tri profesionalna trenera koji rade s profesionalnim rukometašicama na području Republike Hrvatske. Prikupljeni podatci stavili su naglasak na metode rada trenera, njihovim pedagoškim kompetencijama i pedagoškom taktu te kako ih oni procjenjuju i smatraju li ih važnima u radu s rukometašima i rukometašicama. Isti su se prikupljali kako bi se pružio jasniji uvid u odnose prema radu, međuljudske odnose i ponašanja u sportu, ali i u rukometnu konkretno. Osim toga, ponuđene su preporuke na temelju vlastitih iskustava budućim profesionalnim rukometašima i rukometašicama, kao i budućim trenerima profesionalnih ekipa.

Analiza podataka pokazala je kako sudionici procjenjuju kako su metode rada u rukometu važne kako bi se stiglo na razinu profesionalnog. Prikupljeni podatci pokazuju kako se trener profesionalne ekipe rukometaša priprema za svaki ciklus pojedinačnog, tjednog ili mjesečnog treninga studiozno te planirati i programirati trening po njegovim slijedećim fazama: uvod, glavni dio i završni odnosno kraj treninga. Isto tako, s obzirom da je riječ o profesionalnim sportašima, individualni rad se prakticira samo u vidu fizičke pripreme, a najčešće se koristi rad u manjim grupama ili kolektivno, ovisi o kojoj je fazi natjecateljske sezone riječ, kao i je li početak ili kraj tjedna, odnosno koliko je blizu utakmica i važno natjecanje. Odnos na relaciji trener – igrač, treneri profesionalnih rukometaša i rukometašica objašnjavaju kao vrlo važan segment koji itekako utječe na izvedbu i rezultat. U tom odnosu jasno naglašavaju da komunikacija treba biti dvosmjerna te na to ne treba gledati kao narušavanje autoriteta trenera. Zdravi odnosi jesu oni koji se grade na interakciji, dijeljenju informacija i prikupljanjem povratnih informacija. Osim toga, treneri naglašavaju kako su pedagoške kompetencije jedan od bitnijih elemenata kada je riječ o radu s profesionalnim rukometašicama. Najčešće pedagoške kompetencije koje su navodili jesu: poštenje, iskrenost, znati kada biti pedagog, psiholog, prijatelj, otac ili brat kada je to potrebno. O profesionalnom taktu nisu puno objašnjavali pa se stoga može zaključiti kako im pedagoška terminologija nije poznata s obzirom da odnose na relaciji trener – igrač, a samim time i pedagoški takt, procjenjuju ponekad važnijima od same fizičke pripreme. Osim toga, odgovore koje su davali, a vezani su za pedagoški takt i finoću odnosa i ponašanja s drugima otkrivaju kako se igrača treba poticati, ohrabrivati, poštivati prije svega kao individuu i čovjeka, kako valja raditi na međusobnom poštivanju te pozitivnim međuljudskim odnosim kako sa igračima tako i sa svojim suradnicima s kojima se radi u profesionalnim ekipama.



Dakle, na temelju literature i prikupljenih podataka u ovom istraživanju može se zaključiti kako su metode rada na profesionalnoj razini rukometa najčešće kvalitetno isplanirana, a radi se u manjim grupama ili kolektivno s obzirom na sposobnosti profesionalnih rukometaša. Isto tako, pedagoške kompetencije i pedagoški takt važni su ukoliko se žele ostvarivati vrhunski rezultati u profesionalnom rukometu te se na njima treba raditi jednako kao i na fizičkoj pripremi sportaša. U rad je važno uključiti empatiju, ohrabrivanje, poticanje i prakticirati dvosmjernu komunikaciju.

S obzirom na pretraživanje literature i mogućnosti pristupa različitim istraživanjima i rezultatima, kao i na temelju rezultata ovog istraživanja, otvorena su nova pitanja. Stoga, prijedlozi za daljnja istraživanja i potkrjepljivanja ovog jesu: kako otkriti talentiranog trenera koji će biti uspješan na profesionalnoj razini, komparacija metoda rada trenera iz različit zemalja i škola rukometa, kako profesionalni rukometaši odnosno rukometašice procjenjuju metode rada i pedagoške kompetencije svojih trenera.

## **Popis slika**

Slika 1. Prikaz odnosa trenera i igrača kao rezultat uspjeha (stranica 28.)

## Literatura

1. Alves, A. i Marques, M.C. (2013). Throwing velocity predictors in elite team handball players. *Journal of human sport and exercise*, 8(3), 1- 4.
2. Anić, Š., Klaić, N. i Domović, Ž. (2002). *Rječnik stranih riječi*. Zagreb: SANI-PLUS.
3. Barić, R. (2005). Motivacijska klima u sportskoj ekipi: situacijske i dispozicijske determinante. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 14(4-5), 783-805.
4. Barić, T. T. (2016). *Primjena intervjuja kao istraživačke metode u knjižničarstvu*. Diplomski rad. Sveučilište u Zadru: Odjel za informacijske znanosti.
5. Bijeliće, A. (2019). *Primjena elementarnih igara u rukometnom treningu za mlađe dobne kategorije*. Diplomski rad. Sveučilište u Zagrebu: Kineziološki fakultet.
6. Bojić – Čačić, L. (2018). *Antropološka obilježja odabranih rukometaša različite dobi*. Sveučilište u Zagrebu: Kineziološki fakultet.
7. Brkljačić Žagrović, M., Brkljačić Beg, S., Mavrinac, M., Sorta-Bilajac Turina, I., Bunjevac, I. i Čengić, T. (2011). Može li suvremeni sport bez svoje etike?- potreba za sustavnom edukacijom. *JADR: Europski časopis za bioetiku*, 2(1), 93-110.
8. Brust Nemet, M. (2013). Pedagoške kompetencije učitelja u sukonstrukciji nastave. *Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja*, LIX (30), 79 – 93.
9. Burcar, Ž. (2003). *Suportivno vođenje igrača u treningu tenisa*. Preuzeto 15.05.2020. Dostupno na: [https://www.hrks.hr/skole/12\\_ljetna\\_skola/48-Burcar.pdf](https://www.hrks.hr/skole/12_ljetna_skola/48-Burcar.pdf)
10. Corsby, Ch. L. i Edwards, Ch., N. (2019). *Exploring Research in Sports Coaching and Pedagogy: Context and Contingency*. Cambridge Scholars Publishing.
11. Čerenšek, I. (2014). Odnos trenera i sportaša: utjecaj iz oba smjera. *Hrvatski triatlon savez*. Preuzeto 30.06.2020. Dostupno na: [http://triatlon.hr/wp-content/uploads/2014/09/oba-smjera\\_%C4%8Ceren%C5%A1ek1.pdf](http://triatlon.hr/wp-content/uploads/2014/09/oba-smjera_%C4%8Ceren%C5%A1ek1.pdf).
12. Čustonja, Z., Jukić, I., Milanović, D. (2011). *Treneri i stručni poslovi u Hrvatskome športu*. Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet.
13. David, P. (2005). *Human rights in youth sport: A critical review of children's rights in competitive sports*. Routledge Taylor & Francis Group: London and New York.
14. Dosil, J. (2011). *The sport psychologist's handbook : a guide for sport-specific performance enhancement*. Chichester, West Sussex; England.

15. Dvoršek, B. i Mlinarić, Z. (2012) *Praktikum za rad sa mlađim dobnim kategorijama*. Zagreb: Hrvatski rukometni savez.
16. Gorostiaga, E., Granados, C., Ibáñez, J., González Badillo, J. i Izquierdo M. (2006) Effects of an entire season on physical fitness changes in elite male handball players. *Med SciSportsExerc*, 38(2), 357-66.
17. Grbavac, V. (2019). Bilateralne razlike, tipovi tjelesnog držanja u rukometaša i njihova veza s igračkom pozicijom. *Zdravstveni glasnik*, 5(2), 15-25.
18. Greblo Jurakić Z. i Keresteš G. (2017). Druga strana medalje: Konstrukcija i metrijske karakteristike Upitnika negativnog ponašanja trenera (UNPT). *Psihologijske teme*, 26(2), 377-396.
19. Halmi, A. (2005). *Strategije kvalitativnih istraživanja u primijenjenim društvenim znanostima*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
20. Hrvatski kvalifikacijski okvir (2009). Preuzeto 17. svibnja 2020. Dostupno na: <http://www.kvalifikacije.hr/sites/default/files/documents-publications/2017-08/Uvod%20u%20kvalifikacije.pdf>.
21. Hrvatsku rukometni savez i Udruga rukometnih trenera, (2014). Propisnik o rangiranju rukometnih trenera Hrvatske. Zagreb.
22. Jozipović, A. (2019). *Škola rukometa u Đakovu usmjerena na ishode učenja*. Diplomski rad. Sveučilište u Zagrebu: Kineziološki fakultet.
23. Jukić, R. (2010). Metodčki stil i takt nastavnika kao poticaj kreativnosti učenika. *Pedagogijska istraživanja*, 7(2), 291 – 303.
24. Jurčić, M. (2014). Kompetentnost nastavnika – pedagoške i didaktičke dimenzije. *Pedagogijska istraživanja*, 11(1), 77 – 91.
25. Jurković, Z. (2012). Važnost komunikacije u funkcioniranju organizacije. *Ekonomski vjesnik*, 25 (2), 387 – 400.
26. Kajtna, T., Vuleta, D., Pori, M., Justin, I. i Pori, P. (2012). Psihološke karakteristike slovenskih rukometnih vratara. *Kinesiology*, 44(2), 209 – 217.
27. Karamousalidis G., Galazoulas Ch., Manousaridou E., Bebetos E., Grammatikopoulou M. i Alexaki, A. (2010). Relation of coaching behavior and role ambiguity. *Journal of Physical Education and Sport*; 28(3); 45 – 50.
28. Kašnar, T. (2016). *Kakve trenere sportaši žele, a kave imaju*. Diplomski rad. Sveučilište u Zagrebu: Kineziološki fakultet.
29. Lukić, M. (2004). *Elementi pedagogije športa i rekreacije*. Hrvatski pedagoško-književni zbor: Zagreb.

30. Malić, Z. i Dvoršek, B. (2011). *Rukomet – pogled s klupe*. Zagreb: EDOK.
31. Marelić, M. (2015). Stav prema profesionalnom sportu. *Hrvatski športsko-medicinski vjesnik*, 30(2), 106-117.
32. Marijanović, R. (2019). *Uloga neverbalne komunikacije u odnosu trener – sportaš*. Diplomski rad. Sveučilište u Zagrebu: Kineziološki fakultet.
33. Mateković, M. (2016). *Analiza pokazatelja situacijske efikasnosti Hrvatske rukometne reprezentacije na Europskom prvenstvu 2016. u Poljskoj*. Diplomski rad. Sveučilište u Zagrebu: Kineziološki fakultet.
34. Mićović, M. (2018). Vrhunski sport. *Zbornik radova Pravnog fakulteta u Splitu*, 55 (2), 307-317.
35. Mijatović, A. (1999). *Osnove suvremene pedagogije*. Zagreb: Hrvatski pedagoško-književni zbor.
36. Milanović, D. (2013). *Teorije treninga, Kineziologiju sporta*. Zagreb: Tiskara Zelina d.d..
37. Milas, G. (2007). *Istraživačke metode u psihologiji i drugim društvenim znanostima*. Jastrebarsko: Naklada slap.
38. Miljković, D. (2009). *Pedagogija za sportske trenere*. Sveučilište u Zagrebu: Kineziološki fakultet: Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta u Zagrebu.
39. Mohammadi Z., Meshkati Z. i Zhianpour M. (2018). Exploring collective efficacy sources in the experiences of elite handball players: A qualitative study. *Int J Educ Psychol Res*, 4,42-51.
40. Mraz, J. (1966). *Rukomet*. Zagreb: Športska štampa..
41. Mulić, H. A. (2003). *Kako postati (i ostati) uspješan trener?*. Poreč: Inart.
42. Mušanović, M. i Lukaš, M. (2011). *Osnove pedagogije*. Rijeka: Hrvatsko futurološko društvo.
43. Papić, M. i Papić, R. (2012). *Učenje kreativnosti u sportu*. Zagreb: Vlastita naklada – Marija i Robert Papić.
44. Pećarić, D. (2019). *Elementi tehnike rukometne igre u odgojno - obrazovnim ishodim nastave TZK*. Diplomski rad. Sveučilište u Zagrebu: Kineziološki fakultet.
45. Perak, J. I Barić, R.(2014). Razlike u strategijama suočavanja sa stresom muških i ženskih sportskih trenera. *Hrvatski športsko-medicinski vjesnik*; 29 (1); 28-35.
46. Radić, N. (2012). *Rukomet od početnika do vrhunskog igrača*. Ljubljana: RD Riko hiše.

47. Reigal, R.E., Vázquez-Diz, J.A., Morillo-Baro, J.P., Hernández-Mendo, A. i Morales-Sánchez, V. (2020). Psychological Profile, Competitive Anxiety, Moods and Self-Efficacy in Beach Handball Players. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17(241), 1- 13.
48. Rendulić, K. (2018). *Pomoćne igre kao sadržaj u treningu nogometaša*. Diplomski rad. Sveučilište u Zagrebu: Kineziološki fakultet.
49. Rogulj, N. i Foretić, N. (2007). *Škola rukometa*. Split: Znanstveno – sportskog društvo Grifon.
50. Sindik, J. i Missoni, S. (2012). Razlike između trenera različitih sportova u zadovoljstvu životom i općem životnom iskustvu. *Hrvatski športsko-medicinski vjesnik*, 27(1) , 34-41.
51. Spehnjak, M. i Plenković, M. (2015). Intrapersonalna i antropološka utjecajna dimenzija komuniciranja na dinamičko i stresno ponašanje profesionalnih sportaša. *Media, culture and public relations*, 6(2), 150-160.
52. Šimić, N. i Mesić, M. (2014). Impulzivnost/avanturizam i suočavanje sa stresom u rukometu. *Hrvatski športsko-medicinski vjesnik*, 29(1), 20-27.
53. Topčić, A. (2016). *Škola rukometa*. Diplomski rad. Sveučilište Jurja Dobrile u Puli: Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti.
54. Vuleta, D. (1997). *Kineziološka analiza tehničko - taktičkih sadržaja rukometne igre*. Diplomski rad. Sveučilište u Zagrebu: Kineziološki fakultet.
55. Zakon o športu (2007). *Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa*: Zagreb.
56. Zvonarek, N. i Tomac, Ž. (1999). *Mini rukomet*. Koprivnica: Baltazar.

## Popis priloga

### Prilog 1.

#### Kodno stablo

KOD	PODRUČJE	DIMENZIJA	KATEGORIJA	CITAT
Definicija sporta			Općenito	„Definicija sporta je natjecanje u kojem učestvuju sportaši i jako bitno je da imaju publike.“
			Izjednačavanje sporta i života	„...sport je za mene život, život je sport. Ajde ovako, jer da ti objasnim ponovo, evo rukomet nije ništa drugo nego život samo ograničen na prostoru 40 - 20. Znači da ti objasnim tu nekakvu svoju varijantu. Treniraš, daješ sve od sebe, izgubiš utakmicu. Prevodi na hrvatski, učiš, daješ sve od sebe, dođeš na ispit, padneš ispit. Dođe situacija da ne treniraš uopće, da ti se neda jednostavno, dođeš odigraš, pobijediš. Ista priča, dođeš onako, kao idem na ispit tek toliko da probam kako to izgleda, i

				<p>prođem. Radiš ko životinja, znaš da te krađu, a ne možeš ništa. Isto tako, radiš ko životinja, blizu si pobjede, sudac krivo fučka, doviđenja. Znači, to su sve segmenti koje ti nalaziš u životu.“</p>
	Profesionalni sport		<p>Posao</p> <p>Zdravlje</p>	<p>“Vrhunski sport je znači, jedna vrsta posla. Jedna vrsta profesionalnog rada gdje opet malo dijelimo. Imamo igrače, imamo upravu odnosno ljude koji rade u klubu i trenere odnosno sve koji rade na terenu. Tako da to je, kako bismo rekli, jedna društvena aktivnost koja je kažem opet vezana uz publiku uz medije odnosno one koji ga prate. “</p> <p>„...ne možemo govoriti o vrhunskom sportu da je to zdravo, nego jednostavno to je jedan jako dobar biznis za široke mase.“</p>



			Biznis	<p>„Profesionalni sport nažalost u okvirima u kojima ja radim, poznajem sada je nažalost više biznis nego što je sport. Znači, mi smo došli do situacije da čak i pravilima određenih sportskih igara najvažniju ulogu više nemaju sportaši, nego imaju marketinški stručnjaci. Znači, uvođenje time-out-a na ovaj ili onaj način, i u odbojci, i u rukometu, i u vaterpolu su prije svega inzistirali marketinški stručnjaci.“</p>
	Profesionalni rukometaši		Općenito	<p>“Znači, profesionalni rukometaši su koji žive rukomet, žive od rukometa, koji žive za rukomet. I karijera im je životno posvećena rukometu.“</p>
			Primjer	<p>“...a pravi primjer, nekakvi pravi profesionalci neki top klubovi, ako tu krenemo od Barcelone,</p>

				Kiela, Pariza, Veszprema, Segeda. Klubova koji imaju milionske ugovore. Gior ženski klub, pa da i ne govorimo o Budućnosti, da ne govorimo o Rostovu. “
	Rukomet		<p>Popularnost</p> <p>Agresivnost</p>	<p>“...možemo slobodno reći da po popularnosti, trofejima, masovnosti, da je drugi sport po popularnosti iza nogometa u Hrvatskoj. “</p> <p>“Jer je on praktički pravilima obilježen kao kontaktni i vrlo agresivno sport“</p> <p>“...da je sigurno u samom vrhu najtežih, najzahtjevnijih i možemo reći jedan od najopasnijih sportova jer u današnje vrijeme kada u ženskom rukometu, a o muškom da i ne govorimo, dolazi toliko do kontakata gdje su povrede konstantno prisutne. “</p>

Etičnost profesionalnih trenera			Općenito	<p>“Pa to ti ovisi od čovjeka do čovjeka. To ne možemo se podvesti pod isti zajednički nazivnik jer ima dosta tih koji su etični, koji su pošteni, koji razmišljaju na jedan vrlo korektan način. Međutim, ima i onih koji su spremni gaziti preko leševa. Koje apsolutno ništa drugo ne interesira nego uspjeti, jer na takav način će on doći do novaca, rezultata, slave, ovoga ili onoga.“</p>
Metode rada trenera			<p>Ovisno o razini natjecanja</p> <p>Poznavanje igrača</p>	<p>“Uvijek ti zavisi u kojem ste dijelu sezone, sa kojom vrstom ekipa radiš, da li ćemo govoriti o profesionalcima već ljudima koji igraju u prvim ligama u državama, ili ćemo govoriti o top levelima koji su već u final - four, final – eight, kako se to već zove.“</p> <p>“...da trener mora biti pedantan i imati</p>

			Sredstva i resursi	<p>svu dokumentaciju, od ne znam, osobnog kartona i recimo kada su moje igračice rođene, ne znam, do najosnovnijih testova. Ne nešto veliko, od visine i težine, aerodinamike. “</p> <p>“Ali svi dobivamo nekakva osnovna pravila, neke osnovne zadatke kako se to radi. Međutim, svatko radi po nekom svom viđenju i po nekakvoj svojoj želji. S tim da jedna od stvari je i količina sprava , odnosno, kapacitet koji možeš napraviti. Nije isto raditi u grupi kada imaš pet lopti ili trideset lopti. Nije isto ako ne znam, imate jednu vijaču ili trideset vijača. I u tome svemu trebaš sve to posložiti. “</p>
	Metode rada na treningu		Priprema trenera	<p>“...i ja se i dan danas za svaki trening maksimalno studiozno pripremam, svaki trening imam napisan u toj teci.</p>

			<p>Faze treninga</p>	<p>Ja potrošim svaki dan na pripremu par sati, po 2 h, pa tek onda je trening koji se odrađuje“</p> <p>“Ja radim stalno na tehnici u uvodnom, pripremnom dijelu sata sa milijun nekakvih vježbi, kretanja, promjena pravca i svime time, da bi se onda u drugom dijelu krenulo u taj takozvani decision making, odnosno da se igra ono što treneri vrlo često zaboravljaju. Prošla si ih dosad, ne znam koliko njih su ti to radili, ali recimo igra 2 na 2, 3 na 3, 4 na 4 je osnova rukometa. To se treba raditi praktički svakodnevno. “</p>
			<p>Načini treniranja</p>	<p>“Treninzi se svode na to da u metodici treninga imaš individualne treninge, imaš grupne treninge i imaš kolektivne treninge. Ja radim sa profesionalnom ekipom, znači ovo je ekipa koja je u Europi, znači</p>

				<p>nastupa u Ligi prvaka i ja osobna malo radim individualno. Pogotovo zato što ja u svom stožeru imam kondicijskog trenera, trenera golmana, pomoćnog trenera i ja. Tako da mi podijelimo poslove. Na jednom treningu svi mi učestvujemo u treningu i ja rijetko kada imam vremena da radim individualno sa igračima. Ili je to grupno ili to kolektivno. Individualno radi pomoćni trener ili naravno kondicijski trener i onda se to sve uklapa u jednu cjelinu. “</p>
	Metode rada na utakmici		<p>Prije utakmice</p> <p>Tijekom utakmice</p>	<p>“Utakmica je jedan dio koji je vrhunac toga tjednog pripremanja koji uvijek završava četvrtkom video projekcijom ekipe protiv koje igramo. Koja traje maksimalno 20 minuta. “</p> <p>“...imaš uvijek nekakav plan</p>

				<p>kako se to sve treba odvijati i trener, ono kako se kaže da ima varijanta B i C. Mislim da je to malo uopćeno rečeno, ti imaš jedan plan i program kako bi se sve to trebalo odvijati.</p> <p>Odnosno, za neke utakmice, za neke ne, odrediš čak i minutažu koliko bi koji igrač trebao igrati u dogovoru sa stožerom koji to izvršavaju što ti odrediš. Odredi se taktika, odredi se igrači koji će igrati i onda na osnovu onoga što se dešava na terenu nekada ispuniš to sto posto nekada u trenucima moraš i mijenjat to što si zamislio. Tako da na kraju ako je tvoj cilj na toj utakmici pobijediti, a uglavnom je to cilj pobijediti, odnosno osim kada su prijateljske utakmice, trening utakmice kada onda isprobavaš te neke varijante i nije ti toliko prioritet rezultati. Ali je, sve se svodi na to da je</p>
--	--	--	--	--

			Nakon utakmice	<p>kroz utakmicu pokušavaš na kraju izaći pozitivan odnosno pobijediti. “</p> <p>“I utakmica se prati video projekcijom sa naše strane gdje se onda po potrebi radi analiza utakmice, naše koju smo igrali, potrebno li je to, i statistiku vodi pomoćni trener gdje se za svakog pojedinog vodi statistika općenito kako su igrale, na što je to ličilo i kak je to izgledalo. “</p>
Motiviranje igrača			<p>Samo – motivacija</p> <p>Novac</p>	<p>“Zato je jako bitno da u čitavoj toj priči postoji i ta samo-motivacija. Jedna je stvar kad ti je trener može dati, ali svaki od tih vrhunskih profesionalaca ima strašan taj samo-motiv, kako ga ja zovem. “</p> <p>“A jedna strašno velika pogreška, ja to zovem obični smrtnici, oni misle da profesionalne igrača motivira samo novac. To</p>



				je čista glupost. Znači totalna glupost je da profesionalnog sportaša motiviraju samo novci. Novac je nešto o čemu ti ne razmišljaš kada imaš velike utakmice. “
Načini učenja/poučavanja			Metoda demonstracije u različitim skupinama	“Da bi mi dobro obranu igrali prvo moramo naučiti individualno igrati, a onda u dvojka, trojka da bi to bila kolektivna igra. Isto vrijedi i za napad. Da bi lijevi vanjski i lijevo krilo dobro surađivalo moraju imati niz vježbi u dvojka i trojka. O kružnom napadaču da ni ne govorim. O tri vanjska da ni ne pričamo, da se to mora raditi grupno, prije svega individualno normalno, da nauči igračica dobro križat, zabadati, odvlačiti i da se sve to na kraju onda pretvara u kolektivno taktiku. Još uvijek sam

				vitalan pa mogu sve manje - više demonstrirati i pokazati što se tiče individualne tehnike. I trening se manje - više sastoji od punih sati i pol da ja ne sjedim nego se krećem. “
Odnos trener – igrač			Bliskost	“Ma jednostavno je. Ti kada osjetiš da si bliska tom treneru, ti si ti ćeš da te više za njega, ti ćeš se bacat. Nećeš razmišljati zašto da još više za njega. Nešto ćete potaknuti da budeš borbeni, da budeš ovakva, onakva. “
			Komunikacija	“Tako da, evo treba to biti nekakva dvosmjerna komunikacija. Trener mora poslušati igrača, ali da li će on to prihvatiti i primijeniti to je njegova odluka“
Ohrabrivanje i poticanje			Ravnoteža	“Ali moram prije, pa možda i ja sam, ali sigurno velika većina trenera, da stavimo na vagu, pretežno ovaj dio kritike, vike. Što je normalno, mi

