

MLADI TRENERI ZA BUDUĆNOST SOKOLA

Moramo biti mađioničari jer natječemo se s velesilama koje imaju uređene sustave

OD UČENIKA DO UČITELJA Donedavni gimnastički reprezentativci Leonardo Kušan, Kristijan Vugrinski i Matija Baron krenuli su u trenerske vode i ostvaruju odlične rezultate s mladim nadama ZTD Hrvatski sokol, zagrebačkog kluba koji uskoro slavi 150. rođendan

VEDRAN BOŽIČEVIĆ

Sokolski dom, prekrasna dvorana u samom srcu Zagreba koju slobodno možemo nazvati i kolijevkom hrvatskog sporta, tijekom više od 140 godina postojanja stvorila je generacije i generacije sjajnih sportaša i ljudi. Neki su od njih, poput Tina Srbića i Marija Možnika, dosegli i svjetske visine, drugi su možda ostali u nekim užim okvirima, ali svima je njima Sokolski dom usadio trajne vrijednosti, od važnosti fizičke aktivnosti, do radnih navika, upornosti, odlučnosti i poštovanja suparnika.

Zagrebačko tjelovježbeno društvo Hrvatski sokol, koje će sljedeći mjesec proslaviti 150. rođendan, i danas u svome Sokolskom domu odgaja nove generacije. Iako su zagrebački gimnastičari prije nekoliko godina dobili modernu dvoranu u Lučkom, sokolaši i u svome vječnom domu u susjedstvu HNK-a stvaraju nove velike priče. Od one male dvorane u podrumu koja je prva stanica svim klincima koji dođu u klub, do one velike koja je, pored svih svojih mana, od Tina Srbića napravila najboljeg prečasa na svijetu.

Od pet do 17 godina

U ZTD-u puno pažnje posvećuju radu s mladima, pa su tako na nedavnom Prvenstvu Hrvatske u Zadru klupski kadeti, kadetkinje i mladi dječaci osvojili čak 21 medalju. S najmladima rade brojni sjajni stručnjaci, uključujući Srbićeva trenera Lucijana Krcea, ali u ZTD-u zajedno s klincima stasa i nova generacija talentiranih trenera. Među njima se ističu trojica donedavnih hrvatskih reprezentativaca, dečki koji iza sebe imaju nastupe na svjetskim i europskim prvenstvima, te finala i medalje na svjetskim kupovima. Leonardo Kušan (30), Kristijan Vugrinski (34) i Matija Baron (33) ostavili su iza sebe natjecateljsku karijeru, ali ne i gimnastiku. Ona je ipak prevelika ljubav kojoj su posvetili najveći dio života i sada svoje znanje prenose nekim novim klincima. I ide im jako dobro...



Kristijan Vugrinski



Postoje dvije struje u hrvatskoj gimnastici, neki klubovi namjerno forsiraju jednu spravu, a mi guramo višeboj, posebno zbog mogućnosti ozljeda. Ja sam krenuo raditi konja s 18 godina, zato sam i mogao dogurati do tridesete, tek tada me uhvatio zglobov

- Iskreno, kao gimnastičar nisam razmišljao o trenerskom poslu, ali pred kraj karijere me počelo vući i tako sam lagano krenuo ls klincima, zakačio sam se za to i sad mi je super. Uživam raditi s njima i prezadovoljan sam - objašnjava Vugrinski.

On radi sa sedmoricom dječaka i to u rasponu od 5-6 godina pa sve do juniora koji imaju 16-17. Kušan u svojoj grupi ima petoricu dječaka od 7 do 12 godina, dok je Baron orijentiran na rad s djevojčicama, u grupi ih je sedam u dobi od 9 do 12 godina.

- Dečki treniraju šest puta tjedno po 3 i pol sata, a sada to podižemo i na 4. Vidi se to i na rezultatima, njih petorica su s PH donijeli 17 odličja, više nego cijeli neki klubovi. Velik je to broj sati rada, ali to je minimum jer ovaj je sport iznimno kompleksan, puno je elemenata na svim spravama koje od malih nogu treba svladavati i godinama usavršavati da biste došli do visoke razine - govori Kušan.

Najteži su roditelji

Ističe da ne mogu sva djeca, kao ni njihovi roditelji, popratiti velika odricanja koja zahtijeva gimnastika.

- Nema u gimnastici ljeta od dva mjeseca. Klinci imaju pauzu od dva tjedna preko ljetnih praznika, a što su stariji, sve se više prilagođavamo natjecateljskoj sezoni. Kada nema škole, imamo i po dva treninga dnevno što je nužno jer se natječemo s velesilama koje imaju uređene sustave i školske programe koji su prilagođeni bavljenju sportom. U Rusiji, Ukrajini ili Velikoj Britaniji dječaci ove dobi treniraju od 5 do 7 sati dnevno, zna-

TOMISLAV KRISTOČIĆ



Strogi smo prema djeci, ali samo zato što je ovo jako opasan sport

Treneri ne skrivaju da su strogi u pristupu malim gimnastičarima, ali u toj dobi je to jednostavno nužnost.