				<p>bi smo uvijek htjeli da bude bolje, da se ne fula zicer, da se ne prođe u obrani. I tu se trener treba potruditi, da to sve što više ujednači, I da nije tu veliki disbalans. “</p> <p>“E sad tu je isto granica koliko igračima to, da ne budeš ti taj koji im stalno tetošiš, koji im stalno ti nešto opravdavaš njihove greške i onda moraš naći tu nekakvu granicu gdje kritika postoji, ali uvijek i osnova svega je mjerilo da je to prvo i osnovno jedna osoba, da je to jedna individua i da moraš cijeniti njega onako kakva je osoba. “</p>
Pedagoške kompetencije			Kompetencije	<p>“Poštenje. Iskrenost. Odnos prema ljudima. Empatija sve to sastavni dio onoga što te čini i trenerom“</p> <p>“...trener prije svega mora biti strog, autoritativan, pošten, mora</p>

				<p>znati, ako treba biti otac, prijatelj. I ako je to starija ekipa, ako je trener mlađi, stariji brat. “</p> <p>“Znači nije dovoljno nešto znati, tu treba biti prvo i osnovno pedagog, druga osnovna stvar treba biti komunikativan i treba to što znaš, tu poruku na nekakav način prebaciti igračima. “</p>
Pedagoški takt			<p>Socijalna inteligencija</p> <p>Razvoj</p>	<p>“Socijalna inteligencija se naglašava recimo na empatiji, ti moraš osjećati i tuđe veselje i tuđu bol. Ti moraš sa svima biti suosjećajan. “</p> <p>“Znači, mislim da je normalno da svake godine, svake generacije i vremena se mijenjaju. I tako se i taj pedagoški način rada, mislim da se mijenja. Da nije isti, sada, prije 20 godina ili prije 30 godina, prije 40 godina. Normalno, sve se mijenja tako da se i s odnosom među ljudima</p>

				promijenio i moraš stalno nešto napredovati, raditi i neke nove stvari uvoditi. “
Poruka igračima			Rukomet	“...jedan od najpopularnijih sportova. A sigurno da je i dinamičan. Da na mom fakultetu rukometaši najlakše završavaju fakultete, jer su poput desetbojaca. Moraju biti brzi, moraju biti snažni, moraju biti kondicijski spremni, moraju biti dobri u koordinaciji. “
			Savjeti	“Ako želiš se baviti profesionalno sportom odnosno rukometnom moraš ga živjeti. To znači ne htjet živjeti od rukometa od sporta, nego ga pokušati živjeti. Jedino tako ćeš napraviti i uspjeti u tome svemu“
Poruka trenerima			Želje	“...ja bi bio puno sretniji da smo mi svi etični puno više i da ne gledamo nekakve

			<p>Mišljenje</p> <p>Savjeti</p>	<p>svoje sitne interese. “</p> <p>“...mislim da trener kao i igrač mora imati talenat i biti talentiran za rukomet. Da je to vrlo važna stvar. Da trener treba imati talenat, a da taj talent trebaju prepoznati ljudi koji vode klubove. Pogotovo kada se radi o vrhunskim, profesionalnim klubovima gdje najčešće to pravilo i karakteristika nije prioritetna. “</p> <p>“Savjet je: budi svoj. Budi svoj i pokušaj raditi na svoj način, nemoj nikog kopirati jer bilo kakva kopija je kopija. I najbolja kopija je kopija. “</p>
Stres i stresne situacije trenera			Iskustvo	<p>“...to je stvar iskustva, stvar da sam prošao sve te faze i ovaj, i mislim, normalno da ima stresa, ali ga ne ispoljavam odnosno ja čak mislim da ga nemam u toj mjeri u kojoj drugi. “</p>

<p>Uloga/posao trenera</p>			<p>Ovisno o razini</p> <p>Psihološki zadaci</p>	<p>“Pa nema tu razlike je li trener u profesionalnom rukometu ili amaterskom rukometu. Ako je trener zaista pravi trener dušom, tijelom i znanjem, on će raditi svoj posao profesionalno, bez obzira jel trenira profesionalnu ekipu ili ne. “</p> <p>“Znači, jedna od glavnih stvari trenerskih je kako složiti ekipu, kako je motivirati, kako ih pripremiti za utakmicu na psihološkom planu. I tu može pomoći, ja mislim da može pomoći psiholog, ali taj psiholog mora biti uključen tu u sve. “</p> <p>“Trener je taj koji treba voditi ekipu odnosno trenirati ekipu i u tome svemu treba biti prvo pedagog, psiholog i sve ostalo što ide da bi mogao tu funkciju obavljati na neki normalan način. “</p>
----------------------------	--	--	---	---

## **Prilog 2.**

*Suglasnost sudionika za sudjelovanje u istraživanju*

### **SUGLASNOST SUDIONIKA ISTRAŽIVANJA ZA SUDJELOVANJE U ISTRAŽIVANJU ZA POTREBE PISANJA DIPLOMSKOG RADA**

Ovaj intervju provodi se s ciljem prikupljanja i analiziranja podataka u svrhu pisanja diplomskog rada pod naslovom *Metode rada trenera profesionalnih rukometaša na području Republike Hrvatske* uz mentorstvo profesorice Anite Zovko. Istraživanje se bavi ispitivanjem i prikupljanjem informacija o metodici rada profesionalnih trenera s profesionalnim rukometašima s posebnim naglaskom na pedagoškim kompetencijama i pedagoškom taktu. Podaci dobiveni ovim intervjuom koristiti će se isključivo za potrebe ovog istraživanja i ni u koje druge svrhe. Molim Vas da na pitanja koja su postavljena unutar intervjuja odgovorite iskreno. Intervju će se snimati na audio uređaju za snimanje, a podaci će se kasnije transkribirati i analizirati.

Kao što ste slobodno prihvatiti sudjelovati u istraživanju, slobodni ste također i odustati u bilo kojem trenutku. Osim toga, možete odbiti odgovoriti na pitanja koja smatrate neugodnim. Sve informacije koje podijelite tijekom provođenja intervjuja ostaju povjerljive.

**Pročitao/la sam ovaj informirani pristanak i razumio/razumjela sam sve njegove dijelove te pristajem sudjelovati u ovom istraživanju.**

**Voditelj intervjuja:** \_\_\_\_\_

**Šifra sudionika istraživanja:** \_\_\_\_\_

**Mjesto i datum:** \_\_\_\_\_



### Prilog 3.

#### Protokol intervjua

Poštovani,

Studentica sam druge godine diplomskog studija jednopredmetne pedagogije na Filozofskom fakultetu Sveučilišta u Rijeci. Provodim istraživanje s ciljem ispitivanja i prikupljanja informacija o metodici rada profesionalnih trenera s profesionalnim rukometašima. Posebna naglasak u ovom biti će na pedagoškim kompetencijama i pedagoškom taktu te što on znači za profesionalne trenere na području Republike Hrvatske. Metoda s kojom će se prikupljati podatci jest polustrukturirani intervjui. Podatci ispitanih trenera jesu anonimni, a prikupljeni podatci koristiti će se isključivo u znanstvene svrhe.

#### Opći podatci:

DOB:

SPOL: M / Ž

Pitanja	Bilješke
Možete li opisati vašu rukometnu karijeru?	
Kako biste Vi definirali sport?	
Kako biste Vi definirali profesionalni sport?	
Kako biste Vi definirali rukomet?	
Što je po Vama posao/uloga trenera?	
Tko su po Vama profesionalni rukometaši? Opišite.	
Što su i koje su po Vama pedagoške kompetencije?	

Koliko su pedagoške kompetencije po Vama važne u radu profesionalnog trenera?	
Kako biste opisali pedagoški takt?	
Smatrate li važnim korištenje pedagoškog takta u radu s profesionalnim rukometašima?	
Kako biste definirali metodiku rada trenera u rukometu?	
Kako biste opisati Vašu metodiku rada?	
Na koji način/po kojem kriteriju organizirate treninge/utakmice?	
Na koji način učite/pučavate svoje igrače?	
Na koji način pristupate igraču na treningu/utakmici?	
Kako biste opisali idealan odnos trener – sportaš?	
Kakav je Vaš odnos s igračima?	
Na koji način komunicirate?	
Na koji ih način motivirate?	
Koristite li u svom radu ohrabivanje i poticanje igrača?	
Kako se nosite sa stresom i stresnim situacijama?	

Smatrate li da su današnji treneru u profesionalnom rukometu etični?	
Što biste poručili mladim rukometašima koji su na putu ka profesionalnom rukometu?	
Što biste poručili kolegama profesionalnim trenerima?	
Želite li nadodati/reći nešto što Vas ja nisam pitala?	

## Prilog 4.

### Transkripti

SI

Poštovani,

Studentica sam druge godine diplomskog studija jednopredmetne pedagogije na Filozofskom fakultetu Sveučilišta u Rijeci. Provodim istraživanje s ciljem ispitivanja i prikupljanja informacija o metodici rada profesionalnih trenera s profesionalnim rukometašima. Posebna naglasak u ovom biti će na pedagoškim kompetencijama i pedagoškom taktu te što on znači za profesionalne trenere na području Republike Hrvatske. Metoda s kojom će se prikupljati podatci jest polustrukturirani intervju. Podatci ispitanih trenera jesu anonimni, a prikupljeni podatci koristiti će se isključivo u znanstvene svrhe.

#### Opći podatci:

DOB: 1961.

SPOL: M

I: Dakle, razumjeli ste sve upute i pristajete sudjelovati?

S: Tako je.

I: Pa na samom početku da li mi možete opisati malo Vašu rukometnu karijeru? Kako je započela? Završila igračka, trenerska započela?

S: Pa kao igrač bio sam od nekakvih 20 godina kao aktivni igrač. Počeo sam u Bosni u Banja Luci pa sam onda došao u Zagreb u Medveščak pa sam bio tu u Medveščaku. Onda sam bio 7 godina u Francuskoj tu sam promijenio četiri kluba pa sam se onda ponovo vratio u Zagreb. Bio sam neko vrijeme u Zagrebu pa sam karijeru završio u Vezspremu. Onda sam 2002. počeo biti trener. Prvi klub je bio Zamet u Rijeci. I ona tako dalje, kao trener u Zametu, poslije Mađarska pa onda Zadar u Hrvatskoj pa onda Čelik u Zenici i onda Zagreb, Zagreb mlađe dobne skupine pa Zagreb prva ekipa pa Dubrovnik pa opet Zagreb i sada Podravka.

I: Bogata karijera u svakom slučaju.

S: Tako je da.

I: Kako biste Vi zapravo definirali sport općenito?

S: Definiciju sporta?! Pa nemam pojma. Definicija sporta je natjecanje u kojem učestvuju sportaši i jako bitno je da imaju publike. Znači ja ne priznajem baš te sportove koji nemaju publiku. Znači tu se kod mene dijeli ta osnovna definicija sporta. Ako nema publike onda je to rekreacija. Taj sport može biti vrhunski može biti amaterski može biti rekreativni, ali sada pričamo o vrhunskom sportu.

I: Kada smo već kod toga, kako biste Vi definirali vrhunski sport?

S: Vrhunski sport je znači, jedna vrsta posla. Jedna vrsta profesionalnog rada gdje opet malo dijelimo. Imamo igrače, imamo upravu odnosno ljude koji rade u klubu i trenere odnosno sve koji rade na terenu. Tako da to je, kako bismo rekli, jedna društvena aktivnost koja je kažem opet vezana uz publiku uz medije odnosno one koji ga prate.

I: A da se sada malo suzimo, kako biste Vi kod nas definirali rukomet?

S: Pa rukomet je kod nas vrhunski sport i možemo ga dijeliti na dvije strane. Znači jedna profesionalni sport i jedna je poluprofesionalni odnosno amaterski što je otprilike nekakvih

80% svega toga. I ovaj, što se tiče rukometa mi smo stvarno vrhunski sport gdje imamo sve to dobro posloženo. Znači muški, ženski rukomet. I u muškom i u ženskom rukometu imamo i prvu ligu i drugu ligu i sve negdje do pete lige imamo. Normalno, tu je još i sport za djecu odnosno kadeti, juniori, dječaci, djevojčice. Tako da sve je to tu nekako organizirano, naravno prvo je tu Hrvatski rukometni savez koji sva ta natjecanja organizira u dogovoru sa županijskim rukometnim savezima odnosno gradskim savezima i tako.

I: Prije ste nabrojali da sport zapravo čine igrači, uprava kluba, stožer pa Vi kao trener što mislite što je zapravo uloga trenera u svemu tome?

S: Trener je tu nekakva spona svega toga. Znači da bi neki klub funkcionirao korektno i dobro, treba imati jednu upravu koja je stalno aktivna, koja radi koja treba imati igrače, treba imati stožer. A trener je taj koji sve to treba sklopiti u jednu cjelinu i u tom slučaju bi on trebao biti najodgovorniji. Tim što bi on trebao imati neke svoje zadatke, obaveze, koje se ne bi trebale preklapati s ostalima. Međutim, u praksi to malo drugačije izgleda. U amaterskom sportu to se svodi, odnosno na nižem nivou se svodi na to da je trener sve. Znači ima puno klubova koji funkcioniraju tako da je predsjednik i nekakav tajnik i trener, i oni su sve. Međutim, u pravom klubu trener ima svoju funkciju koja se zadržava na terenu, a sve ostalo vode drugi ljudi.

I: A s obzirom da Vi radite s profesionalnim sportašima i profesionalnim rukometašima, kako biste njih opisali i definirali? Što je po Vama profesionalni rukometaš odnosno u Vašem slučaju profesionalna rukometašica?

S: Pa profesionalni rukometaš je osoba koja je sebe odredila, uz normalno zadovoljstvo koje mora imati u sportu, da je to način života. Znači, da je to opredjeljenje da se sa time bavi profesionalno. Znači da od toga živi. I onda normalno da su i obaveze totalno drugačije. Znači razlike između profesionalnog, poluprofesionalnog i amaterskog je to da u tom slučaju imaš nekakav ugovor koji moraš poštovati i u tom ugovoru imaš prava i obaveze. I to je ona osnova svega, znači moraš biti, to ti je zanimanje. To je jedan posao kao i svaki drugi gdje imaš radno vrijeme, obaveze i sve to moraš poštovat.

I: Rekli ste prije da sport čine opet uprava, stožer, igrači, treneri. To je dakle, logično povezano nekakvim odnosima. Što mislite kakvi su ti odnosi i da li se koriste pedagoške kompetencije i koje?

S: Trebale bi se koristiti, svakako. Svatko ima svoj dio posla. Uprava kluba je ta koja organizira rad kluba, koja obezbijeduje sredstva za rad, dovodi opremu i sve ostalo, i novac za putovanja. Trener je taj koji treba voditi ekipu odnosno trenirati ekipu i u tome svemu treba biti prvo pedagog, psiholog i sve ostalo što ide da bi mogao tu funkciju obavljati na neki normalan način.

I: Dakle, smatrate važne pedagoške kompetencije?

S: Naravno. To je jedna od jako bitnih stvari. Znači nije dovoljno nešto znati, tu treba biti prvo i osnovno pedagog, druga osnovna stvar treba biti komunikativan i treba to što znaš, tu poruku na nekakav način prebaciti igračima. I to je ta razlika između nekog dobro trenera i nekog lošijeg trenera. Gdje ne znači da onaj trener koji je lošiji i koji nema rezultata da on ne zna rukomet, samo ga možda ne zna prenijet na ostale.

I: A kako biste Vi definirali pedagoški takt?

S: Pedagoški takt. Jel to način, kako se ti odnosiš prema ljudima? To je po meni, nemamo nekakvih pravila. Znači, mislim da je normalno da svake godine, svake generacije i vremena se mijenjaju. I tako se i taj pedagoški način rada, mislim da se mijenja. Da nije isti, sada, prije 20 godina ili prije 30 godina, prije 40 godina. Normalno, sve se mijenja tako da se i s odnosom među ljudima promijenio i moraš stalno nešto napredovati, raditi i neke nove stvari uvoditi.

I: Dakle, i njega smatrate jednako bitnim u korištenju u profesionalnom rukometu?

S: Naravno, naravno. Kažem još jednom, samo teorijsko znanje nije ništa ako ne znaš to prenijeti na ljude i ne znaš te ljude uvjeriti u ono što ti govoriš. A to je isto tako i u školi i u

fakultetu i u firmama. Ako rukovodeći i netko tko je na nekoj poziciji gdje radi s ljudima, ako ih ne zna motivirati ako ne zna objasniti onda nema rezultata.

I: A kako biste vi definirali metodiku rada trenera u profesionalnom sportu?

S: Trener da bi počeo, da bi došao na tu funkciju trener mora završiti nekakvu školu. Znači da li je to fakultet, da li je to viša trenerska, da li su to neki tečajevi ili nešto, ne bitno. Uglavnom u svakom tom ima metodika treninga. Za svaki sport je metodika treninga specifična s time što ja smatram da je metodika treninga u rukometu ista i za muške i za ženske. Nema nekakve razlike između metode treniranja. E sad, mi to svi učimo. Ali svi dobivamo nekakva osnovna pravila, neke osnovne zadatke kako se to radi. Međutim, svatko radi po nekom svom viđenju i po nekakvoj svojoj želji. S tim da jedna od stvari je i količina sprava, odnosno, kapacitet koji možeš napraviti. Nije isto raditi u grupi kada imaš pet lopti ili trideset lopti. Nije isto ako ne znam, imate jednu vijaču ili trideset vijača. I u tome svemu trebaš sve to posložiti.

I: Kako biste Vi opisali Vašu metodiku rada? Pristupate li igraču više kao dio kolektiva, individualno?

S: Nema tu nekog pravila da li više. Treninzi se svode na to da u metodici treninga imaš individualne treninge, imaš grupne treninge i imaš kolektivne treninge. Ja radim sa profesionalnom ekipom, znači ovo je ekipa koja je u Europi, znači nastupa u Ligi prvaka i ja osobna malo radim individualno. Pogotovo zato što ja u svom stožeru imam kondicijskog trenera, trenera golmana, pomoćnog trenera i ja. Tako da mi podijelimo poslove. Na jednom treningu svi mi učestvujemo u treningu i ja rijetko kada imam vremena da radim individualno sa igračima. Ili je to grupno ili to kolektivno. Individualno radi pomoćni trener ili naravno kondicijski trener i onda se to sve uklapa u jednu cjelinu.

I: A kako biste opisali Vaš način vođenja, odnosno samu metodiku vođenja utakmice?

S: E pa sad isto to. Metodika treninga, ja sam nekako neke stvari vremenom izbacio. Neke stvari sam preuzeo tako da kod mene je nekakav sustav rada. Sad ću ti objasniti, znači jedan trening i sad u tom treningu ima raznih varijanti. Što je osnova svega, znači igračice dolaze na trening petnaest minuta prije nego što moj trening počinje. I tu one rade svoj individualni dio, prevencije, proprioceptije i tako tih stvari koje ne ulaze u moj početak treninga. Moj trening počinje sa kondicijskim trenerom i u dogovoru s trenerom on u svom ritmu ima nekih 20,30,40,50,90 minuta i onda poslije toga se ja priključujem. S time da između nas dvoje imaju pomoćni treneri koji rade svoj dio. Tako da, to je ovaj nekakva vrsta treninga uopćenog. E sad, od faze treninga da li je to pripremni period da li je to period kad imamo jednu utakmicu tjedno, da li je to period kada imamo dvije utakmice tjedno onda se određuju ti postotci koliko koji učestvuje. Tako da, sad se u pripremnom periodu naravno više radi na pripreмноj fazi i onda je tu puno više kondicijski trener zastupljen. Tako da, prošle godine smo imali sistem u pripreмноj fazi gdje je on radio 90 minuta, a ja 30 u početku. Onda to ide na 60 – 60 pa onda on poslije ide na 30, a ja onda preuzmem 90 i tako su iz bazirani na treningu od dva sata. A to kažem, ovisno o fazi treninga, o fazi u kojoj jesmo. Ove godine ćemo, sad smo napravili plan i program. Ovo je sada jedna vanredna situacija gdje smo zbog ove korone nismo bili u kontaktu s loptom odnosno nismo trenirali u dvorani od trećeg mjesec. Tako da ćemo se prilagoditi tome i smanjit ćemo to i odmah u startu ćemo raditi, početak ćemo 60-60. Što se tiče utakmice, svatko ima svoje. Znači utakmica je finalni proizvod onoga što radiš preko tjedna. Znači ti se cijeli tjedan pripremaš, odnosno radiš nekad i par mjeseci da bi došao do te utakmice i onda u tom svemu ima isto i priprema utakmice koja se radi ranije tijekom tjedna, a onda kada dođe utakmica imaš tu pripremu utakmicu i vođenje tijekom utakmice što opet svatko radi na svoj način. Ovaj, i tu nema pravila. To je kako osjetiš kako je i uglavnom i kakav si ti trener odnosno kakav si karakter to se prenosi i na igrače.

I: Dakle utakmicu vodite prema osjećaju?

S: Pa uglavnom prema osjećaju s tim da imaš uvijek nekakav plan kako se to sve treba odvijati i trener, ono kako se kaže da ima varijanta B i C. Mislim da je to malo uopćeno rečeno, ti imaš

*jedan plan i program kako bi se sve to trebalo odvijati. Odnosno, za neke utakmice, za neke ne, odrediš čak i minutažu koliko bi koji igrač trebao igrati u dogovoru sa stožerom koji to izvršavaju što ti odrediš. Odredi se taktika, odredi se igrači koji će igrati i onda na osnovu onoga što se dešava na terenu nekada ispuniš to sto posto nekada u trenutcima moraš i mijenjati to što si zamislio. Tako da na kraju ako je tvoj cilj na toj utakmici pobijediti, a uglavnom je to cilj pobijediti, odnosno osim kada su prijateljske utakmice, trening utakmice kada onda isprobavaš te neke varijante i nije ti toliko prioritet rezultati. Ali je, sve se svodi na to da je kroz utakmicu pokušavaš na kraju izaći pozitivan odnosno pobijediti.*

**I:** A kako biste opisali idealan odnos igrač- trener?

*S:* Nema ga. Jako je teško to naći. Svaki trener ima nekakav svoj odnos kako radi. Osobno mislim da, sada da se to jako mijenja. I u zadnjih nekoliko godina ne prolazi sistem bića, odnosno sistem koji je nekada bio znači gdje je trener veliki autoritet, a igrači su tu da izvršavaju one obveze koje im on zadaje. Znači gdje se traži jedna spartanska disciplina gdje nema komunikacije, to je nekada bilo. Ja sam trener koji imam nekako drugi način svog rada. Ja to zamišljam na način da mi smo u zajedničkoj komunikaciji odnosno da imamo interakciju. Da ja njima postavljam zadatke, problem, a kroz tjedan mi to pokušavamo riješiti na neke načine i onda kroz dijalog kroz komunikaciju nastojimo naći neko rješenje koje ćemo u subotu prezentirati pa da vidimo što će biti.

**I:** Dakle, Vi... recite, recite.

*S:* I u tom svemu, u toj komunikaciji bitno je da slušaš drugu stranu. Što na primjer nije bio sistem prije. Na primjer ima taj skandinavski sistem koji je malo još ležerniji od našeg gdje se može vidjeti da na time-out – u da se igrači međusobno dogovaraju da trener tu ne učestvuje previše, ali to je, nemam apsolutno ništa protiv toga. Međutim, to kod nas nije baš, ne gleda se pozitivno sa strane ljudi koji dolaze jer mi smo navikli da je trener najpametniji da trener mora reći svoje i igrači moraju to napraviti.

**I:** Dakle, Vašu komunikaciju s igračima smatrate dvosmjernom?

*S:* Da, apsolutno dvosmjerno. Ja to volim reći na način da ako ja na time – out -u nešto igračima objašnjavam odnosno na treningu objašnjavam, a one me blijedo gledaju kao da im objašnjavam da se treba spustiti Boeing 747 pod maglom onda to sigurno neće biti na terenu kako treba, nije nikakav manjak autoriteta, nije nikakav manjak nekakvog tvog znanja ako ti u jednom trenutku pitaš njih šta one misle. Ako mogu igrači odnosno igračice nešto predložiti pa da zajedno nađemo. Ali, u tom svemu je mala razlika između, jako je mala razlika između demokracije i anarhije. Znači u sport ne postoji demokracija. U sportu postoji točno što se treba raditi, ali ako to malo pustite više onda to ode u anarhiju, e to je onda sada granica gdje mi nemamo nekakvog pravila gdje to treba stati, ali pokušavamo tu svi naći mjerilo. Na kraju krajeva i rezultat je taj koji ti pokaže da li si imao pravo ili nisi.

**I:** A kroz tu komunikaciju i taj odnos, kako uspijevate motivirati igrače? Na koji način to radite?

*S:* Pa motivacija je isto jedna stvar koja nije na svim nivoima ista. Na primjer, kada radite sa mlađim dobnim skupinama kada radite s djecom onda je tu motivacija čak i nepotrebna jer su djeca toliko motivirana, toliko napaljena, toliko su oni unutra da ih čak treba smirivati. Onda mislim da je najveći problem motivacije odnosno naći nekakav dobar nivo kod tih poluamaterskih ekipa gdje vi njega morate motivirati na neki način da on dođe na trening. Nemate sredstva koja imate u profesionalnom klubu, znači kazne, novac i sve ostalo gdje su oni obavezni doći i onda je tu, ne samo motivacija za utakmicu, nego i motivacija za svakodnevno, na treningu. Prvo da ga motiviraš da dođe, onda pošto je on amater, odnosno dolazi iz svog zadovoljstva, da ga motiviraš da rade svi po tvom sistemu. Jer ako oni dođu kao amateri onda bi se oni vjerojatno, ako im dopustiš, ponašali kao amateri, ovaj bi igrao nogomet, ovaj bi igrao rukomet, ovaj bi možda šutirao, ovaj bi možda igrao obranu. I da ih motiviraš u jednom zajedničkom cilju. Kod profesionalne ekipe to je malo lakše sve raditi. Znači, nije moje da ih ja motiviram. Njihova osnovna motivacija je ono što su oni odlučili da

*im je to život. Znači, što to rade, odlučili su da žive od toga i neke stvari već. Znači, ne moram je ja motivirati da dođe na trening, ne moram je ja motivirati da ona dođe spremna na trening jer to su stvari koje su njoj već obavezne. E sad motivacija za utakmicu isto tako, radimo u jednom vrhunskom klubu gdje je motivacija mora biti svaki puta maksimalna jer se očekuje na maltene svakoj utakmici pobjeda. I ovaj, i sad u tome svemu normalno da je drugačiji način motiviranja nekoga takvog, pogotovo na primjer da li ćemo mi ići igrati, sad me nemoj pogrešno shvatiti, da li ćemo mi ići igrati u Umag gdje je prazna dvorana ili ćemo igrati u Gyoru gdje je 5 tisuća ljudi, gdje je normalno da ima. Tako da, ovaj ima raznih načina. Nekad mi je teže ih motivirati za ove domaće utakmice u domaćem prvenstvu, nemaju tu želju i naboj koji imaju na ovim utakmicama. Međutim, ona osnovna mora biti. Ja im jako često govorim da te utakmice koje su njima nazovi male utakmice, da prva stvar cijeniš sebe, da cijeniš posao koji radiš, da cijeniš protivnika s druge strane i u to svemu, a je najveća to motivacija da pokažeš koliko si dobar u tom trenutku. I ovaj, na tim utakmica trebaš pokazati jednu ozbiljnost, jednu profesionalnost, jednu predanost tome što radiš. A onda, kada dođu te velike utakmice, odnosno te utakmice Lige prvaka gdje je puna dvorana, onda čak ih treba i spustiti. Tu se čak, da ne bi što mi kažemo izgorile, onda često moraš doći u situaciju da ih spuštaš jer osjećaš na igračima, odnosno igračicama, da što mi kažemo gore i da u tom trenutku jedno još napaljivanje izgorio bi fitilj do kraja i onda moraš to sve smirivati, spuštati. I to je uglavnom to, što se tiče motivacije. Kažem, najvažnija stvar je da imaš jedan kolektiv koji zajedno diše, koji ima zajedno cilj, i onda to poslije toga je puno lakše to motivirati.*

**I:** A što mislite, kako se dolazi do takvog kolektiva koji zajedno diše?

**S:** Dolazi se vremenom. I dolazi se spontano, ne možeš nešto na silu napraviti. U karijeri sam bio kao igrač, igrao sam u velikim klubovima. I nije istina da je bolja atmosfera u nekom klubu višerazrednom gdje svi dolaze i gdje se kao mi imamo osjećaj da tu dolazi iz zadovoljstva da je tu dobra atmosfera. Ne. Otprilike atmosfera mora biti i u velikim klubovima ista takva. Ako nema atmosfera definitivno nema rezultata. Ne ovisno koliko novaca ima klub, koliko ima kvalitete ta ekipa, ako se ta ekipa ne složi, ako se ne napravi ono što mi kažemo kemija, nema rezultata sigurno. Zato i jest kolektivan sport. U pojedinačnom sportu ti možeš sam doći, ti možeš biti maksimalno spreman i napraviti rezultat onakav kakav ti je trening dao. Međutim, sve ovo što se radi, ako nema kemije, ako nema između igrača tog nekog odnosa pravog, rezultat se ne može napraviti. Znači, po meni 80 posto uspjeha, netko će reći 50 posto, 70 posto rad. Ne, 80 posto uspjeha u kolektivnom sportu je atmosfera i odnosi, a tek onda ovih 20 posto su i rad, jer svi rade isto. To pravi razliku.

**I:** A kakvu ulogu tu vidite trenera? Je trener bitan da se stvori?

**S:** Najveću ulogu, s tim da nekako u sadašnjem, modernom sportu se jako često uključuju psiholozi, ima sada raznih načina. Ima trenera koji to ne prihvaćaju jer smatraju, ne da ne prihvaćaju, nego nekako su pesimisti u tom smjeru zato što misle da je to njihov posao. Znači, jedna od glavnih stvari trenerskih je kako složiti ekipu, kako je motivirati, kako ih pripremiti za utakmicu na psihološkom planu. I tu može pomoći, ja mislim da može pomoći psiholog, ali taj psiholog mora biti uključen tu u sve. Ne može dolaziti pojedinačno, odnosno ne može s nekim raditi sa strane, on mora biti u stožeru i ekipe i to se pokazalo da ima rezultate. Ali za sada, pošto normalno 90 posto ekipa nemaju uvjete za sve to, trener je taj koji je psiholog i ponekad mora biti i psihijatar.

**I:** A koristite li u svom radu ohrabivanje, poticanje igrača?

**S:** Ja jako puno. Znači, ja imam nekakav sistem da.. bio sam 7 godina kao igrač u Francuskoj i ovaj, tamo sam to prvi puta osjetio. Nema galame na igrača. Francuzi znaju reći da se galami samo na stoku. Znači u svom načinu rada ne galamim na igrača, ako ne moram. Iz jednog razloga što, mislim ako ne moram, to sam samo tako rekao. Znači, ako ti stalno galamiš ti demoliraš svoju galamu. Znači, ako ti non - stop kritiziraš, ako non - stop galamiš prestane to biti igraču normalno. Već mu postane ovaj se stalno dreči. Znači i onog trenutka kada podigneš



glas, kada nešto podigne na nekakav način to mora biti imati razlog i to mora imati svrhu. Znači, vrištanje bez veze ne vrijedi. Igrača moraš, igrač kada pogriješi svi znaju, a on prvi zna. Znači, mi vi u dvorani vidimo da je pogriješio, on zna da je pogriješio i samo mu još trebam i ja nabijati da je pogriješio. Bilo koja u tom trenutku, napad na igrača, agresija na igrača, galamom, pričom, samo može još negativno djelovati na njega, ali tebi igrač treba do kraja utakmice. Znači, galamit ću na igrača samo onda, to je ono što sam rekao samo ponekad, samo onda ako je napravio takvu nekakvu grešku da ga više neću koristiti. A to znači da ne želi, da nije discipliniran, da radi nešto što nije dogovor ekipe, u tim slučajima može se galamiti. Ovo ostalo ne vrijedi. Znači, mislim da ne vrijedi da samo možeš dobiti kontra efekt u trenutku kada igrač pogriješi treba ga bodriti, treba mu dati doznanja dobro je, nema veze, idemo dalje. I to je ono što je najteže u trenutcima kada si na klupi iskreno ušao bi u teren i opalio šamarčinu, a onda s druge strane ja vičem dobro je ,dobro je, idemo dalje jer ništa se nije izgubilo u tom trenutku, a može se sa nekakvim negativnim pristupom, možete izgubiti igrača do kraja utakmice. E sad tu je isto granica koliko igračima to, da ne budeš ti taj koji im stalno tetošiš, koji im stalno ti nešto opravdavaš njihove greške i onda moraš naći tu nekakvu granicu gdje kritika postoji, ali uvijek i osnova svega je mjerilo da je to prvo i osnovno jedna osoba, da je to jedna individua i da moraš cijeliti njega onako kakva je osoba. Znači, ne smiješ nikada ići ispod tog osnovnog nivoa. Znači, ne smiješ ga vrijeđati, ne smiješ psovati. To su stvari koje se ne smiju. Podići glas da, jer ako si stalno isti, ravnomjerno, onda to nema efekta kod igrača i normalno da moraš galamiti nekada u dvorani gdje imaš 5 tisuća ljudi gdje nitko ne čuje, ali kažem u svemu tome moraš imati obzira prema osobi koja je ispred tebe. Na primjer, meni je jedna stvar koja mi smeta kod trenera to je kada se igra utakmica i kada igrač nešto pogriješi, kada vidim od trenera koji se okrenuo prema publici i hvata se za glavu i govori cijeloj tribini što je ovaj napravio. To je tvoj igrač. I ako to pokažeš, ti sam sebe devalviraš u poslu. To je tvoj igrač i kada zabije gol u rašlje i kada napravi cepelin i kada napravi fenomenalne poteze i kada mu lopta ispadne i kada je pukne nogom, to je tvoj igrač i ti moraš stajati iza tog svog igrača. Jedino tako ćeš ga imati za dalje, bilo koji drugi nastup, izgubiti ćeš ga. Možda za tu utakmicu, a možda i za 7 dana, 15, možda i mjesec, a kada radiš sa ženama možda i zauvijek.

I: A kako se vi kao trener nosite sa stresom i stresnim situacijama?

S: Sad je to kod mene malo specifična situacija. Ja sam kao igrač bio vrhunskih igrač. Znači, meni je stres jedna navika. Od 20, ili 18 godine bavim se rukometom, odnosno igrao sam vrhunski rukomet i vremenom i nisam na tom nivou stresa koji možda netko drugi ima. To je stvar iskustva, stvar da sam prošao sve te faze i ovaj, i mislim, normalno da ima stresa, ali ga ne ispoljavam odnosno ja čak mislim da ga nemam u toj mjeri u kojoj drugi. Nikakav problem, na primjer noć prije neke glavne utakmice spavati jer ja spavao ne spavao biti će onako kako će biti. Isto tako se trener s jedne strane, ako već ima stres, a ima jao puno trenera koji imaju stres moraju ga sakriti od igrača jer ako se vidi na treneru stres pred utakmicu to će se odraziti na ekipu. I ovaj, ili ga prikriti, ili ga nemati, a u ovom poslu je mislim realno svaki tjedan igraš povijesnu utakmicu, svaki tjedan igraš utakmicu koja ti određuje tvoju sudbinu i ako si stresan onda nećeš izdržati dugo. Ja osobno nemam nikakvih problema sa stresom, kroz utakmicu se to je druga stvar, kroz utakmicu emocije rade. Kroz utakmicu i puls ti je dignut tebi kao treneru, tako isto i hvala Bogu igračicama. E to je sada znači sada s jedne strane imaš stres, s druge strane imaš emocije. Stres trebaš kontrolirati odnosno držati ga pod kontrolom, a emocije ne moraš. Nekad je dobro te emocije izbaciti na teren i to se isto tako u rukometu su skandinavci to vježbali. Prije nekakvih, deset, dvadeset, trideset godina su oni prije je bilo taj neki ruski sistem. Znači, zabiješ gol i vratiš se na klupu normalno bez nekakvih emocija, bez nekakvih ispoljavanja svojih zadovoljstva, sreće ili nečega. Međutim, vremenom je to krenulo to su ženske skandinavske ekipe vidjele u odbojci pa su onda počele trenirati i onda je to vremenom krenulo tako da je sada u ovom trenutku to jedna normalna stvar. Prije nekakvih 20, 30 godina toga nije bilo. A sada ima i način proslavljanja i uživanja u tom svemu. Ja osobno tražim da mi

*igračice svoju emociju prenesu na tribine i ovaj, i sad normalno da ponovimo, meni je to puno lakše. Malo je teže 12 ljudi na tribinama prenijeti njime emocije, kada je tako kako je. Međutim, mi imamo sreću da igramo pred punim dvoranama gdje tražim od igrača da te emocije pokažu. I ja sam, i one.*

I: Smatrate li da su danas profesionalni treneri, odnosno treneri na Vašoj razini, etični? Njihov odnos, ponašanje?

*S: Kako tko. Kako tko, uglavnom da. Uglavnom je nekakav trend trenera koji jesu etični. To je ono što smo pričali još i prije, prije to nije bilo tako. Znači, od trenera se tražilo da bude autoritet, tražilo se da bude neprikosnoveni autoritet i mogli su ići do te granice da se dešavalo i viđalo da nekim velikim natjecanjima, Olimpijadama, Svjetskim prvenstvima da maltene dođu u situaciju da se fizički obračunavaju s igračima odnosno igračicama. U ženskom rukometu je bilo čak i primjera gdje je trener galamio, a cure plakale na terenu. Međutim, vremenom to više hvala Bogu kako sve napreduje, tako eto i mi napredujemo s druge strane i samim time, medijski puno smo više pokriveniji sad više nego prije. I ovaj, nekakav takav ispad trenera vrlo brzo izađe svugdje u javnost. Preko društvenih mreža, portala i svega i treneri iako nisu za tu stvar, sada se moraju jako dobro paziti i ovaj mislim da je to normalno stvar. Međutim ima svakakvih i sama znaš.*

I: A šta biste Vi, kao profesionalni trener, poručili mladim rukometašima odnosno rukometašicama koji su putu da postanu profesionalne?

*S: Pa s jedne strane nije sam rad koji ćete izbaciti. Ako želiš se baviti profesionalno sportom odnosno rukometnom moraš ga živiti. To znači ne htjet živjeti od rukometa od sporta, nego ga pokušati živjeti. Jedino tako ćeš napraviti i uspjeti u tome svemu. To govorim svojim juniorkama odnosno juniorima dok sam ih vodio, a tako isto govorim i sada ovim koji su na profesionalnoj bazi. Ako ne živiš rukomet, imao sam primjer igrača koji ne gleda rukomet osim onoga što igra. Pa ga ja pitam: a šta onda gledaš MTV? Da bi se bavio nekim poslom, bilo kojim, ti to moraš biti unutra, maksimalno ga doživiti. Ako si ti informatičar onda ćeš i slobodno vrijeme biti u informatici. Moja supruga je navikla da je kod mene sportski kanal na televiziji, da je MTV onda bi se vjerojatno udala za nekog bubnjara, a ne za mene. Znači, moraš živiti taj sport da bi uspio. Sam talenat, sam rad nije dovoljno.*

I: A imate neku poruku za kolege, profesionalne trenere? Što biste njima poručili?

*S: Mi treneri smo jako osjetljivi na te stvari. Mislimo da samo najpametniji, najbolji. Imam prijatelje s kojima mogu komunicirati pa možemo dijeliti savijete pa to sve. Savjet je: budi svoj. Budi svoj i pokušaj raditi na svoj način, nemoj nikog kopirati jer bilo kakva kopija je kopija. I najbolja kopija je kopija. Znači, ako ti misliš da treba raditi kao što je radio jedan, ne znam, Velimir Kljaić ili Lino Červar ili netko, ovako neće biti to sigurno. Budi svoj, imaj svoj cilj i budi uporan u tome svemu da to i napraviš.*

I: Želite nešto nadodati, reći vezano za ovo, a da Vas nisam pitala, a vezano je za ovu temu?

*S: Imaš ti još kakvih pitanja?*

I: Ništa. Evo ja sam..

*S: Hoće vrijediti ovo šta? Jesam Vam pričao gluposti ili?*

I: Super je, super je i koristiti će.

*S: To je ono najvažnije.*

I: Tako je. Hvala Vam puno treneru.

*S: Nema na čemu, lijep pozdrav.*

I: Pozdrav.

Poštovani,

Studentica sam druge godine diplomskog studija jednopredmetne pedagogije na Filozofskom fakultetu Sveučilišta u Rijeci. Provodim istraživanje s ciljem ispitivanja i prikupljanja informacija o metodici rada profesionalnih trenera s profesionalnim rukometašima. Posebna naglasak u ovom biti će na pedagoškim kompetencijama i pedagoškom taktu te što on znači za profesionalne trenere na području Republike Hrvatske. Metoda s kojom će se prikupljati podatci jest polustrukturirani intervju. Podatci ispitanih trenera jesu anonimni, a prikupljeni podatci koristiti će se isključivo u znanstvene svrhe.

**Opći podatci:**

DOB: 1959.

SPOL: M

I: Pa evo, prvo pitanje, možete li mi opisati malo vašu rukometnu karijeru?

*S: Pa, kada krenemo od početaka, ja imam sreću da sam radio sa najvećim majstorima koje je Hrvatska dala u rukometu. Ovdje govorimo starijim trenerima i profesorima koji su me odgajali. Od profesora Rudija Careka u osnovnoj školi, zatim je to bio Zlatko Savnik pa Profesor Vilim Tičić sa kojim smo radili u školi rukometa Grada Zagreba, profesor Malić, profesor Tomljanović dakle sve su to ljudi od kalibra i znanja. I na tako nekakav način su oni tu rukometnu zarazu prenijeli i na mene. Igrao sam, praktički gotovo cijelu svoju školsku karijeru, osim godine dana u rukometnom klubu Zagreb to je današnji PPD. Mi smo često mijenjali imena tijekom povijesti: od Vijadukta, Zagreb Viadukt, Zagreb Loto smo bili. Bilo je različitih imena, i u jednom trenutku bilo je vrlo upitno opstanak kluba kao kluba jer situacija nije bila bajna. I onda je zahvaljujući Stjepanu Korberu, koji je tada bio predsjednik i još par tih entuzijasta, tajnik kluba, i pokojni Zlatko Savnik kao trener kluba, okupljena jedna grupa mladih igrača koji su u roku par godina, postali smo omladinski prvaci Hrvatske i Jugoslavije i nakon toga smo uveli Zagreb ponovo u prvu ligu. I od tog trenutka Zagreb više nije Izlazio iz prve lige. Znači, to je generacija u kojoj su igrali pokojni Vlado Nekić, koji je današnji glavni tajnik kluba, pokojni Vlado Poljak i ja. Profesor Zvonarek je bio tu od ovih nekakvih poznatih. Ima tu još vrlo zanimljivih ljudi, ličnosti koje su uspješne u svojim djelokruzima rada. Tamo od, Nenada Korbarta koji je poznati arhitekt, uglavnom jedna vrlo interesantna grupa mladih ljudi, zaljubljenika. Svi smo mi živjeli u Zagrebu, jedino Damir Poljak je tada došao, roditelji su mu se preselili iz Rijeke i oni su kasnije sagradili kuću. Ali i dalje smo mi bili domaći dečki i dali smo sve od sebe. To je bilo vrijeme ljubavi. Do 21. godine života, znači kada smo već bili postali prvoligaši, kada smo pobijedili i to prvenstvo Jugoslavije, mi nismo dobili niti 1 kn. Onda smo dobili prvu tramvajsku kartu, eto. To je bila ta priča, eto. Ali, to je priča jednog entuzijasta. Priča jedne ljubavi o sportu, to su ti ljudi o kojima sam vam pričao usadili u sve nas. I to nas sve drži još i dan danas.*

I: Baš zanimljivo. A što se tiče trenerske karijere?

*S: Pa trenersku karijeru ja sam započeo u rukometnom klubu Lokomotiva. Moj taj, jedan od bitnih mentora u životu, velim pokojni Zlatko Savnik, koji je nažalost malo i zaboravljen u hrvatskom rukometu. To je bio izuzetno kvalitetan, izuzetno talentiran trener koji je relativno mlad, u 40. godini poginuo u Katru. Do tada je već i bio pomoćni trener reprezentacije Jugoslavije, sa profesorom Samardžijom i radio je u Lokomotivi, i napravio je dosta poslova. On me u jednom trenutku pozvao da li želim, osjetio je valjda u meni taj nekakav gen trenerski, i da preuzmem najmlađu generaciju Lokomotive. Znači počeli smo sa curicama. To je bila generacija u kojoj je recimo.. Igračice koje su kasnije postale malo poznatije, igrala je Željka Bujanj, Gordana Korbelger, kasnije smo u toj generaciji, to je godište 72., kasnije dobili i Danijelu Tuđu, došla je Marija Baković. I to je ta generacija znači sa kojom sam ja započeo raditi u Lokomotivi. Onda sam u relativno kratkom vremenu, imao sam baš taj stupnjeviti razvoj trenerski. Odradio sam dakle priču ajmo reći se najmlađima kako se to onda zvalo pionirkama, odmah sam krenuo raditi se kadetkinjama pa sa malo starijima, zatim sam radio i kao se kadetkinjama nakon dvije godine rada, to je bilo godište 1970., gdje je recimo igrala Klaudija Bubalo. Gdje je bila u toj ekipi i bili smo prvaci Hrvatske. Nakon toga, sam postao i pomoćni trener u prvoj ekipi i onda je bila varijanta da sam krenuo nekakvim svojim putem. Išao sam kao prvi trener to je bio rukometni klub Borac, muški rukometni klub Borac gdje me pozvao profesor Malić. To je bila Hrvatska prva liga u to vrijeme, pa onda Trešnjevka. Nakon toga sam povukao jedan potez za koji su svi mislili a nisam baš čist u glavi. Znači ja sam iz Trešnjevke koja je uvijek bila klub sa poviješću, sa dobrim ljudima i igračima, međutim ne organizirano, nažalost. Ja sam krenuo, u Zaprešić. Znači, krenuo sam u klub koji je tada bio treće ligaš recimo, igrali su u stvari drugu ligu, ali tada je bila ona prva liga, prva B liga i tako. I sve to sa ekipom koja je krenula iz 3. lige mi smo u roku od tri godine ušli u Europske kupove. Znači, jednostavno smo išli korak po korak. Ono što je još veća vrijednost čitavog tog projekta je u tome što su to više-manje bili igrači koji su zagrebački klubovi odbacili kao neperspektivne. Ne dovoljno kvalitetne i tako. A mi smo pokazali da se radom i upornošću, ja sam opet išao sa njima na onaj način raditi na koju su mene učili, živjeli smo kao obitelj. Sve te cure su mogle od mene tražiti bilo kakvu pomoć, ja bi pomogao bez obzira da li se to radi o nečemu što je trebalo u školi, raditi nešto privatno, jedino što sam ja od njih tražio je, to tražim uvijek kod svakog svog igrača, da budu maksimalno poštene u odnosu prema radu kada su na treningu. Recimo za vrijeme treninga ne poznajem, za vrijeme utakmice ne poznajem nikoga. Prije i poslije smo prijatelji, prije i poslije možemo i jako jako dobro surađivati, sve do kad igrač shvati gdje je ta granica koja se ne prelazi. I velim, nakon tog dijela u Zaprešiću bio sam pozvan da idem u Italiju, profesor Zvonarek je tamo radio u muško ekipi, trebao je trener ženskoj ekipi. Vinko Morović, doslovce, mi je rekao: ako se ti ne vratiš klub propada. Nitko neće, cure neće, nitko neće bez tebe, ovako je onako je. Ja sam bio dovoljno velika budala da sam spakirao kofere i vratio se. Ali, dobro to sam ja. Mene su uvijek u životu vukle emocije, mene je uvijek u životu vuklo da se vežem uz ljude s kojima radim. To prije svega mislim na igrače sa kojima radim jer i ja, mora biti uzajamno poštovanje, mora biti neka kemija, ako toga nema onda je to besmisleno. To je onda čisti onaj klasični profesionalizam ali one najgore vrste. Ja sam drugačiji. Odradio sam još tu sezonu, ponovo smo došli do te situacije da smo ušli u europske kupove. Znači dvije godine smo za redom ušli u europske kupove. Ali je zbilja već tada bilo sve malo pretjerano. Pretjerano loše u već nekim organizacijskim stvarima i uz pomoć pokojnog Tomislava Ilića znači trenera nogometaša, trenera najvećih gospoda koji hrvatski sport dao, on je u to vrijeme bio trener reprezentacije Emirata. Znači to je bila 1996. Njegova desna ruka mu je bio čovjek koji je bio u klubu koji se zove Al-Jazeera Abu Dhabi, i da ti to objasnim polako, počasni predsjednik Al-Jazeera je bio predsjednik Mensur al Bazaj Nahyan koji ti je*