- Strogoća je najvažnija - kaže Vugrinski, a Kušan pojašnjava: - Ja sam svojim klincima i mama, i tata, i doktor, i psiholog, i maser, i fizioterapeut, i prijatelj... Ali, kao trener moram biti strog isključivo zato što je to jako opasan sport. Ta djeca rade neke elemente koji su za širu populaciju nezamislivi, ali oni to još uvijek ne doživljavaju kao opasno. I zato stalno moraju biti koncentrirani 100 posto da ne bi bilo ozljeda. Jako ih je malo, jako je teško probrati selekciju, i ne možemo si dopustiti rizik da se opustimo, pa da se potencijalno dogodi nezgoda koja će im kočiti daljnji napredak. Dakle, strogi smo ponajprije zbog njihova zdravlja i zaštite.

či već su ispred nas i mi moramo biti mađioničari da to uspijemo kompenzirati i da im jednoga dana možemo konkurirati.

Što im je najteže s čime se suočavaju u trenerskom poslu?

- Najteži su roditelji. S klincima sve što dogovorimo, tako i bude, ali više problema zna biti s roditeljima - iskreno će i uz osmijeh Vugrinski,



Matija Baron



Leonardo Kušan

TOMISLAV KRISTO/CROPIX

dok Baron ističe drugi aspekt:

- Najteže mi je psihološki pripremiti cure, a sada dolazi i pubertet i već su krenule borbe s njima. A što se samih treninga tiče, to nije nikakav problem. Trebaš znati svoj posao, a mislim da ga nas trojica znamo jer smo cijeli život u tome.

Selidba u žensku gimnastiku mu, kaže Baron, nije bila nimalo teška.

- Čak mi je i lakše. Dečki su hahari, a ja sam mirnije prirode, pa me cure više slušaju. Mislim da sam se dobro snašao. Bila je prekretnica u vrijeme korone, pitanje hoću li nastaviti trenirati ili krenuti u ove vode, i na kraju sam se odlučio za trenerski posao. Tek sam krenuo, ali vidim se u tome dugoročno, pa ćemo vidjeti dokle ću dogurati.

Navala u ženskoj kategoriji

Sokolaši nemaju nikakvih problema s popunjavanjem svojih programa. Štoviše, uobičajene su i liste čekanja za upis, čime se doista ne može pohvaliti puno sportova i klubova, a posebno to do izražaja dolazi nakon velikih uspjeha Srbića i ostalih reprezentativaca ili u olimpijskoj godini poput ove.

- Liste čekanja su velike, pogotovo u rekreativnim programima. Subotom kad imamo rekreativu je baš teška navala - govori nam Vugrinski, a Baron se nadovezuje:

- Posebna je navala u ženskoj kategoriji, cure samo to žele, a i roditelji se u zadnje vrijeme sve više fokusiraju na sport. Shvatili su da je gimnastika, uz plivanje i atletiku, baza i sve više guraju djecu u to.

Gimnastika se često reklamira upravo tako, kao sport koji je odlična baza što je neupitno točno. No, ponekad je dojam da puno djece na kraju ode u druge sportove, a malo ih ostane u gimnastici.

- Odlaziti će uvijek jer je takva selekcija, nisu svi za gimnastiku. U toj rekreativnoj bazi pokušavamo držati što više ljudi, a što se tiče vrhunjske razine, to je jako teško jer smo mala zemlja i nema tu puno perspektivne djece. Sve je manje stanovnika, a mijenja se i način života, sve više boravimo u zatvorenim prostorima. Djeca su drugačija nego što smo mi bili - mišljenja je Baron.

U ZTD-u se s klicima, posebno ovim najboljima, radi višeboj iako je Hrvatska poznata kao zemlja specijalista, pa gotovo da i nemamo višebojaca među seniorima.

- Ja i s juniorima radim višeboj i tako ću sve do seniorske dobi. Postoje dvije struje u hrvatskoj gimnastici, neki klubovi namjerno forsiraju jednu spravu, a mi guramo višeboj, posebno zbog mogućnosti ozljeda. Ja sam krenuo raditi konja s 18 godina, zato sam i mogao dogurati do tridesete, tek tada me uhvatio zglob. Prerana specijalizacija dovodi do ranih ozljeda, već s 18 ili 19 godine bolovi postanu prejaki da biste mogli nešto kvalitetno napraviti, a plan B više nemate. Zato se mi držimo vi-

šeboja. Ako netko ne može, ne mora se natjecati u višeboju, ali se višeboj svakako trenira i prolaze se sve sprave. Nije to bez veze, jer opterećenja su različita. Kad si, primjerice, samo na konju, nabijaš ruke i naravno da dođe do zamora materijala - objašnjava Vugrinski.