*danas recimo vlasnik Manchester Cityja. Znači govorimo o takvim nekakvim pričamo. Otišao sam u Emirate i napravili smo strašnu stvar. Ekipe koje su iz druge lige ušle u prvu. Mi smo u prvoj godini zajedništva osvojili naslov prvaka. Jedini prvi put u povijesti, svi zadovoljni sretni, a ja budala se opet sa emocijama vraćam doma. Doslovce zvali su me iz sadašnjeg Kraša iz Lokomotive, tada sam se ja odlučio vratiti. Sa sportske strane bilo je to jedna vrlo uspješna sezona jer je Kraš u to vrijeme ili ti naša Lokomotiva došla u finale Kupa Pobjednika Kupova. Odigrali smo strašnu sezonu u Europi i bili smo u prvenstvu drugi gdje smo jednom igrali neriješeno sa Podravkom, a to je bila valjda najjača Podravka u povijesti. Znači kad govorim u povijesti onda ti je to ovako izgledalo: na голу je bila Ljerka Krajinović i Maljko, na lijevom krilu je bila Vlatka Mihoci, na vanjskom Nataša Kolega, Snježana Petika ili Marijana Cirka, Valentina Kozma na pivotmenu, na krilu je bila Eržika Bakaja, a rezerve su bile dvije najbolje mađarske rukometašice. Bila je Arnes Parkaš koja je prije recimo bila 3 puta za redom bila najbolji strijelac europskih i svjetskih prvenstava, a ona nije mogla ući u prvih 7. Prema tome, to je bila takva Podravka. To je bila ta Podravka koja je prije toga osvojila naslov prvakinja Europe i to je bila jedna priča, a druga priča koja je bila iste godine preuzeo sam pred samo Svjetsko prvenstvo reprezentaciju Hrvatske i ostvarili smo dosad najveći uspjeh u povijesti ženskog rukometa u Hrvatskoj. I meni je to jako žao, moram priznati. Znači to je 6. mjesto na svjetskom prvenstvu i žao mi je samo što do sada nije bilo većih uspjeha u tom vremenu. 20 i nešto godina što nije bilo boljih rezultata. Jednostavno, bilo je to odlično jer smo mi na utakmici za 5. mjesto nakon 4 produžetka izgubili golom kojeg smo primili cepelina u zadnjoj sekundi od Koreje. A u četvrtfinalu smo izgubili od najjače Danske ekipe u povijesti. To je ekipa sa Anjom i Camillom Andersen i oni su kasnije bili dva puta svjetski prvaci, Olimpijski pobjednici. Recimo izgubili smo 23:19, četiri razlike, ali s tim da smo mi fulali 5 sedmeraca. To je bila jedna jako dobra i lijepa ekipa. To je bila ekipa: vanjska linija je bila Bubalo, Petika, Kolega, Maljko je bila na голу, bile su tu Mihoci. Strašno dobri igrači, i to je bio pokazatelj nečega što danas tome trebamo stremiti, a to ti je vrlo jednostavno. Kada su naši klubovi bili u vrhu Europe onda je reprezentacija bila jaka. To je vrlo jednostavna priča, i kad igraju u jakim klubovima i jake utakmice da je normalna stvar da je i reprezentacija jaka. Usprkos svemu što smo napravili te godine, rastao sam se sa Krašom, jer su oni imali neku svoju viziju, nebitno. Nastavio sam svoj put u Jordanu 99.-te gdje sam bio trener i muške ženske reprezentacije Jordana i radio sam s jednim i drugima. I 99.-te igrali smo Panarapske igre. To je jedna vrsta Olimpijade za Arapske zemlje i tamo smo opet osvojili najveći uspjeh u povijesti rukometa u Jordanu i ja mogu biti malo subjektivan i reći ću da oni to više nikad neće osvojiti. I ženska i muška ekipa osvojila je treće mjesto na tom turniru, a kad ti kažem 3. mjesto na Panarapskim igrama onda ti govorim o muškoj konkurenciji u kojoj igraju Egipat, Tunis, Katar, Saudijska Arabija, Kuvajt, Maroko i takve reprezentacije. Mi smo usprkos svih njih uspjeli biti 3., i ženska ekipa. Nastavak je ponovno bio u Emiratima gdje sam ostao 2001. do 2006. i 2006. sam se vratio kući radi obiteljskih razloga. I od onda sam više manje u Hrvatskoj. 2007. sam bio 6 mjeseci radio u Kini na poziv profesora Zvonareka. Tamo smo ostvarili izuzetan rezultat sa jednom mladom i talentiranom ekipom An Huji. Mi smo došli do finala National Camp-a, opet to su kao neke Olimpijske Kineske igre u svim sportovima. Ono što je mene više u tome svemu veselilo, je što sam tamo postavio neke druge stvari. Znači, ja sam jednostavno, što mi je krajnjoj liniji posao, uspio sam prepoznati dvije igračice koje su bila u totalnom zapešću i koje su bile nebitne. Kod Kine uvijek postoji ona varijanta da postoji neki redosljed. Sada igra malo stariji, kada ti budeš malo stariji onda ćeš ti igrati. Znači ja sam treće lijevo krilo, najmanju od njih, odmah stavio u prvu ekipu. Cura se zove Li Yao i od onda od kada sam ja otišao, znači u godinu dana kasnije, je postala član reprezentacije i jedna od sada igračica s najvećim brojem*

nastupa za kinesku reprezentaciju. Gledaj, to je nešto što mene veseli, veseli me da sam prepoznao, i da je ta cura uspjela u životu. Ona je htjela raditi, a velim ja sam joj dao priliku. U 2009., da je 2013. Lokomotiva, radili smo u svakojakim uvjetima. Znači, 2009. kada sam ja došao u Lokomotivu doslovce je bila varijanta: Šoka pomozite da preživimo. Radilo se o situaciji u kojoj cure 9 mjeseci nisu primili niti 1 kn, novca nije bilo, niti ničega. To je bila lijepa ekipa, sa Vesnom Litre, sa Ivom Litre, sa Perajicom, zaista lijepa ekipa za raditi. Ali ja sam, kada sam ušao u svlačionicu, kada sam se odlučio raditi, kada sam se odlučio za tu priču, rekao sam ovako: cure novca nema, ja ne znam kada ću ga dobiti, ne znam kada ćete vi dobiti. Svaka od vas koja ne može, ja joj neću ništa zamjeriti, ne morate sutra, razmislite dobro i ne morate sutra, sutra one koje se pojave u svlačionici idemo do kraja. Da prostiš na izrazu, jedemo govna do kraja. Ili nemojte doći, i ja zbilja ništa ne zamjeram ako ćete otići u drugi klub koji će vam dati neke bolje uvjete. Svaka čast. Nema uopće problema. Ostale su sve, otišla je samo Renata Knjažević u Trešnjevku. Uglavnom mi smo u toj sezoni nanizali od 23 utakmice 21 ili 22 pobjede. Nakon toga je nažalost jedan dio cura otišao u Podravku. Recimo, Litre otišla u Podravku, Bušić je otišla u Podravku, Dijana Golubić i tako. Međutim, nastavili smo raditi i godinu dana nakon toga Lokomotiva je valjda imala najmlađu ekipu u povijesti. Opet znači govorimo o 2010. kada je gro ekipe, igračice bile rođendan 1992. Znači osamnaestogodišnjakinje. I s njima smo došle do 3. mjesta u ovome prvenstvu, inače borile se pošteno. Nakon toga se zna, nastaviti smo raditi dobro i biti konkurenti čitavo vrijeme Podravci. Došla je faza i one situacije kada je bilo napokon financija, ali kada je bila situacija da kada imaju para Lokomotiva mene ne trebaju, onda trebaju neke druge. Ja sam na neki način recimo dobio otkaz prije početka prvenstva koje je počelo, da bi Smajlagić sa Lokomotivom osvojio i prvenstvo i Kup. Znači on je bio trener doslovce u tom periodu nekakvih mjesec dana. Pripremljena ekipa, znači sve pripremljeno i uopće nije bilo diskusije, ali dobro. Life goes on. Opet, počela je sljedeća sezona, počelo se igrati Ligu prvaka, ja sam prihvatio da se bavim mlađim dobnim kategorijama i to mi je bila recimo jedna od većih zadovoljstava. Uzeo sam 98. godišće koje su otpisali u klubu i rekli su da je to ne perspektivno jer povrijeđene su najbolje najbitnije igračice, nemamo ovoga nemamo onoga. Mi smo opet, meni je baš bilo lijepo sa tim curicama. Nažalost većina njih je prestala baviti se rukometom. To je ono prokletstvo u rukometu, Lokomotiva je bila dovoljno jaka u toj situaciji, da ne mogu biti profesionalci, nego su se predali studijima. I to završavaju jako jako dobro. Ono što sam htio reći da je moje najveće zadovoljstvo u trenerskom poslu, da mogu reći da je, ne znam u sportskim, ali sam siguran da je to preko 70% igrača sa kojima sam ja radio da su završili fakultete. Da su u svome poslu vrlo vrlo uspješni, a jedan od najboljih primjera koji je to je recimo da je jedan od mojih igrača bio doktor Igor Stavlja. Znači možeš ga sada vrlo često vidjeti kako govori se o korona virusu, on je jedan od glavnih ljudi u Kanadi i čovjek koji je bio najbolji student u Zagrebu. Čovjek koji je nakon toga bio asistent nobelovcu u Zürichu, dobio je tada posao. I nakon toga ga je pozvala kanadska vlada, dala mu milione dolara da napravi taj Research Centar kojim se on bavi kao molekularni biolog. Surađuje jako puno sa Đikićem, sa Radmanom. Tako, neki ljudi su bili moji igrači. Ja sam na to ponosan. I onda kada je ta priča presušila sa novcem, malo se promijenila politička opcija u Hrvatskoj. HŽ više nije toliko davala niti je mogao toliko davati više toliko novaca, došlo je do onoga do čega je došlo. Nemamo novaca, ajde zovi Šoku da stvara igrače. Prije toga je važno naglasiti da je godinu dana prije bitan posao odradio Silvijo Ivandija. Znači, Silvio Ivandija je bio pozvan u Lokomotivu u situaciji kada Lokomotiva doslovce nije, nakon onog financijskog razvoda i Lige prvaka, doslovce nije imala igrača. Odnosno, onda su se potpisivali ugovori s Podravkom da nam Podravka posuđuje igrače. Znači, to su bile sestre Kalas recimo, to su bile sestra Oremović. Tu je bila i Krmpotić

na голу, tu je bila i Sara Šendval se zvala u startu i skupili su se ovi igrači koji su htjeli. Silvio je dao nekakve svoje ideje i napravio je odličan posao. I u prvoj godini su bili drugi. Počela je sljedeća sezona, ja sam to vrijeme radio sa tim 98. godištem. Opet velim, uživao sam. One su upijale kao spužva, a ja sam htio raditi, razvijali smo 5 - 1 stil igre koji danas sam programer. Jer sam imao takav nekakav profil igrača. Kasnije sam ga to jednostavno preselio i u prvu ekipu gdje smo opet imali takav profil igrača koji to može napraviti. Znači, nakon 3 kola onog drugog prvenstva, Siki je dobio poziv od Zagreba. Poziv Zagreba se ne odbija. On je otišao, mene su zamolili da uzmem ekipu. Ja sam do kraja godine, nisam htio ništa mijenjati u sustavu jer mislim da je to bilo besmisleno. Radilo se dobro prije toga i nastavili smo, a onda smo imali veliku pauzu od 11. do 1. mjeseca. Ona priča kada su nekakva prvenstva i takve stvari. Onda sam odlučio da idemo probati nešto drugačije sa ekipom koju imamo. Da nam osnovni forte bude agresivnost, agresivna obrana i da bude brzi napad. Nekakva vizija rukometa koja je u to vrijeme furala reprezentacija Nizozemske. Otprilike recimo tako. S obzirom da smo imali profil igrača koji to može napraviti, igrača koji su tipa Stele Posavec, Marine Glavan, Larise i Dore Kalaus koji to vrlo dobro mogu napraviti, koji to imaju dobro taktičko razmišljanje u punoj brzini, mi smo iz dana u dan išli gore. Nije bilo jednostavno, nije bilo jednostavno nagovoriti igrače na takvo nešto jer osnovna filozofija je, oni kažu: mi smo i tak i tak bile druge, a nismo trebali toliko trčati. A zato baš moramo. Ali ja nisam rekao da morate, to će vam donijeti uspjeh. Ja vam samo to mogu reći. Kada su počeli shvaćati da im igra u obrani dovodi do uspjeha, bilo je sve lakše i normalno kada je sve lakše kada su to prihvatili, mi smo evo tu sezonu izgubili prvenstvo na, ja bi rekao na bizaran način. Ja bi rekao jedino da je bizarne je bilo ono kada je Metković izgubio od Zagreba, to je jedina bizarnija varijanta. Znači, mi smo u prvom dijelu prvenstva kada smo tek došli, izgubili smo od Podravke 7 razlike u Koprivnici. I zadnje kolo smo igrali protiv Podravke, opet smo u međuvremenu pobijedili sve, znači razlika je bila dva boda. Mi smo ih u Zagrebu vodili 7 razlike i to je bio rezultat za pamćenje, rezultata koji je valjda trebalo uvesti u povijesti hrvatskog rukometa. Bilo bi dobro da još uvijek ima snimka toga. Pobijedili smo ih 17:10. I jedan i drugi golman su imali po dvadesetak obrana u toj priči, ali jednostavno nitko nije obraćao pažnju na onaj pravilnik gdje naš pravilnik nije u skladu s pravilnikom u Europi. Znači, ja sam računao da se igra čisto normalno po pravilima Europe, ako je razlika ista, tko zabije više golova u gostima je kraj priče. Međutim, u našem pravilniku od te čarobne utakmice između Zagreba i Metkovića, kada je u jednom danu promijenjen pravilnik, pravilnik je takav da ukoliko bude ista varijanta odlučuje međusobna, da odlučuje kompletna gol razlika. I u toj kompletnoj gol razlici, Podravka je bila bolja za jedan gol. To je to. A ne zaboraviti i drugu priču, te iste godine osvojili smo i Challenge Cup. Napravili smo strašnu stvar. Sljedeće godine smo ponovo došli do polufinala Challenge Cup-a, uzeli smo i Kup Hrvatske, pobijedili smo Podravku 10 razlike, to se nikada nije desilo. Ja to kažem, to je utakmica koju su igrale Hrvatske igračice protiv hrvatskih igračica. Podravka je u to vremena imala još Injjevu od stranaca, a u situaciji kada su igrali hrvatske igračice protiv hrvatskih igračica Lokomotiva i Podravka, mi smo ih pobjeđivali. Mi nažalost nemamo, ili na sreću, nemamo toliko novaca da si možemo kupiti igračice, nego ih jednostavno moramo stvarati. Mislim da je to nešto što je jedino normalno u društvu u kojem živimo, da se već jedanput shvatimo da nismo dovoljno bogati da izmišljamo nekakve kvazi-profesionalne ekipe i dajemo novce nego je štos u tome da cure studiraju, da cure rade, da se razvijaju kao ljudi, da ono što rade u Norveškoj, kada imaš pauzu na poslu, da nisi u kafiću nego recimo odeš u teretanu ako imaš nekakvu priliku, ili otrčiš nešto, i popodne odradiš najnormalniji trening. To je moja vizija i filozofija, oni koji su najbolji. Znači naš posao je da od talenata stvaramo igrače, a igrači kada su najbolji da ih pustimo jednostavno da odu u bolje, jače klubove gdje mogu biti

profesionalci. I oni koji su najbolji da mogu zarađivati od svega toga. Na taj način velim ćemo raditi i dalje bez obzira što smo, ono što opet, mi smo ostali opet maksimalno konkurentni igrajući sa Podravkom čitavo ovo vrijeme, a ljudi ne znaju da smo mi od 2017., znači do danas računajući da je 2019. bila kraj nekakvih ovakvih utakmica s obzirom da je korona počela, znači u dvije godine smo iz one ekipe koja je osvojila Challenge Cup, nama su dana današnjeg, mi imamo 4 igračice. Znači, 12 igračica je otišlo, mi opet proizvodimo, mi opet ostajemo na istoj kvaliteti, dižemo se i borimo se, i to je recimo putokaz za sve. Jednostavno, treba raditi. Treba raditi, treba vjerovati u te mlade, u tu djecu, treba uložiti najviše u trenera, u struku, i uvjete rada. Znači, omogućiti tim curama da igraju međunarodne utakmice, dosadno je. Ja vjerujem da je i tebi i vama u Umagu dosadno da igrate sa Piranom, i tamo sa Murvicom, i sa Zametom prijateljske utakmice čitav život. Tako sam ja već uveo otkad sam došao u Lokomotivu. Znači već od 2009. mi sve pripremne utakmice, doslovce, igramo sa stranim klubovima. Ja sam preko svojih veza spojio se sa klubovima u Mađarskoj gdje stalno igramo, odlazimo na turnire, dolaze nam ekipe iz čitavog svijeta, iz Rusije od Lade Togliatti, do Švedske, pa do Islanda, pa do najjačih mađarskih klubova, i mi u svakom pripremnom periodu igramo sa stranim ekipama. Sa različitim školama rukometa i to je na neki način poticajno za cure da vide gdje su, šta su, na nekakvim europskim okvirima jer osnovna stvar svih nas koji radimo u rukometu je na kraju krajeva da stvorimo nešto što se zove reprezentacija. I to kvalitetna reprezentacija.

I: Svaka čast treneru, u svakom slučaju zanimljiva karijera.

S: Je, prošao sam ti sve naopačke sa sportom. Radio sam i to nisam spomenuo, i u Kuvajtu, i u Saudijskoj Arabiji jedno vrijeme. Bilo je zbilja interesantno, puno dragih ljudi s kojima sam se susretao, s kojima sam prijatelj i ostao čitav život. Igor Štarjak je jedan zapravo drugi egzaktno je primjerice, on je ministar graditeljstva. Jedan od najvažnijih ljudi u vladi Kuvajta, Naser je čovjek sa kojim ja komuniciram na tjednoj bazi i tako puno ljudi u Emiratima sa kojima sam bio, su izuzetno poštovani u društvu, i na visokim pozicijama. Veselje je kada iza sebe ostaviš mostove, kada iza sebe ostaviš ljude sa kojima si dobar i kada uvijek u bilo kojem trenutku, možeš razgovarati sa svima. Evo ja primjerice za Božić dobivam čestitke od Kine i Iraka na jednoj strani pa od Islanda na drugoj strani. A isto tako, kada je Ramadan s obzirom da sam ja radio dosta u arapskom svijetu, gdje su nekakvi drugi praznici, ja se sjećam ne samo onih ljudi koji su ajmo reći na nekakvim položajima, koji su bitni sada u društvu, a koji su bili igrači, ja uvijek čestitam to mom Indijcu koji je sa mnom radio tih 5, 6 godina i čovjek koji je bio zadužen za opremu, lopte, i sve to. Znači jedan u klubu, u arapskom svijetu, na nekim varijantama niži stalež na koji se ne obraća pažnja, ali za mene su svi ljudi bili isti. Meni jedan od najdražih, najboljih prijatelja iz tog vremena i mi si čestitamo i dan danas. Sve te nekakve praznike, i kada je trebalo nešto pomoći pomogao sam mu, to ti je ono što te čini veselim. Ne biraš ljude po tome koliko tko ima novaca, i na kojem je mjestu, nego tko ima kakvu dušu. To je malo drugačije, a to se nauči s vremenom, to se nauči sa iskustvom.

I: Baš tako, sad nešto možda malo općenitije pitanje. Kako biste vi definirali sport?

S: Pa ja ti mislim da, ja ću to ovako staviti. Sport je jednako vrijedan kao i kultura u društvu. Apsolutno jednako vrijedan ajmo to tako reći. Možemo govoriti o njemu sa više strana. Možemo govoriti o sportu u onom principu u kojem sam ja, puno se gura u medije, imamo pretilu generaciju, treba se baviti sportom, treba ovo treba ono. Mislim da je sport nešto što moraš voljeti, nešto što je u tebi, ali nešto zašto te moraju pripremati profesori u osnovnoj školi. Mislim da smo tu, da tu najviše griješimo. Mi imamo strašno puno profesora kineziologije koji su na burzi rada. Jedan vrlo jednostavan način kako bi se to moglo riješiti, a kako bi se mogla pomoći sportu je da se ti profesori Kineziološki zaposle u osnovnim škola, i da mi u osnovnim



školama imamo, da ih od prvog do 4. razreda imaš profesora tjelesne kulture ili kako se to već sada zove, a da se ne bave time tete učiteljice. Ja sam vidio previše puta, išao sam s klubovima po pripremama, ovdje ondje, previše sam puta vidio kako izgleda taj sport u osnovnoj školi. Recimo od 1. do 4. razreda teta dođe u štiklama, dođe u haljinici baci im loptu i veli igrajte se. Ili igrajte graničara, eto to je vrhunac. Ja sam bio sretan jer sam u osnovnoj školi imao profesora Rudija Saneka. Koji je bez obzira, on je paralelno gurao sve sportove, mi smo morali raditi gimnastiku, i trčali smo atletiku, trčali smo krosove, sve smo radili. Ali je on bio rukometaš. U onoj fazi gdje su negdje gurali nekada nogomet da se igra, mi smo igrali rukomet. To nas je ta priča privukla. I opet sam kasnije imao sreće u gimnaziji trešnjevačkoj, da sam imao profesora Branka Bušljaka, da sam ja bio najbolji sportaš škole, a imao sam iz tjelesnog 4, znaš zašto? Zato što je on ušao u dvoranu kada sam ja odbojkašku loptu puknuo nogomet. Pa je on rekao odbojkaška lopta se ne puca nogom, evo ti ocjena manje. A ja sam u to vrijeme bio najbolji sportaš škole, dobivao knjige, dobivao diplome, trčao krosove, penjao se po štriku, sve kaj je trebalo, gimnastika, sve. Danas je ta priča zanemarena. Ja mislim da mi djecu u startu ne učimo vrijednosti sporta. Ne učimo ih da se igraju, da se zabavljaju. Možemo mi govoriti o tim kompjuterima, o čemu god hoćeš, međutim, ima jedna druga priča. Možda je povezana s ovime kako bi to trebalo biti. U jednoj godini radio sam u, radili smo zajedno Bota Dvoršek i ja, u akademiji Dvoršek. Znači, sa klincima. I zamolili su me, inzistirali su u biti, u Pesarini, to jedno blizu mjesto tu, da ja budem taj koji će podići tu njihovu kvalitetu. I da odgajam one najmlađe, i meni je to bilo izazov. Meni je to baš bilo lijepo. Znači imao sam klince koji su imali 7,8 godina na dalje. Mini rukomet i sve to. I onda vidiš da ustvari sve to, u malim mjestima, u malim selima, u malim gradićima, kako god hoćeš, djeca su još uvijek normalna ajmo reći pod navodnicima. Njima je završavala škola u 5 h, a mi smo imali trening u 6 ili 5:30. Dvorana je u sklopu škole. Oni su izjurili iz učionice i sjurili u dvoranu. Oni su se sami organizirali, jedni su igrali nogomet, drugi su se penjali. Nitko od njih nije gledao na mobitel, to je nešto što je mene strašno, strašno interesiralo. Zašto je tako u tim još uvijek manjim gradovima, mjestima, a zašto se u velikim gradovima djeca opterećuju sa tim stvarima koje su dobre za razvoj, ali mislim da tehnologija koliko god nam je pomogla, toliko nas je i uništila. Iskreno rečeno. Po meni je sport izuzetno bitan dio života, po meni je sport nešto što je grubo rečeno neophodno jer u krajnjoj liniji kad govoriš, kineziologija je nauka o pokretu. Sport je dakle stalno kontinuirano kretanje, sport je u biti nešto što je izuzetno bitno za rast. Zato kada mi govorimo, specijalno u rukometu, zašto ja imam sada predavanje koji ću imati uskoro na jednom seminaru za trenere koji se održava stalno u Kladovu, bit će na principu e-learning, a moja tema je: Zašto volim rukomet, i onda među ostalom, volim rukomet zato što je rukomet jedan od rijetkih, ili jedini sport u kojem se razvijaju sve topološke regije tijela. Apsolutno sve. To je jedno, zato što je usko povezan sa kognitivnim funkcijama mozga i sa konativnim funkcijama mozga. Znači usko je povezan i sa tvojim načinima razmišljanja, i sa tvojim mijenjanjem karaktera, da li ćeš ti doći u tu fazu samodominacije, kontrole, i milijun drugih stvari. Znači, sve to dobivaš kroz sport. Sve to dobivaš kroz trening, a rukomet je u tome baš specifičan po svim tim svojim stvarima. S time da mene kad neko pita za rukomet, rukomet možeš svesti na tri, četiri osnovne riječi: to je mašta, to je brzina, to ti je promjena pravca kretanja, i kontinuirano kretanje. Snaga je više u muškom nego u ženskom rukometu, ali velim u ženskom rukometu ove dijelove koje sam ti rekao, prije svega maštovitost, puno kretanja, promjena pravca kretanja i jednostavno kontinuirano kretanje. Danas više nema onog dodam loptu pa stojim na jednom mjestu, jer to je smiješno. Da zaključimo, o toj nekakvoj u priči, šta je sport za mene, sport je za mene život, život je sport. Ajde ovako, jer da ti objasnim ponovo, evo rukomet nije ništa drugo nego život samo ograničen na prostoru 40 - 20. Znači da ti

*objasnim tu nekakvu svoju varijantu. Treniraš, daješ sve od sebe, izgubiš utakmicu. Prevodi na hrvatski, učiš, daješ sve od sebe, dođeš na ispit, padneš ispit. Dođe situacija da ne treniraš uopće, da ti se neda jednostavno, dođeš odigraš, pobijediš. Ista priča, dođeš onako, kao idem na ispit tek toliko da probam kako to izgleda, i prođem. Radiš ko životinja, znaš da te krađu, a ne možeš ništa. Isto tako, radiš ko životinja, blizu si pobjede, sudac krivo fučka, doviđenja. Znači, to su sve segmenti koje ti nalaziš u životu. Sve segmente koje nađete u rukometnoj igri, ti možeš naći u životu. Ako želiš malo gledati nekakvu komparaciju. Zato je velim, meni ta varijanta život je rukomet, rukomet je život, sport je život, život je sport. To je sve. Jer u krajnjoj liniji život je čitavo vrijeme borba., A sport je borba. Ove ili one vrste.*

I: Tako je, da se sad malo suzimo s obzirom na naglasak ove teme. Kako biste definirali profesionalni sport?

*S: Profesionalni sport nažalost u okvirima u kojima ja radim, poznajem sada je nažalost više biznis nego što je sport. Znači, mi smo došli do situacije da čak i pravilima određenih sportskih igara najvažniju ulogu više nemaju sportaši, nego imaju marketinški stručnjaci. Znači, uvođenje time-out-a na ovaj ili onaj način, i u odbojci, i u rukometu, i u vaterpolu su prije svega inzistirali marketinški stručnjaci. Sa druge strane, i ova druga pravila koja si vidjela u rukometu, ove podmajice moraju biti iste boje, ovo mora biti iste boje, sve to marketing. Znači današnji profesionalni sport je najviše rob marketinga. Znači bitno je zapakirati proizvod i prodati ga. To je ono što je najbitnije. Vidiš da je primjerice ove nogometne vrhunske ekipe u svijetu nemaju niti pripreme, nego idu igrati nekakve utakmice u Aziju, u Ameriku, jer treba tamo raditi tržište, jer treba prodati dresove. Sa ovim logom ili imenom nekakvog igrača. Ja se sjećam kada je dolazio Ronaldo u Real Madrid i to su bili nekakvi nenormalni novci, lagat ću ti sada koliko je bilo, uglavnom činjenica je bilo da su oni za tog Ronalda otplatili samo sa prodajom dresova sa njegovim imenom. To je sve pretvorilo se u jednu veliku tvornicu, i ovo što se sada dešava nama u rukometu, da se inzistira na odigravanju Final-fouru, da su ostali kupovi odbačeni, isključivo je radi novaca. I ničeg više. U toj priči sport više nema onu zdravstvenu funkciju jer da se ne zavaravamo vrhunski, profesionalni sportu kada govorimo o onom vrhunskom, nije zdrav. Znaš i to su izuzetni naponi, to su naponi koje normalno ljudsko tijelo ne može podnijeti i to su naponi u kojima, zaista da nema svih tih suplemenata, da nema svih tih masera, svih tih strojeva koji oporavljaju, ne moguće je izdržati. Vidiš u krajnjoj liniji na prvenstvo svijeta igra se u 14 dana 9 utakmica. Kako to izdržati. Najbolje slike kada sam ja to gledao. A to znam i vidim iz vlastitog iskustva, gledao sam igrači do 3 ujutro su pod tretmanom masera, a drugi dan trebaš igrati drugu utakmicu. To je nešto što nema više nekakva specijalna humana obilježja, mene ti to sve više nažalost podsjeća na one igre u areni, za vrijeme Nerona, kruha i igara. Da vrhunski sportaši su jednostavno ti Spartanci koji služe za zabavljanje širokih masa. U nekim varijantama, u nekim državama, koje možda imaju malo veću kulturu sporta, i odnosa prema sportu ti ljudi koji se bave vrhunskim sportom su još uvijek idoli, kod nas je to malo manja varijanta. Tu kod nas su idoli nekakvi drugi ljudi koji ne bi tu trebali biti. Mislim da je profesionalni sport malo preduboko ušao baš u tu fazu komercijalizacije. Ja sam ti kao klinac, znaš ono čekao si subotu da bi gledao nekakvu utakmicu, naš nekaj se dešava. Ja sam zbilja onako zaludeni fan svih sportova bio, čim sam stariji sve sam to manje nažalost zbog toga što toga danas više nema. Kada imaš svaki dan u tjednu mogućnost da imaš nekakve utakmice, nekakve one nekakve one. To je sada dosadno, to je sada zasićenost. Tako da, profesionalni sport i jednostavno proizvod profesionalnog sporta je biznis, proizvod u kojem je cilj ostvariti što veći prihod, a istovremeno zabavljati široke i narodne mase. I to ti je nekakva moja definicija profesionalno, govorim zaista o vrhunskom, profesionalnom sportu jer kada neko od njega, evo kada naši igrači, da nije bilo sve ovako, da*

nije bilo korone, da trebaš odigrati u jednoj godini i Europsko prvenstvo, i kvalifikacije za olimpijske igre, i olimpijske igre i još imati kao Duvnjak po 60,80 utakmica za klub, tko živ to može izdržati. Kao i svaki drugi posao, ljudi se odluče za profesionalni sport. Za profesionalni sport naravno moraš imati nekakve druge vrijednosti, druge parametara, od motorike do antropometrije pa sve do tehničkih i taktički znanja i tako dalje i svjesni su da je to nešto gdje si mogu osigurati život. Barem oni koji se bave profitabilnim sportovima, nego što je to ženski rukomet. Sa druge strane, pitanje je jako veliko pitanje je, ja se uvijek postavljam pitanje, stavimo se evo u poziciju da si ti majka muškog ili ženskog djeteta kao što je to Kostelić imao Ivicu i Janicu koji su najjači sportaši u povijest države. Janica ima olimpijskih medalja koliko god hoćeš. Da li bi ti dozvolila, bili željela da tvoje dijete dođe do tog sportskog nivoa, ali da znaš da će kroz taj period, kao što Janica ima preko 15 operacija?

I: Da, ja isto uvijek kažem, to sve lijepo izgleda i zvuči sa strane, ali malo je ljudi koji znaju, i nitko zapravo nije niti osjetio kakav je put do toga.

S: Ma nemaju oni pojma. Nemaju oni pojma šta to znači. Janica je prestala se baviti sa skijanjem jer jednostavno više nije mogla izdržati bolove. Mi govorimo o ženi koja je sa 20 i nešto godina prestala se baviti skijanjem. Najbolji naš sportaš, olimpijske medalje, sve to vrijedi, ali pitanje je da li bi to itko mogao napraviti sa nekim tuđim djetetom. Da li bi to ti htjela svom djetetu. To je sada velim, to je pitanje koje ide od pamtivijeka. Jednostavno, roditelji usmjeruju djecu, sve to stoji. Sve to divno krasno. Ali ja velim, ne možemo govoriti o vrhunskom sportu da je to zdravo, nego jednostavno to je jedan jako dobar biznis za široke mase. Ne treba zaboraviti da je sport, sve što je vezano za sportsku industriju, govoreći od gradnje stadiona, pa do dresova, do kopački, da je to sada ću te lagati, drugi ili treći najprofitabilnije biznis u svijetu. Prema tome, o čemu mi govorimo. To je to. Ja sam pobornik nekakvog, ne amaterizma u onom klasičnom smislu, jer amaterizam u klasičnom smislu je sada se ti i sestra dogovorite sa nekakvim prijateljicama kao idemo igrati i vi sad igrate, guštajte nego, ajmo reći kako se zove polu-profesionalizam, kako god hoćeš, možemo ga nazvati kako god hoćeš, nešto što mora imati ljudski lik, u čemu svi moramo uživati, čime se svi moram obaviti, a da u krajnjoj liniji nije napad na zdravlje, nego u krajnjoj liniji što više da je da se zdravlje njime razvija. Da ti kada se pripremaš u nekakvoj normalnoj varijanti, tebi je kao i svakom normalnom čovjeku bitno da imaš što veći kapacitet pluća, da ti je izdržljivost dobra, da samim time reguliraš i težinu, i puls, i tlak, i sve nekakve moguće varijante. Da budeš u nekakvoj normalnoj spremi, da se osjećaš ugodno u svom tijelu. Znaš ono kad dođeš u situaciju, kad vidiš da kako se rade treninzi u tom profesionalnom sportu, to je već nešto drugo. U krajnjoj liniji, ajde da zanemarimo sportove sa loptom koji su isto velim sportovi koji su, biznis, pogledaj ove borilačke sportove, ove MMA, šta je to drugo nego Spartanstvo. Samo fali da ovi sa strane počnu vikati: ubi ga. Ili da mu okrene prst dolje, prst gore. Baviti se sportom da, ali taj profesionalni sport, postoje normalno ljudi koji su predodređeni za to, postoje ljudi koji to vole, koji to mogu izdržati i to uopće nije diskutabilno. Ali da budemo svjesni da je to show biznis. Da je profesionalni sport, vrhunski profesionalni sport show biznis oko kojeg se okupljaju. Svi se dive što je na koncert došlo 10 000 ljudi, pa na svaku rukometnu utakmicu kada igraš Ligu prvaka ti dođe preko 10 000 ljudi. Za mene je to ista vrsta zabave. Meni se ne sviđa, mislim da profesionalni sport je negdje izgubio tu dušu, i više postao biznis nego sport. Više ga možemo zvati profesionalni nego sport.

I: Dobro, a u tom profesionalnom sportu, odnosno ajmo se sada malo usmjeriti u profesionalnom rukometu, što je po vama posao odnosno uloga trenera? U radu sa tim profesionalnim rukometašima?

*S: Gledaj, u profesionalnom sportu prije svega više ne postoji trener nego postoje timovi. Znači postoje timovi trenera u kojem je podijeljeno, da se tu jednostavno sve gleda u detalje i sitnice. Ja ću ti reći recimo da reprezentacija Norveške ženska, u svom stručnom štabu kada ide na prvenstva ima 12 ljudi. Znači, 12 ljudi su ti: trener, pomoćni trener, trener vratara, psiholog, onda ono što zovu mental coach, onda su ti fizioterapeuti, onda su ti doktori, onda su ti ljudi koji se bave isključivo rezanjem tih videa i svega toga. Analizator, onaj netko tko analizira igru protivnika pa sve to samo preda treneru i tako. To je taj vrhunski, profesionalni sport tu se radi na takav način. To je tim tih ljudi koji surađuju, tim ljudi koji rade zajedno. Sjeti se da kada se Lino Červar vraćao sada, prije onog prvenstva koje je bilo tu u Hrvatskoj, da je na prvim pripremama imao praktički tri zamjenika, znači bio je on, bio je i Saračević, bio je i Šola u toj priči, imali smo dva trenera za fizičku pripremu, Peru Kuterovac i Krolo. Uvijek se ide sa minimalno dva fizioterapeuta, pa čak i nekad i tri fizioterapeuta jer se treba raditi sve te masaže, sve te relaksacije. U profesionalnom je uloga trenera, glavnog trenera je uloga šefa firme, menadžera, glavnog menadžera u firmi. On je taj koji vrši dogovor sa suradnicima, plan i program onoga što se radi, on je taj koji u konačnici odlučuje, oni je taj koji dijeli poslove svima drugima, i nadzire sve to. Najveća njegovoga varijanta osim toga što, prije nego što krene sa svakim tim svojim pomoćnika, suradnikom, ja to zovem suradnik, a ne pomoćnika, točno im se da određeni zadatak i kada se i kako treba, šta treba raditi. I da se obrati pažnju na pojedine dijelove, da bi onda na kraju on bio taj koji sa onom najmanjom grupom rukometno osviještenih odlučuje o taktici, odlučuje o tome tko će igrati i na koji način. To su sada dvije stvari, odlučuje se o strategiji i o taktici. To ljudi ne znaju, ne razlikuju strategiju i tako. Znači strategija ti je priprema za utakmicu. Ja gledam, znači ako ideš na utakmicu to ti je primjer jedan vrlo jednostavno, kada ideš igrati europske kupove ili igraš prvenstva znači da bi se pripremio za jednog protivnika, ti ne gledaš jednu utakmicu, nego gledaš 4 ili 5 utakmica minimalno da vidiš da li se te stvari ponavljaju. Prvo je to, da bi se to ustanovilo, i na osnovu tih stvari koji se nazivaju strategija znači kako ću prikupiti informacije s kojim igračima i tako. Međutim, dešava se ono normalno u toku utakmice da je nešto drugačije, da se nešto promijenilo. Normalno protivnik može drugačije reagirati nego što si ti očekivao, nego što je to činio u ovim utakmicama svima prije. I onda je stvar taktike, onda trener u trenutku mora promijeniti, i to se sada zove taktika. Jednostavno neke priče, ulazimo u neke sfere u ono što smo pripremali čitavo vrijeme. A opet ono što donosi rezultate. I to ti je u stvari bit, posao trenera. I trener, glavni trener u čitavoj toj priči mora biti jedan psiholog. Nije stvar u tome da ti samo radiš sa odraslima, nego sa njima moraš biti psiholog sve te priče, svatko od njih ima svoje priče, svatko od njih ima drugačije, drugačije klubove, ti moraš biti psiholog da ti taj tvoj stručni stožer bude kompaktan, da budu svi zajedno, da se oni osjećaju da je svatko od njih važan, da je dio ekipe, da smo mi svi zajedno ta cjelina koja pobjeđuje odnosno koja gubi. Da se veselimo i tugujemo zajedno. Da se netko ne osjeća malo podređeno, da je netko drugi malo bitniji, i tako. To su velike stvari, to zbilja treba biti majstor posla u toj priči. Lino je u tom dijelu uspio strašno. I to je nešto što je strašno bitno u najvišem nivou takmičenja. To je nešto što imaš ili nemaš. To se ne može naučiti.*

*I: Da, ne može to svatko. U svemu tome smatrate li, to jest prvo, što su i koje su po vama pedagoške kompetencije bitne za sve te odnose, kako vi to opisujete u tom timu? Trenera, suradnika, igrača?*

*S: Pa vrlo jednostavno, prije svega između nas svih mora biti iskrenost i poštenje. Mi moramo biti iskreni jedni prema drugima, i ne smijemo zamjerati jedan drugome ništa. Vrlo često su ti u povijesti ako gledaš kroz povijest da su vodeći ljudi, one velike ličnosti, da su padali jer su se*

okružili mediokritetima. I poslušnicima koji su kimali glavom i vikali: da šefe, ti si u pravu. Znači to je najveća greška. Ja se volim okružiti se ljudima koji su pametni, za koje znam da su u svom djelu posla i možda bolji od mene. I zato jesu u krajnjoj liniji tamo, jer ja primjerice, siguran sam da Matija Belušić ili Mario Kelentrić koji je bio u tome zna i može puno više naučiti i raditi sa golmanima nego što to ja mogu. To je garantirano. I ja želim takve ljude uz sebe, koji znaju svoj posao, koji će mi u datom trenutku reći svoje mišljenje i koji će braniti svoje mišljenje. I onda ćemo se mi dogovoriti. Znači, moramo biti iskreni jedan prema drugome, moramo biti poštteni jedan prema drugome, i moramo cijeniti jedan drugoga. Cijeniti ne samo kao stručnjaka, nego kao i čovjeka. Ja sa Snježanom Petikom surađujem na neki način od 96. kada smo bili u reprezentaciju. Kada sam došao u reprezentaciju, samo što nisu otvorili kladionicu koliko dugo bumo izdržali Snježa Petika i ja zajedno. Ne mogu oni dvoje zajedno, oni su ovakvi onakvi. A ja ti tvrdim, nema boljeg čovjeka u sport u kojem sam ja, od Snježe Petike jer ona je iskrena, poštena, i sve što misli kaže ti u lice, a ja to najviše volim, radnik je koja je spremna čitavog sebe uložiti dan i noć. Kada je čovjek takav, ma ja i ona imamo apsolutno isto razmišljanje o rukometu, apsolutno iste poglede na sport ili takve nekakve stvar. Meni je gušt sa takvim ljudima biti. Vrlo jednostavno, bit svega je da je poštenje, da je neka vrsta morala, da jedan drugog moraš poštovati, na onoj osnovnoj bazi čovječnosti i na bazi znanja, jer unutar sebe nema ono okrenem ti leđa i ja ću te pregazit sada. To je najbitnije u dijelu kada govorimo o stručnom stručnjaku. Kada govorimo o čistom radu sa ženama, evo to je ono što si ti jako dobro i osjetila sama, i ti i sestra, i sad te cure koje igrate na taj rukomet, ja mislim da je u radu sa ženama samo dva kriterija: kriteriji znanja i kriterij poštenja. Ja ti imam filozofiju, da mi možeš biti žena, ali ako nisi dobra nećeš igrati, a mogu da te ne volim uopće, ali ako si dobra igrat ćeš. I to igrači prepoznaju, to igrači znaju. Kriteriji znanja, znanje nešto što ti nitko ne može oduzeti. Ili kao trener, moraš pokazati igraču da znaš više od njega. Na svako pitanje koje ti igrač uputi ti moraš imati odgovor. To je izuzetno bitno jer igrači, čim ti počneš onako malo krivudati, igrači osjete, znaju tko zna tko ne zna. Tko ima i koliku količinu znanja. Prema tome, ta razina poštenja, ta razina odnosa da su svi isti, u jednom dijelu da su svi apsolutno isti i da nema preferiranja, i da nema guranja jednog u odnosu na drugog, i da sada ne znam, zato što je netko glavni igrač, njemu obraćaš i ovako više pažnje van terena nego nekome drugome, to meni ne pada napamet. Sve su one iste, one su dio na nekakav način moje obitelji, ali nažalost na terenu ih može biti samo 6 plus golman. To je to. Jednostavno, usaditi ljubav u sve njih prema rukometu, usaditi ljubav prema ljudima sa kojima radite i s kojima se družiš. Vrlo jednostavno, desilo sa ajde tebi je sestra igrala, igrala si sa sestrom, ali recimo u situaciji kada si ti još bila mlađa i nisi igrala, a Azra je igrala bilo je situacija kada je ona više bila sa svojim suigračicama nego sa tobom. Znači provodila je više vremena sa njima. Ja sam provodio u svojoj mladosti više vremena sa svojim prijateljima u klubu, nego što sam proveo sa svojom braćom. Ti to moraš voljeti. Ne možeš ti biti s nekim ako ga ne voliš. Ili ona varijanta, voljeti nekoga 50%. Sada bi, sada ne bi, to ne postoji. Ono što ja tražim od igrača, kada dođeš na trening moraš to odraditi maksimalno. I nakon treninga, i nakon utakmice, ja tražim samo jedno, ali poslije, pogledaj se u ogledalo i reci: ja sam dao sve od sebe. Ako si ti dao sve od sebe, i svatko od nas je dao sve od sebe, a mi smo izgubili utakmicu, jedino što možeš napraviti je čestitati protivniku i ići trenirati više da budeš bolja. I gotovo. A ne ono, ja sam mogao, da sam, nisi. Da budeš vrhunski sportaš, ja ti imam 3 osnovne smjernice šta to znači biti vrhunski rukometaš na bazi 3 upitnika: prvo je, to sam objašnjavao i Arapima na engleskom pa mi je čak i bilo jednostavnije, prvo je znam, hoću, mogu. Sveto trojstvo. Znam ti je da budeš vrhunski sportaš ti moraš imati tehnička i taktičke znanja, vrlo jednostavno to je osnova rukometa i moraš imati na vrlo visokom nivou jer ima milijun elemenata, od grupnog, kolektivnog. Hoću,

*to ti je taj mentalni dio. Nekada te povuče pa napraviš i jedan sklek vise iako ne možeš, misliš da ćeš umrijeti, ali ipak ga napraviš. Ili u zadnjoj sekundi ćeš se baciti na glavu ma da znaš da ćeš se možda povrijediti ili takve neke stvari. I treće ti je mogu, to ti je to na fizičku pripremu. I sada ako ti nemaš niti jednu od te tri komponente, ti ne možeš biti vrhunski igrač. Ajmo vrlo jednostavno, imaš znam i imaš mogu. Znači, znaš sve u rukometu, možeš skakat, možeš trčati, možeš sve, ali ne želiš. Koja je korist?! Nema ničega. Ili znaš i hoćeš, ali ne možeš. Opet ista priča. To su vrlo jednostavna polazišta po kojima trebamo ići. Vratimo se na ono pitanje koje smo imali malo prije, gdje su ista polazišta kao i u životu. Poštenje. Iskrenost. Odnos prema ljudima. Empatija sve to sastavni dio onoga što te čini i trenerom, i čovjekom. I ako netko nema, pogotovo ta empatija, ja sam jako puno ti se bavio izučavanjem te takozvane socijalne inteligencije. Vrlo je jednostavan, pokazala su istraživanja američka, hrpu njihovih univerziteta, da ljudi koji imaju socijalnu inteligenciju, pa čak i manji IQ, znači ono klasičnu inteligenciju, da su vodeći menadžeri u tvrtkama u Wall Street-u. Da su puno uspješnije od ovih koji imaju IQ veliki. Vrlo jednostavno, ti kada nju mjeriš, mjeriš ju u izoliranim uvjetima. Znači ti sjediš u zatvorenom prostoru, i IQ se većinom veže ili za jezik ili za brojeve. Socijalna inteligencija je sposobnost surađivanja sa ljudima. Sposobnost vođenja ekipe. Socijalna inteligencija se naglašava recimo na empatiji, ti moraš osjećati i tuđe veselje i tuđu bol. Ti moraš sa svima biti suosjećajan. I ako to nemaš, ti ne možeš biti lider. Ti ne možeš voditi. Lider ne kaže naprijed, nego za mnom. To je bitna razlika. Tu velim, bitna stvar je da svi ti treneri, po mene moraju imati taj visoki nivo te socijalna inteligencija, samo na taj način možeš upravljati sa jedne strane i svojim stručnim stožerom, i sa druge strane igračima.*

I: Dakle, zaključi ću da pedagoške kompetencije smatrate važnima, ali isto tako kao i taj pedagoški takt. Odnosno tu finoću, empatiju u odnosima sa svima?

S: Definitivno.

I: A kako biste opisali metodiku rada trenera sa profesionalnim rukometašima?

S: *Uvijek ti zavisi u kojem ste dijelu sezone, sa kojom vrstom ekipa radiš, da li ćemo govoriti o profesionalcima već ljudima koji igraju u prvim ligama u državama, ili ćemo govoriti o top levelima koji su već u final - four, final – eight, kako se to već zove. Ja velim radim sa polu-profesionalcima, više manje, ali u reprezentaciji su profesionalke, sve ove kaj idu van, inače radim i sa jednim i sa drugima. Metodika rada malo je drugačija u muškom nego u ženskom rukometu. Ja u ženskom rukometu uvijek imam takav nekakav pristup da, malo sad da skačem sa teme na temu, ali ovako, metodski postupak pripreme za utakmicu praktički i za jedne, i za druge bi trebao biti isti. Prijevod na hrvatski je da ti kada počinješ trening, znači od početka treninga pa do kraja treninga moraš imati, točno se mora vidjeti što ti radiš. Da ti radiš recimo trening obrane, u prvom dijelu. Znači, od uvodnog dijela, od uvodnih igrica, kretanja do sljedeće faze pripremnog dijela treninga pa do onog glavnog dijela treninga sve do završnog, da se vidi jasno da je taj trening usmjeren na trening obrane. To je točno metodski razrađeno. To je jedna osnovna stvar. To što sam ja naučio od starih, vrhunskih trenera, da se od početka, Vinko Kandija naglašava da se od početka moram vidjeti šta se na tom treningu radi. Ne možeš dakle raditi bosanski lonac. Ne možeš se u jednom treningu natrpati i staviti sve unutra u jednom treningu i stalno da ti fali jedna vježba i tako stalno. To ne dolazi u obzir. Ovisi dakle velim da li u ekipi imaš profesionalce, mlađe igrače, pa da je jedan uvodni dio tog treninga takav, počinješ vježbama koje služe i za njihov razvitak, u svrhu cilja kojeg imaš, ali možeš koncipirati to tako da imaju još specifični odnos da se taj mladi igrači razvija kao igrač. Da ona nešto novo nauči. Da radi to s jedne strane i da ti radiš u biti dva posla istovremeno, podižeš kvalitetu mladog igrača, ali radiš ono što misliš da bi bilo korisno da radiš kao ekipu u svrhu da se to na kraju tjedna rezultira kroz rezultati, kroz pobjedu na utakmici. Metodski*

*pristupi postoje različiti. Mi u hrvatskom rukometu uvijek nekako idemo od individualnog, pa na grupu, pa na kolektiv. To je kombinacija koja se radi. Skandinavci recimo rade kontra smjeru. Svi zajedno i onda, onda to smanjuju. To je ta filozofija. Idemo sad odmah postaviti 6 na 6. Vidim da taj princip ne štima i onda smanjuju. Onda idu recimo 5 na 5. Recimo da i to ne štima, onda još smanje, idu 4 na 4. I ako im to uspije, onda je njihova filozofija mi smo uštedjeli vrijeme. Uštedjeli smo vrijeme koje bismo potrošili u ovoj igri 1 na 1, 2 na 2, mi smo odmah 4 na 4. To ti je Danska filozofija, to ti recimo rade Danci. Mi imamo drugačije. Isto tako, metodika rada sa djecom u Španjolskoj je drugačija. Mi ti imamo priču da kod nas kada radimo sa djecom inzistiramo na tehnicu. U startu inzistiramo na tehnicu i onda se na kraju svega toga povezuju nekakvi elementi, da bi u nekakvom drugom trenutku došlo do varijante taktike. Ja sam bio vođa onog kampa Barcelone u Omišu i imali smo tri trenera iz Barcelone u školi rukomet. Onda su nam oni objasnili da oni rade drugačije. Znači oni ti već od, oni idu na ovaj dio tehnike, ali puno manje nego mi, ali ti odmah već sa klincima rade situacije 2 na 2, 3 na 3, 4 na 4 ono što mi zovemo decision making. Imaju filozofije, koja je vrlo jednostavna. Ako to dijete u svom razvitku radi na decision makingu, onda mu je kasnije lakše. Ali ako netko ponavlja to svaki dan, njemu će to prije ili kasnije postati automatizam. Bit će mu sigurno lakše nego onome tko se počeo baviti time, takvim vježbama decision makinga iliti odlučivanja, te kad ima 13,14, 15 godina. Jer je do sada radio individualne priče i tako. Tako da, metodologija u različitim zemljama je drugačija i to je baš ono što je interesantno. Ja sam pobornik nekakve mješavine, svega toga. Mislim da mješavina ovoga našeg, i ovog španjolskog, je sasvim dobra priča jer se o nekakvoj varijanti ajmo reći 50 - 50, ili malo drugačije, podijeli da se radi na tehnicu. Uvijek u pripremnom dijelu, ja to do sada radim bez obzira kakvi igračima radim. Ja radim stalno na tehnicu u uvodnom, pripremnom dijelu sata sa milijun nekakvih vježbi, kretanja, promjena pravca i svime time, da bi se onda u drugom dijelu krenulo u taj takozvani decision making, odnosno da se igra ono što treneri vrlo često zaboravljaju. Prošla si ih dosad, ne znam koliko njih su ti to radili, ali recimo igra 2 na 2, 3 na 3, 4 na 4 je osnova rukometa. To se treba raditi praktički svakodnevno. Jer u krajnjoj liniji, ti ako pogledaš rukomet nakon bilo koje akcije kada se lopta zaustavi na jednu ili drugu stranu, radi se o toj igri u grupi. Radi se o tome da li igrač 2 na 2, 3 na 2, pokušava stvoriti kretanjem višak ili pokušavaš opet odigrati taj piken-roll sa pivotmenom, uvijek je to nekakva grupna priča. Znači ta metodika i metodologije su različite. Najveća razlika je to između nas i skandinavaca. Oni idu u kontra smjeru od nas, ali ja mislim da je ova naša varijanta ispravna, ali kao i sve drugo to moramo učiti i malo razvijati i da moramo tu tehnologiju treninga malo, malo prilagođavati, ono što se zove razvitku rukometa u smislu razvitka rukometa kakav je danas pun brzine, energičnosti, svega toga.*

**I:** U redu. Sada da Vas pitam kako biste Vi opisali idealan odnos između trenera i profesionalnog rukometaša odnosno u vašem slučaju rukometašica?

**S:** *Pa ja ću ti reći ovako, generalno odnos je odnos uzajamnog poštenja, uzajamnog poštivanja. Uzajamnog čak i prijateljstva. U situaciji u kojoj igrač dobro mora znati dokle sežu njegove kompetencije. To je nešto što ja imam čitav život, nešto što sam velim, radio se po svugdje, i sa profesionalcima, i ja tvrdim da je taj način najbolje. Prvo da se razumijemo mi nismo od onih koji će se kućno posjećivati, a nismo od onih koji moramo i biti ćemo kućni prijatelji, ali možemo sigurno otići zajedno popiti piće, sjesti se, zafrkavati se, naći se i u slobodno vrijeme i zafrkavati se, a kada dođe vrijeme za rad i za teren, da svaki radi svoj dio posla maksimalno pošteno i maksimalno korektno, točno. Da nitko ne pokušava nikakve benefite na osnovu toga, i mi imamo nekakav normalan odnos. Po meni je to najnormalnija i najjednostavnija stvar. Biti previše krut pa biti ono znaš ja sam trener, ti si igrač, to jednostavno nije moj stil. A biti opet*

*previše mekan, ja to ne zovem mekan, ali mislim da je pogreška ako dođemo u fazu prevelike familijarnosti jer ta prevelika familijarnost ćete dovesti u bilo koju situaciju, bilo kada, svi smo mi ljudi krvavi ispod kože, da će netko očekivati od nekoga, igrač od trenera u krajnjoj liniji da mu on da da igra makar zna da on nije dobar, ali on bi baš htio igrati. Jer smo si mi kao prijatelji i to bi bilo onda normalno tako da ti meni pomogneš. Na primjer, igra se utakmica i sada sa tribine gleda netko, tog igrača gleda neki menadžer i trebaš ga staviti u igru, mislim da se takve stvari ne smiju dešavati. Nisam za preveliku familijarnost, jesam za jako jako dobre odnose. Jesam za to da sa svakim od svojih igrača u slobodno vrijeme sjedneš i popričaš, preko dana, vikendom možeš sjesti popiti, otići negdje u restoran i kaj ja znam i pojest nešto, ali u većim grupama, ne treba to biti samo sa jednim igračem. Zašto ne biti grupna priča. Ja mislim, opet ti velim, da profesionalizam mora imati ljudski oblik. A to je po meni ljudski oblik jer profesionalizam je taj, u kojoj sam ja šef, a ti si igrač to je prošlo svršeno vrijeme. To nikada nije ni bilo, i velim ja sam sretan jer su me učili na ovaj način na koji ti ja govorim, i učili su me u vremenu kada je to bio čisti amaterizam, a ja mislim da je to nešto što se može i mora prenijeti na taj čak i vrhunski profesionalizam. Ma jednostavno je. Ti kada osjetiš da si bliska tom treneru, ti si ti ćeš da te više za njega, ti ćeš se bacat. Nećeš razmišljati zašto da još više za njega. Nešto ćete potaknuti da budeš borbeni, da budeš ovakva, onakva. Ukoliko znaš da se radi o nečemu. S druge strane ako imaš onaj odnos ti si ovo, ja sam ono, ti ćeš onda samo profesionalno odrađivati svoj posao. Znači ono kad imaš nekakav normalan odnos sa trenerom, onda ćeš uključiti u svoju igru do maksimuma uključiti i emocije. Ako nemaš taj odnos, onda ćeš to profesionalno, hladno. A ja tvrdim da sport bez emocija nije sport. Ti pogledaj u bilo kojoj priči, sa milijun tih slika, sa bilo kojih tih takmičenja, koje su to erupcija oduševljenja jer samo ti sportaši, samo ti ljudi koji su u njima znaju šta su, i koliko su uložili da bi došli do nečega. Nemojmo se zavaravati. Moja filozofija je čitav život bila ista, bez obzira sa kime se radi, velim, radio sam sa od vrhunskih onih profesionalaca pa do djece, sa svima njima trebaš imati odnos pun poštivanja, odnos da ti oni vjeruju. Da ti vjeruju kao čovjeku. Da te poznaju kao čovjeka, da ti vjeruju kao čovjeku, i da ti vjeruju kao stručnjaku koji imaš određena znanja. Na taj način ćeš postići onda da iz svakog tog igrača izvučeš maximum.*

**I:** A na koji način ih uspijevate motivirati kada su u pitanju profesionalni sportaši sa kojima ste radili?

**S:** *A jedna strašno velika pogreška, ja to zovem obični smrtnici, oni misle da profesionalne igrača motivira samo novac. To je čista glupost. Znači totalna glupost je da profesionalnog sportaša motiviraju samo novci. Novac je nešto o čemo ti ne razmišljaš kada imaš velike utakmice. Svi oni bi dali, to ti se najbolje vidjelo kroz nogometnu reprezentaciju u Rusiji. Novac je tu bio nebitna priča, i ona količina novca, oni su jednostavno položili srce i sve što su imali tamo. Njih je interesiralo da budu najbolji, da razvesele ljude, da pobjeđuju. I to je ono što je motivacija svakog pravog sportaša. I profesionalca. Motivacija je pobjeda, veselje, zadovoljstvo, da znaš da si ono što si radio vrijedi nešto. Pa nema gore stvari nego, razmišljam sad kao ženska kuharica. Koje je zadovoljstvo kada skuhaš ručak i svi budu sretni, pojedu i svi su sretni i zadovoljni, i kada skuhaš ručak i da prosti ti ne vrijedi ništa. To ti je to. Ja želim kao sportaš, meni je potrebna to da si pokažem da moj rad vrijedi nešto. Da tu energiju i vrijeme nisam bacio uzalud. A sa druge strane, to je ta erupcija oduševljenja i veselja kada se pobjeđuju. Ma nitko niti u jednom trenutku ne razmišlja o novcu. Nitko, vjeruj mi. To je kasnija priča. I dogovori su prije ili kasnije, to je normalno, rekao sam to je veliki biznis. Već u ugovorima su postavljene cifre koliko koji nogometaš dobiva kada igraš Ligu prvaka, u Real Madridu, u Barceloni, lijevo desno. Međutim, kada se radi o samoj utakmici nitko od njih ne razmišlja šta tamo piše. Ja ću ti reći da sam ja gubio, za naše uvjete, ogromne količine novaca*



koje sam trebao dobiti kroz nekakve premije. Recimo za rukomet su to velike količine novca. Od recimo desetak tisuća dolara u jednoj utakmici. Izgubiš u jednoj utakmici zato što jedan igrač fula kontrolu, i tako. Ali ja niti u jednom trenutku, niti prije utakmice, a niti poslije utakmice nisam razmišljao o tome da sam izgubio novac nego sam razmišljao o tome da nisam pobijedio. Da nisam sretan, jer nema veće sreće i većeg zadovoljstva nego kako da ti pobijediš utakmicu. Kada ti se pokažeš da si nešto napravio. Tako da, ja imam različite načine motiviranja igrača. Jedan primjer ću ti reći koji sam recimo naučio od nogometnog trenera Kranjčara. Imao je jedan strašan monolog sa igračima Zagreba kojima je bio trener kada je Zagreb osvojio prvenstvo Hrvatske u nogometu. Prije odlučujuće utakmice, a to sam ja onda iskoristio, jer pametan uči od svih drugih, iskoristio sam u pripremnoj utakmici kada smo igrali finale Challenge Cupa. On je rekao vrlo interesantno priču koja ti ide ovako: nekima od vas je ova prva utakmica u finalu, nekima od vas je ovo zadnja, a nekima od vas je ovo možda jedina u životu utakmica u kojoj ćete igrati finale. Nemojte to ispustiti, to se ne vraća. Vrlo jednostavno. Ti veliš samo tu jednu rečenicu. Znaš šta je, pravom sportašu ti odmah adrenalin poskoči na ljestvicu. To moraš naći, moraš uvijek ući u taj psihološki dio uvijek, to je dio majstorskog posla, znači način na koji ćeš ih motivirati, znači nekakvu ideju nekakav takvu rečenicu. Onda ćeš doprijeti do igrača. Igrače kada motiviraš na pravila način, opet ponavljam profesionalci nisu ljudi koji razmišljaju kada igraju o novcu, oni razmišljaju o sportu. Razmišljaju o novcima vjerojatno i prije i poslije, normalno kada imaš nekakve dogovore, ugovore, i ovako i onako, ali za vrijeme utakmice, u pripremi za utakmicu je jedina priča vrlo je jednostavno: želim pobijediti, želim biti najbolji, najviše ću skočiti, najdalje, bit ću najbrži i takve nekakve stvari. To ti vraća sve one dane, sate, noći, bolove, operacije, treninge, putovanja, kada ne spavaš, spavaš na podu u autobusu ili ne spavaš uopće i sve ono što ovi obični ljudi ne kuže. Šta treba proći sve jedan sportaš da bi došao do rezultata.

I: Pobjeda jedini rezultat.

S: Normalna stvar. To je, i to je motivacija, pobjeda je uvijek motivacija. Rezultati je uvijek motivacija. Ovisno o tome s kakvim ljudima radiš, i s kim radiš, moraš znati točno kao trener s obzirom da moraš poznavati svoju ekipu, moram znati na kojoj valnoj duljini neki od njih reagiraju i na koji način reagiraju. Naći u točki gdje ćeš ga maksimalno potaknuti da daje, ne sve od sebe, nego kako vele Amerikanci, da ide over dieci. To je ono kaj je bitno. To su već majstorstva trenera, psihologija, priprema za utakmicu mislim da je, i općenito za sve, mislim da je izuzetno bitna. Zato su jedni treneri ovakvi a drugi onakvi. To je nešto što, s čime se ajmo reći jednim dijelom rađaš, ali moraš biti dovoljno inteligentan da želiš uspjeti. Jedan dio toga se može naučiti, ne možeš sve naučiti jer ti moraš svoju emociju prenijeti igraču. Ne možeš ti držati emotivan govor, a držati ga kao da držiš monolog na sprovodu. Ti moraš biti emotivac. Ja govorim da je svaka ekipa preslika trenera. Ako je trener emotivac i ekipa će biti emotivna, a ako je trener hladna voda onda će i oni biti. Imaš ekipa, to ti je po našoj ligi najbolje vidjeti. Grubo rečeno u nekim fazama ste i vi bili takvi isti. Boli nas briga pobijedimo, izgubimo, domaće utakmice ćemo pobijediti, u gostima izgubiti i mi idemo dalje. I life goes on. A onda dođeš u situaciju da postoje klubovi tipa Lokomotive i Podravke gdje je pobjeda jedino mjerilo. Gotovo. I sada dođe netko sa strane i veli osjećam pritisak, pa ako ne osjećaš pritisak ne možeš igrati u vrhunskim ekipama. Znači svaki igrač koji igra u vrhunskim ekipama ima pritisak otpočetak od kada se bavi time. Po toj logici stvari, kada sam ja davno rekao, mi smo uvijek bili svjetski prvaci u prijateljskim utakmicama. Znači kada igramo za ništa. Mi ćemo pobijediti i Norvešku, i Francusku, i Rusiju, koga god hoćeš. Ali kada se igra za nešto, e onda se stisne i ruka, i malo sim, malo tam. To je taj pritisak, to je to iskustvo o kojem ja pričam da nije isto. Mi smo to skupo platili na onom zadnjem prvenstvu u Francuskoj gdje smo imali, kompletna

ekipa Hrvatske je imala manje nastupa međunarodnih nego Navarro, golmanica Francuske. Znači naših šesnaest igračica je imalo manje nastupa nego taj golman. Probaj se sad ovako staviti u kožu. Da izađeš 200 puta pred 5 000 ljudi i to ti postane navika, ili izađeš drugi put u životu. I pokочиš se, normalna stvar. Zato je jako bitno da u čitavoj toj priči postoji i ta samo-motivacija. Jedna je stvar kad ti je trener može dati, ali svaki od tih vrhunskih profesionalaca ima strašan taj samo-motiv, kako ga ja zovem. Meni je, najbolji primjer ti je Domagoj Duvnjak. Kada sam pisao sada ovo, onda mi je zaključak na kraju svega bio jednostavan. Znači, rukomet ima milijun svega, lijep je, ovakav je, onakav je, ali nema vrhunske ekipe bez pravog lidera. Čovjeka koji je lider na igralištu. Ne postoji. Ti pogledaj, mi niti jedno takmičenje gdje Duvnjak nije igrao, nismo osvojili ništa. Ti vidiš na njemu da je prirodni vođa, vidiš da se on baca na glavu, da on preuzima odgovornost, znači on duboko u sebi ima taj poriv, duboko u sebi ima taj poriv da on to želi napraviti. Imam snimku i jedne akcije kada su igrali, pa Karabatić primjerice, igra se utakmica i negdje na centru ti se lopta, Francuska je u obrani, ne znam s kim je igrala, sa Danskom, njima je ispala lopta i on trči zajedno još sa nekim, baca se na glavu i sa poda puca na gol i zabija gol. Pa to je jedna od najljepših akcija koje sam ja vidio. To je toliki dokaz toga da je on toliko motiviran da to napravi. Mi ne govorimo o prosječnim igračima, mi govorimo o ljudima koji u ovim okvirima zarađuju najviše. Motivacija je dvostruka priča. Prvo trener mora, mora znati psihološki pristupiti tome, mora biti motivator i mora biti, mora naći taj živac da ga potakne igrače, i to svaki igrač traži drugačije. Ja velim, znam to raditi i mislim da to radim vrlo korektno, isto tako, to očito radi vrlo korektno i Lino Červar jer je uspio u čitavoj toj priči. Sa druge strane, da bi došli do najvećeg uspjeha igrač mora imati u sebi taj intimni poriv. Da želi da bude najbolji. To ti je pokojni Dražen Petrović koji se dizao u 8 h ujutro i u praznoj dvorani, u mraku trenirao. Znaš što je štos, meni to nije priča, ja sam to gledao, ja sam bio tamo. Ja sam bio sastavni dio toga, znači nešto što sam ja doživio. Ja sam bio klinac u to vrijeme, mi smo igrali u Domu sportova, mi dolazimo na trening koji počinje u 9 ili 10 h, a on u mraku gađa po košu. To ti je, prije je bio u stolnom tenisu Šurbek koji je trenirao svaki dan od 7 h ujutro, a nije bio talent. To ti je ta varijanta koliko rad i talent usporedno, ma je, talent je strašno bitan, ali odnos je već danas postao, nažalost, možda nažalost ili na sreću, kako god želiš, rad je 70%, a talent je 30%. Ili ajmo reći 60 - 40. U stolnom tenisu recimo, to je tebi strano, ali to su malo stariji ljudi, mi smo imali u stolnom tenisu dva najveća stolnotenisača svih vremena Hrvatske, to su bili, bivša Jugoslavija, Jure Srbe i Ante .... Znači, Toma Stipančići je bio najveći talent na svijetu. On je jedini koji je u to vrijeme šamarao i Kineze i Japance. Oni su snimali film o njemu, skicirali su njegove poteze, radili su kaj god. Toma Stipančići je jednostavno bio boem. On je volio tulumarit, nije volio raditi, i na kraju je umro kao socijalni slučaj. Sa druge strane, Drago Šurbek je bio tipičan primjer šljakera. Znači, valjda je imao talenta 20%, ali ovo ostalo, mi smo ti njega kao klinci u Kutiji šibica, on je nas lovio, nas koji smo išli u školu rukometa, davao nam je reket i rekao samo stanite sa druge strane stola da on ima nekome pucati. Svaki dan. I to ti je nešto što ti razlikuje čovjeka od čovjeka, ono što ti razlikuje prosječnog od vrhunskog, i na takav način ti je on u životu ostvario jako puno stvari. Dakle, ako nemaš taj nekakav hint u sebi, nekakvu tu istinsku želju da budeš najbolji kao što je to imala Blanka Vlašić, kao što je to imala Janica, ne znam kao što to ima i Perković i kaj ja znam više tko, ne možeš doći do najviših rezultata. Možeš postići odlične rezultate, ali ne možeš vrhunske. I to je bitno jer do određenog nivoa samo motivacija trenera će ti biti dovoljna za odlično rezultate, ali tek kada dođe do sinergije između tvoje osobne motivacije i motivacije koje si dobio od trenera onda ćeš biti vrhunski.

I: A što se tiče Vas i stresnih situacija, kako se nosite sa stresom kako se nositi sa stresom?

*S: Pa mogu ti reći, da je meni pomogao posao koju sam radio prije. Znači ja sam radio 10,12 godina kao devizni kontrolor u banci. Radio sam posao koji je stresan jer ti moraš, radilo se o milijun dolara, eura, maraka, kaj je ona već bilo. Pomogla mi je toliko jer je to bio posao, ja sam na kraju dana morao svoj posao završiti. Ja sam radio u Ljubljanskoj banci, na kraju dana mi smo morali dotjerati bilancu tako da i potražna i dugovna strana moraju biti iste, i ako nisu iste za 5 para, a imali smo par tisuća dokumenata, mi smo morali među tim dokumentima naći gdje je tih 5 para, gdje je 5 lipa. Ali mi je to pomoglo toliko što sam onda znao da kada sam završio posao, kada sam izašao van, više nisam razmišljao o tom poslu. Ja ti mogu reći ja imam tremu prije svake utakmice, ali doslovce svake. Meni je to tako svejedno da li je to utakmica hrvatske lige ili je to utakmica svjetskog prvenstva. Ja imam tremu. To je nešto što mislim da je pozitivno. Ali jednostavno, nemam osjećaj da je i kada izlazim na utakmicu onog najjačeg ranga, primjerice na europskom prvenstvu, ili na kvalifikacijama, ili izlazim na utakmicu hrvatskog prvenstva ja imam jednak osjećaj. To je ta neka vrsta iskustva koje imaš. Stres, to je sastavni dio posla. Stres imaš i kroz trening, kada ti se igrači povrijedi na treningu. A ovo, stres u toku utakmice, vjerojatno misliš stres u onoj varijanti kada je rezultat ide gore dole pa se pobjeđuje, pa se gubi. Znaš kaj, ti nemaš vremena razmišljati o stresu. Ti se moraš fokusirati na utakmicu. Ti se moraš fokusirati na taktiku, ti se moraš fokusirati nekad na nekakve svoje poteze koje misliš da će ti donijeti nešto bolje, kojima ćeš pobijediti. Nemaš vremena o tome uopće razmišljati. To ti je posao kojeg si prihvatila. Jest sigurno, da nam stave one pulsomjere, da bi vidjeli da nam je u to vrijeme puls i na 200 i kaj ja znam kaj, ali velim, trener je toliko fokusiran na igru, toliko se fokusira na ono kaj se zbiva na igralištu, naravno ukoliko svoj posao radiš na dobar način, ili na vrhunski način. Jednostavno ne razmišljaš o sebi. Koliko god grubo to zvuči, ti ne razmišljaš o sebi, ti razmišljaš o svojoj ekipi, a moja ekipa je moja obitelj. Razmišljaš o svojoj obitelji. Nakon toga, da ti budem iskren, kada odigraš utakmicu, ja ću reći primjer to finale sa Horom, ono s Challenge Cupa. Ili igraš na europskom prvenstvu, kvalifikacije, ono kada smo odigrali super utakmicu zadnju sa Islandom 29: 8 pa su svi ljudi zvali, čitali, mislili da je krivi rezultat jer nisu mogli vjerovati. Island je tada igrao sa Francuskom na par golova. Nakon toga si prazan. Meni su često znali reći da se ne znam veseliti. To je najveća glupost koju meni možeš reći. Ali ja sam nakon takve utakmice, toliko se istrošim emotivno, da sam prazan. Nakon toga mi najviše paše biti sam. Baš biti sam, ili se prošetati, uživati. Mi smo igrali sa Gran Canaria i tamo smo prošli u četvrtfinalu, oni su bili veliki favoriti te iste godine kada smo išli na taj Challenge Cup, igrali smo u nenormalno vrijeme za nas, igrali smo u 13 h po našem vremenu, 40 temperatura u dvorani. Kada smo pobijedili to, ono toliko zadovoljstva imaš u sebi, toliki osjećaj zadovoljstva te preplaviti, i toliki osjećaj praznine jer znaš, ja sam najviše uživao nakon toga da pustim cure se u grad nek se šeću, nek rade šta god hoće ja sam, otišao tamo istuširao se, i lijepo se išao šetati po nekakvim svojim varijantama. U tom trenutku, ja ti više nisam o utakmici razmišljao. Dao sam sve što sam imao na toj utakmici, dao sam sve svoje i mentalno, i emotivno, i sada je ono vrijeme ili zadovoljstva ili tugovanja. A to i jedno i drugo ja najbolje radim barem u jednom kratkom periodu, najbolje radim sam.*

*I: I doveli ste se do one situacije kako ste i rekli, da pred ogledalo možete stati i reći: dao sam sve od sebe?*

*S: Apsolutno, zato što sam ja od onih, nakon više od 30 godina bavljenja profesionalnim rukometa, govorim o trenerskom stažu, i ja se i dan danas za svaki trening maksimalno studiozno pripremam, svaki trening imam napisan u toj teci. Ja potrošim svaki dan na pripremu par sati, po 2 h, pa tek onda je trening koji se odrađuje, i svaki dan iznova uči u novo, kontaktiram svoje kolege po čitavom svijetu, razgovaramo se, izmjenjujemo mišljenja, uvijek*

*naučiš neke nove stvari, uvijek naučiš nekakve nove detalje. Jer mislim da ovaj posao s kojim se ja bavim, kao i sve ostalo, kao i sav sport kojim se bavimo, živi organizam koji se razvija iz dana u dan. Rukomet danas nije rukomet koji je bio jučer. Kada ti pogledaš olimpijske igre 72. gdje je Jugoslavija bila olimpijski pobjednik, i pogledaš ove utakmice danas, ja sam nešto gledao, to je mislim, da se smiješ. Takav ti je odnos jer nije bilo niti agresivnosti, nije bilo niti pasivne igre, niti ničega. Tu se trčalo lijevo, desno, gore, dolje. To je nešto drugo, to se razvija. Ja znam kada sam 96. došao u Emirate da je mobitel je bio one veličine cigle, ogroman. Danas ne znaš kakvi su minimalni, i gledaš u Kini ili Americi nekoga kako i kada god hoćeš. Kada je to vrijeme bilo, ja pitam jednog svog igrača, on nosi onu nekakvu plejku. Ja pitam kako to muziku slušaš, on veli pa treneru to nije muzika, to su filmovi. Pa reko daj me nemoj zajebavat, kakvi filmovi, mi smo onda je tada ima li još one kazete. Ti mene zafrkavaš, veli treneru filmovi. To je to. Ali iz te priče ogromne plejke, došlo je da se možeš staviti na USB stick. Da ne govorimo o medicini, o drugim sferama života, mi moramo i kao rukometaši, i kao trener shvatiti i ponašati se na način da se sve to razvija, da je to živi organizam, i da moramo učiti iz dana u dan. Ja to radim iz dana u dan. Ako stanem u mjestu, onda mislim da nisam pošten niti prema sebi, niti prema struci, nisam pošten prema svom onom trudu kojeg sam uložio da bi i te diplome položio i da bi mogao educirati druge, a pogotovo onda nisam pošten niti prema rukometu, niti prema igračima. A ja to ne želim biti. Ne želim doći na trening nepripremljen jer mislim da na takav način povrjeđujem prije svega igrače.*

*I: Ja bi to rekla tako, da zato i jeste bili dio, zato i jeste dio profesionalnog rukometa u Hrvatskoj.*

*S: Pa je, to je jedini način. To ti je jedini, jedini i pravi način. Jer naravno ono vrijeme koje ja provedem za kompjuterom, ili razgovarajući ili izmjenjujući mišljenja sa kolegama, čitajući knjige, netko provede na neki drugi način koji je njemu jednostavniji, simpatičniji. Gledajući filmove, serije, kaj ja znam. Svatko si nalazi nekakve svoje prioritete, ovisno o tome, znaš ono: kako siješ, tako ćeš žeti. Nema tu puno zavaravanje. Sve što radiš u životu moraš uložiti puno truda.*

*I: Da bi to ispalo kako treba.*

*S: Pa normalno, pazi, ima i onih: sad ćemo pročitati na Internetu pa to prepisem. Ima ta hrabrost. Ali, prije ili poslije to će se odbiti od glavu. Ja ti opet velim, znanje je nešto što ti nitko ne može uzeti. Tvoje poštenje, nešto što ti nitko ne može uzeti. To su dvije osnovne stvari. Prije svega, ja volim ljude, ja sam strašan emotivac, mene rasplaču nekakve stvari koje druge vjerojatno ne, od slušanja muzike, do nekakvih drugih sitnica. Ja sam atipičan u odnosu na jako puno tih drugih trenera jer volim i umjetnosti, volim ići i u kazalište, na koncerte, pišem nekakvu svoju poeziju, i nekakve takve stvari. Drugačiji sam, ali sam svjestan šta je moj osobni posao, i gdje se trebam najviše potruditi. Ovo mi je faza odmora, ovo mi je faza posla. To je nešto drugačije.*

*I: Treba imati oboje. A sada da Vas nešto pitam, smatrate li da su današnji treneri u profesionalnom rukometu etični:?*

*S: Pa to ti ovisi od čovjeka do čovjeka. To ne možemo se podvesti pod isti zajednički nazivnik jer ima dosta tih koji su etični, koji su pošteni, koji razmišljaju na jedan vrlo korektan način. Međutim, ima i onih koji su spremni gaziti preko leševa. Koje apsolutno ništa drugo ne interesira nego uspjeli, jer na takav način će on doći do novaca, rezultata, slave, ovoga ili onoga. Ali velim, ima jako puno ljudi koje ja poznajem, koji su izuzetno dobri ljudi, koji su etični ljudi, sa kojima je meni užitak i komunicirati, i surađivati, i biti prijatelj. To velim, ne možemo provesti kroz isti zajednički nazivnik. Ali da ima i dobrih i loših, ima. Kao i u drugim sferama života.*

I: Ne može se generalizirati.

S: Ne može se generalizirati jer ima, gledaj, ja imam filozofiju da niti jedan rezultati nije vrijedan ljudskog zdravlja. Ti ćeš naći jako puno trenera koje apsolutno boli briga da li će se igračica povrijediti, bitno da se naprave rezultati. Nebitno mu je da li mu je igrač bolestan ili nije, ajde ti igranj, nije ti ništa jer ja tebe trebam jer mi danas trebamo pobijediti. Ja nikada neću staviti bolesnog igrača da igra, i nikada neću tražiti od njega da igra, niti ću povrijeđenog tražiti da igra. Nema teorije. Ja sam to objašnjavao svima, i uvijek tako radim. Po cijenu rezultata jer u krajnjoj liniji ako vjerujem u ono što radim, i ako vjerujem u igrače sa kojima radim, grubo rečeno, ali iskreno rečeno, svi smo mi zamjenjivi. Prema tome, ako nekoga, pa valjda sam radio sa nekim drugim isto, dajem tom drugom šansu pa možda će i on nešto napraviti. To je znak da vjeruješ u svoj rad, da si radio i ulagao u tog igrača. Pa ako se ne usudiš onda ne vjeruješ u sebe. Znači, ne samo da ne vjeruješ u igrača, nego ne vjeruješ ni u sebe. A onda je to već druga priča.

I: To je već problem.

S: To ti je tako. Sa strane vrlo jednostavno izgleda biti trener, a evo ovako samo se razgovaramo, i vidiš čega svega ima.

I: E da, baš tako prikupiti iskustva stvarno znači. Pa evo na samom kraju da li imate možda nešto za preporučiti mladim rukometašicama ili rukometašima koji su na putu da postanu profesionalni u svom sportu?

S: Prvo što bi im preporučio, bez obzira da li sada govorimo o rukometu, da se bave onime što vole. Ako vam je rukomet tlaka, pritisak, rad, ili osjećate da ga više shvaćate kao rad nego kao užitak, nemojte se njime baviti. Rukomet moraš voljeti. Rukomet moraš voljeti, i moraš ga voljeti svim srcem. Samo tako ćeš doći do rezultata. Znači, prije svega ljubav kao broj jedan, drugo ta intimna motivacija da želiš biti najbolji, i da želiš uspjeti u svemu tome, jer će te to dvoje zajedno gurati na način da ćeš biti spreman podnijeti napore za koje niti sam ne znaš da si spreman podnijeti. A koji će te u konačnici dovesti do rezultata. Znači moraš voljeti ono što radiš, moraš imati motivaciju da želiš biti najbolji, i moraš u čitavoj toj priči prije svega ostati čovjek. Ostati čovjek, prije svega postati dobar čovjek. Svi mi možemo biti bolji ili lošiji igrači ili treneri suci šta god hoćeš, ali kada se radi o ljudskoj onda tu nema razgovora. Zašto ja volim Domagoja Duvnjaka?! On je vrhunski čovjek. I vrhunski igrač. Netko tko zbilja može biti uzor svim mladima profesionalcima. Na taj način se možeš razvijati. Savjet im je da u svakoj priči, u svemu onome što rade, rade sa puno ljubavi, da rade punom snagom. Ono što sam rekao, pogledaj se u ogledalo i reci dao sam sve od sebe. Daj sve od sebe u svakom trenutku. Možda nije niti život, niti sport pravedan. Nekad ti se to neće vratiti, nekad hoće, ali vjeruj na dugoročno da će ti se vratiti i da ćeš zbilja moći uživati u toj priči koja se zove rezultati i profesionalni rukomet. Ono što smo rekli na početku, nisu svi za profesionalni rukomet, ti moraš biti posebna vrsta čovjeka, od posebnog materijala da se možeš baviti profesionalnim rukometom. U svakom trenutku, da kada treniraš daš sve od sebe, a da ni u jednom trenutku ne shvatiš rukomet kao posao, nego kao igru. I da te to veseli. Ako uđeš u fazu da ti je to posao i da ti je to tlaka, ja kada sam počeo osjećati, ja sam prestao rukomet igrati sa 28 godina jer sam osjećaj da više nemam zadovoljstvo. Znači, neću se baviti nečim nešto mi nije zadovoljstvo. Onda sam počeo biti trener, a igrao sam u prvih sedam u Zagrebu koji je bio u prvoj ligi Jugoslavije prosječan. Da sumiramo sve zajedno, vrlo je jednostavno. Ljubav te mora tjerati naprijed, moraš biti pošten prema sebi, davati sve od sebe, i u svakom trenutku moraš biti, kada se baviš rukometom, mi govorimo o rukometu, ti moraš biti spreman odreći se jednog dijela sebe u korist kolektiva. Postoji ta varijanta u kojoj, trenuci u kojima ti, ako si lider tipa Duvnjaka, moraš preuzeti odgovornost, i u zadnjoj sekundi pucati protiv Norveške penal, kada

*se svi drugi tresu od straha jer je Zlaja Horvat prije godinu dana fulao. A sa druge strane moraš se odreći jednoga dijela sebe da si spreman igrati recimo samo u obrani, iako znaš da si odličan napadač jer je to u interesu tvoje ekipe. To ti je kao brak. Ja to zovem, drugo ti je umijeće nemogućeg. Jer ako jedan i drugi u braku guraju svoj film, brak ne može uspjeti. Moraš se odreći jednog dijela sebe, i moraš biti spreman dati sebe drugome. To ti je rukomet, ista priča. Kompromis. Ti moraš biti svjestan da je ono što je bitno u čitavoj toj priči, kada se baviš kolektivnim sportom, da je uspjeh tvoje ekipe, i da se podredi tome. Gotova priča.*

**I:** A rekli ste da postoje različiti karakteri tih profesionalnih trenera, Vaših kolega, pa koja bi bila iz Vašeg iskustva, poruka njima?

**S:** *Što se tiče kolega, baš ovo što smo malo prije razgovarali o toj etičnosti, ja bi bio puno sretniji da smo mi svi etični puno više i da ne gledamo nekakve svoje sitne interese. Mi dajemo recimo danas nagrade za Fair Play jer je ovaj dečko priznao da je bio gol ili nije bio gol, a bila važna utakmica, i sada taj dečko koji je po meni napravio normalnu stvar, jedno ljudsku normalno stvar, sa jedne strane biva slavljjen što je ok, a s druge strane unutar njegovog društva, njegove ekipe ga pljuju, govore mu majmune jedan mi nismo pobijedili radi tebe. Znači koja je to kontradikcija svega toga. Osnovno što bi preporučio svim kolegama, ajde da ne budemo dvolični. Da nemamo obraz džon. Jednostavno ako je netko bolji pružimo ruku i potrudimo se da više radimo i budemo bolji sa svojom ekipom, a ako smo tada mi bili ti ajmo se veseliti svi zajedno, ali opet, znaš kako je to u rukometu, u subotu pobijediš, preseli se do nedjelje ujutro, u nedjelju popodne već razmišljaš o ponedjeljku, o sljedećem tjedno. To ti je ono, šaka suza vrića smija. I velim, samo to da nismo dvolični, da nemamo obraz džon, nego da jednostavno budemo poštteni, ajmo to tako reći, i da bude nek pobjeđuje bolji, ne onaj koji je bliži sucu, koji je ovakav ili onakav. Ja to najviše mrzim zato što na taj način se najviše ubija sport. Svi mi znamo da u sportu ima milijun nepravdi na ovaj ili na onaj način, svejedno. Najčešće, nažalost, dolazi sa sudačke strana, jer takav je posao. Ali dolazi sa sudačke strane zato što naša pravila u rukometu nisu dobro definirana. Nisu određena onako kao u nogometu, u nogometu se zna kad je ofsajd je ofsajd. Ti u tenisu znaš kada je loptica unutra, kada je vani. Ali u rukometu, 90% ljudi u dvorani, kada ovaj dignu ruku u zrak ne zna koliko još ovi smiju igrati, i kada mi treneri tražimo da ta priča bude, da taj napad bude ograničen, jer je to u interesu rukometa, ne zato što ćemo mi ubrzati rukometu jer i danas završavaju se napadi za 35 sekundi, nego zato što ćemo oduzeti vlast sucima i zato što će se onda svi u dvorani, i onaj najmanji, znati će pravila. Kada svi ljudi u dvorani budu znali pravila, onda će dvorane biti puna. Ali dok ovaj ne zna zakaj ovaj dignuo ruku u zrak, rukomet je jedini sport u kojem se 59 minuta i 35 sekundi igra po jednim pravilima, a 30 sekundi se igra po drugim pravilima. Da smo mi jedini sport u kojem ti sudac odlučil kada ćeš ti puknuti na gol. Znači kada je pasivna igra oni odluče kada ćeš ti puknuti na gol. Kada mi to pojednostavimo i dođemo na taj nivo onda će doći puno više djece i bit će puno više interesantnije. Zakaj ti to pričam, zato što ovo o čemu ti velim gro trenera će biti za, ali će se naći neki koji će biti protiv. Vrlo jednostavan primjer, Hasan Mustafa je prije godinu ili dvije rekao kaj se bunimo protiv tih pravila, kada je on imao sastanak i na sastanku su bili ovako: Valero Rivera, bio je Dušebajev, Heiner Brant, i lagat ću još netko. Znači svi treneri koji su na neki način pred zalazak karijere, i oni su kao bili protiv toga. Pa normalno da su bili protiv toga kada oni u tom dijelu, na taj drugi način, su oni ostvarili rezultate. Ako se sad primjerice promjene, promijeni se da imamo ograničen i napad, onda ti dolaziš da moraš mijenjati tehnologiju treninga. Ti mijenjaj način na koji treniraš obrane, da li ćeš biti agresivniji, ovakav ili onakav. Mijenjat ćeš način na koji ćeš igrati u napadu do kada moraš puknuti na gol. Znači sve se mijenja, a njima se više ne uči. A oni gledaju isključivo svoju sitnu korist. To ti je ta problematika, da će se među 50 ljudi naći jedan, dva,*

*tri, pet koji će biti protiv toga i to ti je dovoljno odmah da ta priča ne prođe. To ja govorim o tom duplom moralu. Mi moramo razmišljati o onome što je najbolje za rukomet kao sport, i za igrače u principu njihovog zdravlja. Evo to su dvije stvari na kojima bismo mi kao treneri trebali malo više raditi, a ne o tim nekakvim svojim sitnim interesima, zato što nisam spreman dalje učiti, dalje se truditi.*

I: Dobro treneru, evo ja bi završila, jedino ako imate nešto nadodati, reći što Vas nisam pitala, a vezano je uz temu?

S: *Ma ne, ne. Drago mi je da se netko bavi ovakvom temom jer sve ovo, evo ja i ti smo se razgovarali 2 sata i sada vidiš koliko je to zapravo kompleksna tema. A sve ovo što smo rekli u dva sata je zapravo draft, to je sve ono znači samo dodirnuli smo svaki taj. E sad, svaki taj detalj treba ući duboko unutra, zadirati i o tome raspravljati. Činjenično stanje je vrlo jednostavno, da je trenerski posao, kao i svi poslovi kada radiš sa ljudima izuzetno težak, nezahvalan jer kada izgubiš, trener je najosamljeniji čovjek na svijetu, svi ga zaobilaze kao da ima šugu. A kada se pobjeđuje svi su prije njega odgovorni, odnosno zasluženi za to. I to je nešto sa čim se moraš pomiriti kada se počneš baviti trenerskim poslom. U krajnjoj liniji, kada kreneš od toga da sam bio i igrač i da sam prošao sve stepenice koje se trebalo proći, to je nešto sa čim se čovjek treba pomiriti, ali mislim da nismo dovoljno cijenjeni. Ne samo u društvu kao društvu, nego i između sebe. Imamo previše tih nekakvih sitnih problema, mislim da bi svi mi trebali biti puno više jedinstveni u nekakvim fazama jer možemo mi pričati o čemu god hoćeš, ali ja ti se uvijek vraćam onome što govore pametni ljudi, ima milijun tih tekstova, priča, intervjuja, ti možeš imati sve, ti možeš imati savršeno organizirano klub, možeš imati dobre igrače, možeš imati sve, ukoliko nemaš kvalitetnog trenera ti nemaš ništa. To ti je nešto što ti mora biti osnova, nešto što ti je najvažnije uz igrače u klubu. Netko tko će te igrače usmjeravati, odgajati, stvarati od njih i ljude i profesionalce. To je nešto što je posao trenera. To je meni posao, ja sam si to uzeo kao nekakvu misiju da od ljudi sa kojima radim, stvaram i ljude i igrače. Ne samo jedno. Htio bi kada bi smo se barem mi međusobno više poštovali. Kada vas kao danas već ne poštuju ovi drugi.*

I: Treneru, svaka Vam čast i hvala Vam puno na izdvojenom vremenu stvarno mi je značilo.

S: *Nema problema, velim drago mi je da još ima tih mladih ljudi koji razmišljaju ovako i vole rukomet i tako dalje jer nažalost, jer ima ono kaj ti ja velim još puno njih, i da bi postao profesionalac, jako puno njih ima koji se bave sportom iz navike, ne iz ljubavi. Navika jer mi frendica ide, kada mi frendica prestane prestanem i ja i takve stvari. To je nešto što moraš voljeti ili se time ne možeš baviti.*

I: Meni je isto stvarno jedan od ciljeva u svakom slučaju bio i popularizirati rukometu jer stvarno malo se piše o tome. Sada sam primijetila koliko je teško i literaturu naći vezano za ovu temu i sve. Stvarno mi je zadovoljstvo.

S: *Kada pogledaš u ovoj priči, ja sam danas razgovarao sa Sukinom iz Jutarnjeg lista, i Pinevićem i tako dalje. On je moj prijatelj, ja ću ga izvrijedati na pasja kola, jer neki dan je bila kolumna u sportskim novostima gdje su govorili o tome kako mladi igrači već odlaze van pa igraju za sitne novce, ali nije štos u tome kada govorimo mladi igrači, nego nigdje niti jednom rečenicom se nisu spomenuli ženski igrači, nego samo isključivo muški i ti nekakvi muški talente i tako dalje. Ja im stalno govorim, uvaljujem, utovaram u glavu, znaš ono kad čitaš Sportske novosti stalno čitaš o premijer ligi, o mladim igračima, talentima, ovo. Ej, nema niti nikakve razlike između premijer lige muške i prve lige ženske. Mi imamo jako dobrih talenata i u ženskom rukometu, ali je jako veliki problem, sad ovaj dio u kojem ti razgovaraš, nemaš dovoljno rukometa, onda ti oni naprave statistiku i veli imaš pa toliko i toliko. Onda kada ćeš vidjeti da je od te statistike 70% članak opet o PPD Zagrebu. Drugi dio ti je o*

*reprezentacije muškoj, a onda ti je Podravka koja se za to mjesto izborila isključivo zato što je sponzor Sportskih novosti i preko svog marketinga. Oni doslovce kupuju prostor u novinama. Vrlo jednostavno, jer na taj način će se prodati u novine. To je činjenica i od toga ne treba bježati. Nekada smo radili nekakav raspored tu u Gradu Zagrebu, pa smo došli do toga da se, sad ću ti lagati, za ženski sport u odnosu na muški odvajaju 8%. Ali, o čemu mi pričamo. A svi bi se mi slikali onda poslije. Sara, želim ti ugodan nastavak dana, uživaj, pozdravi doma. I ako nekaj trebaš slobodno javi.*

I: Hvala Vam treneru još jednom na izdvojenom vremenu. Hoću, hvala, uživajte i Vi. Pozdrav.  
S: Pozdrav.



Poštovani,

Studentica sam druge godine diplomskog studija jednopredmetne pedagogije na Filozofskom fakultetu Sveučilišta u Rijeci. Provodim istraživanje s ciljem ispitivanja i prikupljanja informacija o metodici rada profesionalnih trenera s profesionalnim rukometašima. Posebna naglasak u ovom biti će na pedagoškim kompetencijama i pedagoškom taktu te što on znači za profesionalne trenere na području Republike Hrvatske. Metoda s kojom će se prikupljati podatci jest polustrukturirani intervju. Podatci ispitanih trenera jesu anonimni, a prikupljeni podatci koristiti će se isključivo u znanstvene svrhe.

**Opći podatci:**

DOB: 1960.

SPOL: M

I: Pa na samom početku da li možete opisati Vašu rukometu karijeru? Kako je ona počela, i tako na dalje?

*S: Znači, kao klinac s 12 godina sam počeo igrati rukomet u svom rodnom gradu, mali gradi Ivanec pored Varaždina. 1979. sam upisao tadašnji fakultet za fizičku kulturu, popularni dif ili sada kineziološki fakultet. Igračka karijera nije bila neka bajna s obzirom na moju visinu i rast, ali sam bio ajde recimo nezgodan kružni napadač ili pivot. Normalno, na asfaltnim igralištima jer se nije igralo u dvoranama jer dvorana nije bilo. I zapravo moja rukometna karijera trenera počinje na prvoj godini fakulteta kada pokojni Krešimir Paulin, inače legenda jugoslavenskog i u ono vrijeme Hrvatskog rukometa, predavač na fakultetu, jedan od trenera Lokomotive i uz Samardžiju, u ono vrijeme jedan od boema Hrvatskog trenerskog mileja. On mi je skrenuo pažnju na prvoj godini s riječima tipa: evo vidi se kako si nizak, pravi igrač ne budeš nikad, ali bi mogao biti dobar trener jer si dobar student. I tu je recimo, osamdesetih godina krenula trenerska karijera. Napravio sam s onim skromnim znanjem, kojeg sam imao na prvoj godini fakulteta, selekciju igrača koji su bili rođeni 67.68. 69. godine, koji su praktično 20 godina nakon prve selekcije i onih prvih početnih koraka zaigrali prvu Hrvatsku rukometnu ligu, jer je Ivanec 98. ušao u prvu ligu manje više sa svim tim igračima koji su selektirani upravo te davne 80. godine. I sve je dalje bilo po inerciji. Klub ušao u prvu ligu, 20 godina trenerskog staža u Ivancu, od osvajanje medalja na prvenstvima države, od juniorskih, kadetskih, ne znam, mlađe kadetskih dok nije 89. slijedio prvi poziv u kamp profesora Tomljanovića jer su se vidjeli ti neki rezultati u tom malom gradu Ivancu koji se na prvenstvima pojavljuje uz Zagreb, Metković, ne znam, Bjelovar i taj Ivanec permanentno. I počeo sam raditi u kampu Hrvatskog rukometnog saveza. Krenula je prva selekcija kao pomoćnik treneru Ivanu Duvnjaku, tati od Domagoja Duvnjaka koji je vodio 74. godište, tamo 90.' 91'. Da bi 92.' vodio generaciju 76. godište jedno dvije akcije, doduše neslužbene: Partille Cup, neke trening utakmice, generaciju 76. godište i nakon toga je slijedila nekakva samostalna i zapravo vrlo važna selekcija što su bili igrači 78. godište. Manje više svi su došli do reprezentacija. Zrnić i Šprem na krilima, pivot Sulić, vanjska linija Balić, Špoljarić, Vuković, Vukas. To je generacija koju sam selektirao 96. godine i vodio ju 4,5 godina, ali jednostavno nisam imao priliku odvesti ih na prvenstvo. Ono vrijeme su neke struje u Hrvatskom rukometnom savezu rekly da: kako može voditi selekciju netko tko nije*

*prvoligaški trener. Znači, nije se gledalo jel ti imaš znanje, jel imaš struku, jel imaš zvanje profesora. Eto tako mi je ta selekcija na neki način oduzeta, ali se profesor Tomljanović ipak izborio da ja dobijem novu generaciju. 2000.godine je došla generacija Šipića, Kopljara, Muse, Gojuna, Blaževića, Šunjića. Takoreći svi igrači koji su također došli do A reprezentacije. Priključio se i Duvnjak, dvije godine mlađi, gdje smo u Katru osvojili prvo svjetsku medalju, broncu. Prije toga, u Beogradu, srebrnu medalju. I na kraju, ova 3. reprezentacija, Stepančić, Marić, Kozina svjetski prvaci u Tunisu 2009. I nakon toga završava epopeja muškog rukometa i započinje ženski rukomet. Ženska reprezentacija, Svjetsko prvenstvo Brazil, četvrtfinale, Olimpijske igre jedine u povijesti hrvatskog ženskog rukometa, četvrtfinale. I evo sad, već 5 godina Koka iza mene. 3., 4. mjesto, tu smo standardni. Možda spomenuti da sam bio 3 godine u Pipo EPC-u u muškom rukometu nakon Ivanca, gdje smo bili dva puta viceprvaci države, dva puta u finalu kupa sa Zagrebom. Jednom 3. I da sam bio dvije godine u Varteks Riveru, i evo to je nekakav presjek karijere trenerske.*

I: Svakako značajno, treneru? Šta ne?

*S: Pa gledaj, karijera ove godine 40 godina je prošlo i moja 60. godina života. Jedan lijepi jubilej, ali je korona tu malo poremetila da se obilježi na neki drugi način.*

I: Svaka čast! Kako biste vi inače definirali sport, općenito?

*S: A gledaj, kao moja struka prije svega jer sam profesor tjelesnog i predajem evo na srednjoj školi već 37 godina. Neke definicije sada, one stručne kineziološke, sada je nepotrebno, ali sport prije svega moramo gledati kao potrebu za kretanjem svakog živog bića ljudskog roda što bi se reklo. I ima vrlo značajan utjecaj za rast i razvoj mlađih ljudi, za održavanje što duže vitalnosti, za održavanje zdravlja i svih ostalih zdravstvenih osobina koje se sa godinama narušavaju. Jedno je baviti se u mladosti, jedno u naponu snage, treće baviti se u nekakvim posnim godinama. U svakom slučaju, upražnjavati sportsku aktivnost kakvog god tipa je neprocjenjivo vrijednost tko si to može priuštiti i tko si to želi priuštiti. I tko je svjestan toga da mu je to potrebno. To je isto kao jesti, disati, hodati I uredno živjeti.*

I: Vi kao profesor sigurno znate da se sport dijeli na rekreativni, polu profesionalni, profesionalni. Pošto je ovdje naglasak baš na profesionalnom rukometu, kako biste Vi prvo definirali profesionalni sport, što on za Vas predstavlja?

*S: Pa gledaj, definicija iz nekakvog običnog životnog žargona profesionalnog sporta, sama riječ govori da je to nešto čime se samo baviš. Znači, da uz to nema prostora za posao u nekakvim tvrtkama, da nema prostora za studiranje, da su takvi zaista rijetki koji su uspjeli biti profesionalni sportaši, ali zaista profesionalni živjeti, dobivati dohodak od sporta, trenirati ga 8-10 puta tjedno, imati pedesetak natjecateljskih utakmica tokom godine. Tako da, takav tip profesionalnog sporta, ako mogu govoriti o rukometu u Hrvatskoj, zaista možemo govoriti samo o Zagrebu trenutno, o Nexeu, i o Podravci. Drugi klubovi su nekakva kombinacija. Tako da ne možemo reći i pohvaliti se da imamo izuzetno profesionalan rukomet u Hrvatskoj.*

I: Aha, već ste se dotakli rukometa. Pa možete li mi dati nekakvu Vašu definiciju rukometa kod nas u Hrvatskoj?

*S: Pa sad ne znam što misliš, da velim direktno o rukometu, o trenutno situaciji?*

I: Pa nekakvu definiciju, kakav je odnos ljudi, kako se kod nas gleda na rukomet?

*S: Prvo rukomet trebamo definirati, ne zato kaj smo mi rukometaši, ali da je sigurno u samom vrhu najtežih, najzahtjevnijih i možemo reći jedan od najopasnijih sportova jer u današnje vrijeme kada u ženskom rukometu, a o muškom da i ne govorimo, dolazi toliko do kontakata gdje su povrede konstantno prisutne. Da li su to povrede šake, glave, da li su to povrede stopala, koljena, kuka. Jer je on praktički pravilima obilježen kao kontaktni i vrlo agresivno sport. Sigurno da zahvaljujući dobrim rezultatima muške reprezentacije, nekada Zagreba, jer znamo da je on počeo kročiti tamo nekada devedesetih godina i počeo osvajati, bio je prvak Europe, nastavila je tu i muška reprezentacija, i prvak svijeta. Možemo reći da je uz nogomet, naš daleko najpopularniji sport, a možda i najtrofejniji. Vaterpolo se tu često spominje. Ali uspoređivati*

*koliko zemalja igra i koliko općenito je jako svjetski poznat rukomet, odnosno vaterpolo, mislim da je rukomet tu u prednosti i da možemo slobodno reći da po popularnosti, trofejima, masovnosti, da je drugi sport po popularnosti iza nogometa u Hrvatskoj.*

I: Ovaj, s obzirom da ste već prije nabrojali sve vrhunske i profesionalne rukometaše, tko su po Vama profesionalni rukometaši, možete li mi ih opisati?

S: *Pa praktično, trebam ponoviti sve. Znači, profesionalni rukometaši su koji žive rukomet, žive od rukometa, koji žive za rukomet. I karijera im je životno posvećena rukometu. Kao što smo govorili, malo je takvih koji mogu paralelno studirati. Znači, vraćamo se na onu priču da imamo samo tri profesionalna kluba koji zaista se samo bave rukometom, a pravi primjer, nekakvi pravi profesionalci neki top klubovi, ako tu krenemo od Barcelone, Kiela, Pariza, Veszprema, Segeda. Klubova koji imaju milionske ugovore. Győr ženski klub, pa da i ne govorimo o Budućnosti, da ne govorimo o Rostovu. I gradovi, i veliki sponzori, ali i države prepoznaju vrijednost, i važnost profesionalnog rukometa i ulažu velika sredstva u rukometu.*

I: Dobro, a u tom profesionalnom rukometu, sportu što je po Vama uloga trenera? Odnosno njegov posao?

S: *Pa nema tu razlike je li trener u profesionalnom rukometu ili amaterskom rukometu. Ako je trener zaista pravi trener dušom, tijelom i znanjem, on će raditi svoj posao profesionalno, bez obzira jel trenira profesionalnu ekipu ili ne. Mogu reći Iz vlastitog primjera, vodeći reprezentaciju Hrvatske na olimpijadi i svjetskom prvenstvu, i mlađe kategorije na svjetskim prvenstvima, i školske ekipe na školskim natjecanjima i imam dva svjetska prvenstva sa srednjom školom Ivanec, moraju biti za trenera izazov. Mogu reći jednu malu anegdotu, kada sam ja u Trogiru vodio na prvenstvu srednjih škola svoju srednju školu Ivanec, a profesor Srhoj je gledao utakmicu. Pošto se znamo, a paralelno sam bio i izbornik reprezentacije Hrvatske, onda me kasnije na kavi pitao: pa, Vlado kako se tako na pališ, nažestiš na školsko natjecanje, a izbornik si reprezentacije i čeka te Svjetsko prvenstvo. Onda sam ja njemu odgovorio ovako slikovito: profesore, to vam je kao kad je neko keramičar pa pločice bude onom jednom seljaku postavio, ako nije ne znam sveučilišni profesor, ako nije doktor, onako ofrlje ne znam bez veze, a ovom drugom bude to napravio perfektno. On ako je pravi keramičar bude postavio te pločice da su ogledalo njegovog rada i njegove stručnosti. Evo, to ti je recimo odgovor kakav bi trener trebao zapravo biti, bez obzira koga trenira.*

I: Što su, i koje su po Vama pedagoške kompetencije bitne za posao trenera?

S: *Gledaj, trener prije svega mora biti strog, autoritativan, pošten, mora znati, ako treba biti otac, prijatelj. I ako je to starija ekipa, ako je trener mlađi, stariji brat. A to je zapravo u trenerskom poslu najteže. Svi treneri znaju i 5-1 i 6-0 i fizičku pripremu i šuterski dio, ali je najveća moć trenera koji uspije sve to zapravo, sve te komponente koje sam prije nabrojao, uklopiti da ga ekipa u isto vrijeme cijeni, respektira, poštuje pa ako treba i u određenom trenutku da je u strahu. I tu se zapravo gleda da li je trener dobar trener ili je trener jednosmjernog tipa. Samo bić, psovka ili samo zajebancija sa oprostjenjem i slično. I tu se treneri, mogu reći, rađaju jer neke se stvari u knjigama ne mogu naučiti. I zapravo, kontakt kad se karijera završi, s igračicama je zapravo najbolji pokazatelj koliko se trenera voli ili cijeni. Da li ga se još nazove, ili pošalje poruka Instagramom ili slično. To je onda zapravo neko mjerilo.*

I: Dakle, zaključat ću onda iz Vašeg odgovora da pedagoške kompetencije smatrate važnima u radu?

S: *U svakom slučaju, to je najvažnija stvar. Ali, pedagoške znati da pohvala ima i pokudu, da nagrada ima i kaznu i da ne pričamo više dalje. Da treba početi od lakšeg prema težemu, i sve ostale te pedagoške didaktičke principe koje mnogi treneri nažalost ne znaju, ili možda znaju ali ih ne primjenjuju.*

I: A kako biste opisali pedagoški takt, i smatrate li njega važnim u radu sa profesionalnim rukometašima?

*S: Kako? Pedagoški..?*

*I: Pedagoški takt.*

*S: Evo upravo, da se samo nadovežem. On je vrlo važan, čak štoviše. Ponavljamo se, možda čak i važniji od same fizičke pripreme, ako tipa to kasnije ne može provesti, ako je u onom pedagoškom kontaktu igračica, igrači-trener nešto zapelo. I ja učim, bez obzira što sam trener 40 godina. Godinama sam vodio utakmice stojeći uz out liniju, non-stop vičući, potucajući, da iskoči, napadne. Možda to i treba ovim mlađim uzrastima, ali evo sad u Koki već godinama utakmice vodim sjedeći jer sam prihvatio neke sugestije cura: treneru, mi vas i tak i tak ne čujemo dok non-stop vičete i stojite. Ali, ako sjedite 7-8 minuta i onda se dignete i dreknete onda zaista znaju da su napravili glupost. Tako da, evo treba to biti nekakva dvosmjerna komunikacija. Trener mora poslušati igrača, ali da li će on to prihvatiti i primijeniti to je njegova odluka.*

*I: A kako biste vi definirali metodiku rada trenera u rukometu?*

*S: Pa sad, metodika rada, to je opet tak širok pojam.*

*I: Možete se onda, ako Vam je lakše, odmah osloniti na Vašu metodiku rada? Odmah, sljedeće pitanje, možete li opisati Vašu metodiku rada? Kako se Vi pripremate za trening, pripremate utakmice?*

*S: Pa prije svega, ja sam u subotu održao jedno predavanje na trenerskoj školi kod ovog veleučilišta Zagrebačkog, tema je bila: Programiranje, planiranje u procesu treninga. Gdje sam ja polaznicima trenerskog seminara upravo održao predavanje od 3 h. Sada trebam iz mogega, mogu reći, širokog opusa trenerskog. Ne ono, kad na fakultetu teorijski predaju znanstvenici nego sam održao predavanje iz svoje prakse. Znači, primjer planiranja i programiranja u Koki, ili prije toga u Pipo EPCU ili u Varteksu pa primjer kada se vodi mlađa selekcija. Pa primjer kada se vodi reprezentacija koja je bila prvak svijeta u Tunisu do, recimo, kada smo se pripremali za olimpijadu. Gdje sam dao do znanja trenerima, da od onog prvog prozivnika da trener mora biti pedantan i imati svu dokumentaciju, od ne znam, osobnog kartona i recimo kada su moje igračice rođene, ne znam, do najosnovnijih testova. Ne nešto veliko, od visine i težine, aerodinamike. Ne treba to biti testiranje kao na fakultetima i da on mora imati uz nekakav pripreman period od 6 – 7 tjedana razrađeno što će se raditi do tjednog pripremnog ciklusa. A o dolasku na trening bez pripreme. Meni je uopće i nezamislivo, nakon što sam 40 godina trener. I ja sam, štoviše, ovim trenerima, izvadio iz ruksaka, ne samo na laptopu da su vidjeli predavanje, nego sam im pokazao i svoje primjere kako je to poslije pretočeno u pisane materijale koji su lijepo spojeni u fascikl, povezani. Ostaju za neke druge primjere, i neke druge prilike i može se netko drugi sa njima koristiti i dok se ja time neću koristiti. Znači, metodika rada bez dobre pripreme svakog treninga, tjednog treninga, mjesečnog ciklusa u ozbiljnom trenerskom procesu je nezamislivo.*

*I: Aha, a što se tiče utakmica?*

*S: Utakmica je jedan dio koji je vrhunac toga tjednog pripremanja koji uvijek završava četvrtkom video projekcijom ekipe protiv koje igramo. Koja traje maksimalno 20 minuta. Ja nisam trener koji se bavim i prilagodim taj tjedan i da budemo igrali nešto drugačije nego što je prepoznatljiva igra ekipe one koju ja treniram. Što znači, da mi video služi samo da ukažem na neke detalje koje smo radili do četvrtka, recimo ako je četvrtkom video i da onda recimo nakon videa, ako je video prije treninga, da onda taj četvrtak i petak kada se radi finiš tehničko - taktičke pripreme za utakmicu, da se onda ukaže još te neke nedostatke. Znači još priprema za utakmicu je kroz tjedan, bez da igračice vide video do četvrtka. Ono što ja znam, ako znam da se ekipa sporo vraća preko lijevog vanjskog, ne znam ako Virovitica igra s onom Hudoletnjak koja samo gleda kako bude šutnula 45 puta po голу i kak se nebu vratila, onda pripremam 5-1 tako da kad Hudoletnjak pukne po голу, Tea Jalušić već mora biti tamo na centru i da razbijemo njegovu igru preko polukontre sa te desne strane. A onda se samo ti detalji u četvrtak pogledaju da se to taktički pokaže, dokaže, i vizualizira. I utakmica se prati*

video projekcijom sa naše strane gdje se onda po potrebi radi analiza utakmice, naše koju smo igrali, potrebno li je to, i statistiku vodi pomoćni trener gdje se za svakog pojedinog vodi statistika općenito kako su igrale, na što je to ličilo i kak je to izgledalo.

I: A na koji način učite, poučava te vaše igračice, odnosno prenosite svoje znanje na njih? Da li to preferirate i radite više individualno, u manjim grupama, kolektivno?

S: Pa u procesu treninga sve kaj si nabrojala postoji. Jer se trening sastoji od grupno-kolektivne taktike napada i obrane. Da bi mi dobro obranu igrali prvo moramo naučiti individualno igrati, a onda u dvojkama, trojkama da bi to bila kolektivna igra. Isto vrijedi i za napad. Da bi lijevi vanjski i lijevo krilo dobro surađivalo moraju imati niz vježbi u dvojkama i trojkama. O kružnom napadaču da ni ne govorim. O tri vanjska da ni ne pričamo, da se to mora raditi grupno, prije svega individualno normalno, da nauči igračica dobro križat, zabadati, odvlačiti i da se sve to na kraju onda pretvara u kolektivno taktiku. Još uvijek sam vitalan pa mogu sve manje - više demonstrirati i pokazati što se tiče individualne tehnike. I trening se manje - više sastoji od punih sati i pol da ja ne sjedim nego se krećem. Dok znam mnoge trenere koji sjede na klupi i čekaju nekakvih 20 minuta zadnjih da bi onda oni vodili trening. Evo i ja, manje više 40 godina od uvodnog dijela, kondicijskog dijela, radim sam. Sva sreća sad u Koki imam pomoćnog trenera za vratare pa onda 20 minuta specifičnog dijela odrađuje trener Benko s vratarkama.

I: Kako biste Vi, odnosno kakav je prema Vašem mišljenju idealan odnos trenera-igrača? Odnosno, u ovom slučaju rukometašice?

S: Već u onom jednom dijelu sam ti to odgovorio. Da trener mora prije svega biti strog, pravedan, autoritativan, pošten, prijatelj i sve ono, sve te karakteristike on mora imati. Ni u jednom trenutku on ne smije biti previše nabrijan, ili da je cijelo vrijeme u nekakvoj zafrkanciji, da je on dodvorio ekipi, jer kad tad mu se to razbije o glavu. I to je po meni, i dalje ponavljam ti, vezano za ono pitanje, zapravo najteže biti dobar trener. Velika većina trenera, pogotovo treneri vrhunskih igrača vole patiti od te veličine i onda si te neke stvari ne mogu dozvoliti. Da se spuste da nekad to moraju, i onda tu ispašta ta njihova trenerska kvaliteta koja prije svega mora taj ego igrački odbaciti i to je možda prednost velikih svjetskih trenera koji nisu bili svjetski igrači, a bili su vrhunski treneri. Recimo, spomenimo samo Welbecka i našeg Linu Červara, koji su u muškom rukometu, bili svjetski treneri, a nisu bili vrhunski igrači.

I: Dakle, sve to što ste nabrojali, da trener mora biti i prijatelj, brat, tata, i prije svega pedagog, i da je Vaša komunikacija sa vašim igračicama dvosmjerna, dakle, to ću protumačiti kao Vaš odnos s vašim igračicama, jel tako?

S: Tako je, u svakom slučaju ta komunikacija po meni mora biti s igračicama, s ekipom, barem neki razgovor, neki skeč, ali do onog trenutka kada se osjeti da bi to mogao biti dvosjekli mač. Da to postaje neozbiljno. A to, kod namrgođenog trenera u dvorani, kod igrača izaziva jedan revolt kod sportaša.

I: Što se tiče motivacije, kako Vi motivirate svoje igračice?

S: To opet ovisi o karakteru trenera. Tu prije svega trener mora imati maštu, kako izabrati pravi govor, pravo način za motiviranje. I to je specifična priprema za utakmicu. Kroz trening motivacije postoji kojekakve, od nekakvih, tko će prije, tko će bolje. Da bi se trening održao kvalitetno. A utakmica stvarno iziskuje svaka svoju specifičnost. Pa sam često znao koristiti za motivaciju možda nekakve članke na koje bi naišao u tjednu kada bi igrali sa protivnikom i onda sam te članke znao na primjer lokalni derbi s Varteksom iz Varaždina, kada sam vodio Ivanec, gdje je pisalo da je on bolji od Ivanca i da ide po pobjedu u Ivanec. Ja sam to povećao na papir formata A3, polijepio po garderobi na sva četiri vrata na ulaz i izlaz i ostavio to unutra. I kada su igrači dolazili kod njih je već kipjelo. Neki su došli do vrata i to su strgali se vrata dole, zgužvali i bacili u koš. Kada sam ja došao u dvoranu, u garderobu na razgovor, trebala mi je samo rečenica, dvije, ništa više. Bili su nabrijani 300 na sat, Varteks izgubio 7 – 8 razlike ja mislim. To ti je jedan primjer motivacije, ali trener treba pronalaziti u ekipi, kako

*treba pojedinca motivirati, grupu motivirati, da li preko protivničkog trenera, protivničku ekipu, protivničku publiku i tu se opet razlikuje trener do trenera. Tko to može i tko to ne može.*

I: Prije ste već rekli da treba gledati na nagrade i kazne pa me zanima samo koristite li u svom radu ohrabrivanje i poticanje igrača? Smatrate li da je to bitno?

S: *Pa to je potpuno.. isto bi trebalo biti zastupljeno negoli vika i kritike. Ali moram prije, pa možda i ja sam, ali sigurno velika većina trenera, da stavimo na vagu, pretežno ovaj dio kritike, vike. Što je normalno, mi bi smo uvijek htjeli da bude bolje, da se ne fula zicer, da se ne prođe u obrani. I tu se trener treba potruditi, da to sve što više ujednači, I da nije tu veliki disbalans. Sara, jel ima tu još puno toga. Ja više neću moći pričati.*

I: Nema, nema. Pri kraju smo. Ha ha ha.

S: *Samo ti, ha ha ha.*

I: Slobodno vi, ako trebate pauzu, slobodno.

S: *Ne, ne. Idemo dalje.*

I: Pa evo, samo još par pitanja. Zanima me, kako se Vi nosite sa stresom i stresnim situacijama kao trener?

S: *Nekad sam znao taj stres prenositi na obitelj. Pa smo znali nedjeljnim ručkom i supruga, i baka i deda, i djeca, svi biti živčani. Ali se s godinama se sve to posloži kako iskustvo ide dalje, i čak i moj prijatelji izvan rukometa, inače se puno bavim tenisom u slobodno vrijeme. Znamo diskutirati o tome pa mi znaju frendovi reći da se ja stresom hranim. I stres možda malo, zdravstveno na mene, utječe kroz probleme s trigliceridima. Oni su znači, ne kao masnoća, nego kao trigliceridi. Oni su proizvod stresa, i nažalost već 10 godina koristim tablete da malo smanjim te trigliceride. Ali ostalo, mislim, da svatko u trenerskom poslu mora biti spreman na stres. I sad, koliko to njemu zdravlje bude dozvolilo da se time bavi. Ja sam, evo sretan, da sam uspio već 40 godina. Još koja godina ako Bog da, pa ćemo ići prema kraju karijere.*

I: Da, svakako treba reći da je sastavni dio sporta taj stres.

S: *Da, samo ga netko teže podnosi i to prenosi na okolinu emocionalno. Ali, naučio me prije svega, trenerski posao, a prije toga igrački, da se treba naučiti kada padneš, kada izgubiš, da to brišeš kao sa krpom. Evo opet se vraćam na tenis, puno igram tenis, u tenisu je vrlo važno, moraš zaboraviti svaki poen, i brzo krenuti dalje jer je to takav sport. Gdje možeš izgubiti pet gemova zaredom i nisi izgubio utakmicu, to jest meč. I tu je, opet kažem, snaga u svakom treneru individualno, koliko on to može kvalitetno izdržati.*

I: Smatrate li da su današnji treneri u profesionalnom rukometu etični?

S: *Pa gledaj, ne bi tu mogao nikoga osobno izdvajati, ali opet ovisi od trenera do trenera. Karakter je isto bitan jer karakteri su u svim segmentima života vrlo važni. I sad je upravo u tome, kakvog je karaktera trener, kak za svako pitanje, tako i to. Jer individualno je zaista moć svakog trenera da uspije sve to ujediniti, i da ima tu trenersku moć što je to zaista teško.*

I: Dobro, što biste preporučili mladim rukometašima koji su na putu da postanu profesionalni, ajmo se u ovom slučaju osloniti na rukometaše?

S: *Da li igrači ili treneri?*

I: U ovom slučaju igrači, kasnije ćemo od trenerima.

S: *Gledaj, ono što smo već rekli da je to jedan od najpopularnijih sportova. A sigurno da je i dinamičan. Da na mom fakultetu rukometaši najlakše završavaju fakultete, jer su poput desetobojaca. Moraju biti brzi, moraju biti snažni, moraju biti kondicijski spremni, moraju biti dobri u koordinaciji. I zaista, košarkaši su previsoki, plivači su malo sa loptom i u kretanju slabi jer su u vodi, nogomet, lopta im je nepoznanica u rukama. Tak da, rukomet, svima mladima bi trebao biti preporučam sport. Pogotovo kod nas, vrhunskih, gdje rukomet vrlo popularan i visokorangirani.*

I: Dobro, a što biste sada poručili kolegama profesionalnim trenerima? Imate li neku poruku?

S: *Pa općenito, mislim da trener kao i igrač mora imati talenat i biti talentiran za rukomet. Da je to vrlo važna stvar. Da trener treba imati talenat, a da taj talent trebaju prepoznati ljudi koji*

vode klubove. Pogotovo kada se radi o vrhunskim, profesionalnim klubovima gdje najčešće to pravilo i karakteristika nije prioritetna. A kako prepoznati talentiranog trenera, to je zaista najvažnije pitanje. Jer, na jednom panelu smo bili Ćiro Blažević u ime nogometa, i ja u ime rukometa kao izbornik hrvatske reprezentacije. Gdje je on pričao o talentiranima i talentu, a Mirna Zidarić, kada sam ja došao na red, kao: profesore, što ćete vi reći o talentu?, ja velim, gospodin Blažević je sve rekao o talentu i kakav talentirani igrač mora biti. Što se sve smatra pod talentirani igračem. Ono što sam ja zapravo pričao, je ono što sam već sada rekao. Da je po meni puno važnije ovo što je moja karijera, i CV rukometni, zahvaljujući profesoru Pavlinu na fakultetu, upravo to, da je on prepoznao mene, da mogu biti uspješan trener. I to je zapravo danas, najvažnija priča o izboru trenera. Kako prepoznati nekoga tko bude dobar i talentiran trener jer onda je nesumnjivo da će taj talentirani trener ostvariti ono čemu sam pričao o lijepljenja pločica. Sa klincima, s top reprezentacijom, sa školskom ekipom. Ja i dan danas držim nastavu profesionalno u školi i na karikama i na preći, jer sam očito talentiran i želim to raditi, a to mi je ljubav i posao. To je zapravo najzahtjevnije, odabir najtalentiranijih trenera za sport, u ovom slučaju za rukomet. Ne imati CV, političke CV, igračke CV gdje je vodio deset klubova, u svakom klubu bio smijenjen zbog loših ljudskih odnosa, nakon loših ovakvih odnosa i da je to zapravo najveći problem, ili ti ga, najveći uspjeh hrvatskog rukometa. Da se što više detektira talentirani trener.

I: Dobro, i za sam kraj želite li na dodati nešto, reći nešto što niste imali priliku reći, nisam Vas pitala a vezano je za ovu temu?

S: Pa ja vjerujem, što se tiče rukometa u Hrvatskoj, u muškom rukometu neće biti problema, ali šteta. 30 godina sam bio u muškom rukometu, sada sam 10 godina u ženskom rukometu i žalim jedino što je ženski rukomet u Hrvatskoj podcijenjen i od strane saveza, i gradova, i nije na onom nivou na kojem bi trebao biti. Osjetio sam to i na svojoj koži sa reprezentacijom Hrvatske. I metode da se cure što više zadrže na putu prema profesionalnom rukometu, bi trebalo poboljšati. Jer prije svega olimpijski savez i hrvatski rukometni savez trebali bi učiniti sve da se ženski rukomet uzdigne, a ne zapravo da se spusti za koji nivo niže. To je jako veliki problem hrvatskog ženskog rukometa. Eto ti, kratko.

I: Dobro, treneru. Hvala Vam puno. I oprostite što sam Vas malo, malo smo se raspričali pa je potrajalo.

S: Ma ništa.