Gimnastika se mijenja

Kušan se slaže i ne skriva da bi jednog dana volio stvoriti vrhunskog višebojca i za seniorske vode, ali pritom otvara i novu problematiku.

- Apsolutno, to mi je želja i mislim da moji dečki imaju predispozicije za to, ali za to treba enorman broj sati treninga. I nije to pitanje samo moje želje, nego to treba ići od samog vrha, od vlade. Treba kreirati poseban sportski sustav, usmjereno školovanje s prilagođenim programima. Možemo mi imati poseban dogovor sa školama o tome koji se sati možda mogu izbjeći, ali to treba postojati na nacionalnoj razini. Pogledajte kakve rezultate imamo, a bilo bi ih i dvostruko više toga da se uloži i postavi pravi sustav, napravljen tako da se djeci omoguće odgovarajući treninzi. Jer ovako dijete sjedi sedam sati u školi, pa onda ima četiri sata treninga, i to nije lako. Moramo biti čarobnjaci da bismo motivirali dijete da dolazi šest puta tjedno po četiri sata. Mala smo

nacija i trebamo dobro čuvati svakog pojedinca koji se želi predati sportu.

Ono što nam je bilo posebno drago bilo čuti jest da ovi mladi treneri ulažu u svoje obrazovanje i željni su novih znanja.

- Zahvalan sam svome klubu i Hrvatskom gimnastičkom savezu što su me slali na edukacijske kampove koje vode treneri iz Rusije i Ukrajine, što sam imao prilike raditi s Britancima u njihovim školama. Kao mladi trener imam još toliko toga za naučiti i volio bih da se taj potencijal jednog dana realizira na najvišoj razini, na europskim i svjetskim prvenstvima i Olimpijskim igrama. To je ono što želimo i pokušavamo, ali dug je to put koji traje od 12 do 15 godina i koji je pun rizika. No, kao što kažu, bez velikih težnji, neće biti ni velikih ciljeva. Moraš biti hrabar, sanjati i dati sve do sebe da se tako nešto i ostvari. Srbić, Ude, Seligman, Možnik i Benović su svojim rezultatima postavili podlogu da i nama bude lakše. Kao reprezentativac nisam dosegao tu razinu, ali nadam se da ću vratiti to ovom sportu kao trener - kaže Kušan.

Ne zaboravljaju dečki ni klupske trenere poput Tigrana Goričkog, Lucijana Krcea ili Marka Breza koji su napravili odlične rezultate i pokazali im da se može, a Kušan dodaje kako stariji treneri danas uče i od njih mladih.

- Gimnastika se mijenja, sve napreduje i ne možeš sam. Treba biti otvoren i prihvaćati kritike. Što god će mi pomoći u napretku, sviđalo mi se to ili ne, ja ću prihvatiti. Treba pustiti ego i srušiti barikade, tek tada možeš napredovati.

VELIKI INTERES
Sokolaši nemaju nikakvih problema s popunjavanjem svojih programa. Štoviše, uobičajene su i liste čekanja za upis, čime se doista ne može pohvaliti puno klubova

IMPRESSUM
sn
sportske novosti
www.sportske.jutarnji.hr

Uredništvo
Zagreb, Koranska 2
Telefon: 61 73 500
Telefaks: 61 73 569
Email: info@sportskenovosti.hr

Glavni urednik
Robert Šola
Redakcijski kolegij:
Ivan Vrankovečki (zamjenik glavnog urednika), **Danijel Gašpert** (međunarodni nogomet), **Damir Dobrinčić** (nogomet), **Toma Dragičević**, **Ivan Jelkić** (sportovi), **Slaven Kižlin** (amaterski nogomet), **Petar Raguz** (grafika)

NAKLADNIK
HANZA MEDIA d.o.o.
Zagreb, Koranska 2

UPRAVA
Ana Hanžeković Krznarić
/ predsjednica Uprave
Zorica Vitez Sever / članica Uprave
Igor Cenić / član Uprave

PROKURISTI
Amalija Bilušić / direktorica financija, računovodstva i kontrolinga
NADZORNI ODBOR
Gvozden Srećko Flego,
Maja Šilhard, **Marijana Raguz**, **Krešimir Čosić**, **Ana-Marija Presečan**

IZDAVAČKI SAVJET
Nikola Bašić, **Stjepan Lakušić**, **Dragan Ljutić**, **Davor Majetić**, **Petar Miladin**, **don Anton Suljić**, **Željka Udovičić Pleština**, **Mario Zovak**

DIREKTOR IZDAVAŠTVA
Tomislav Wruss
DIREKTOR DIGITALNIH OPERACIJA
Domagoj Čurković

DIREKTORICA PROMOCIJE I MARKETINških KOMUNIKACIJA
Ivana Rukavina

DIREKTORICA KORPORATIVNIH KOMUNIKACIJA
Paola Ježić

DIREKTOR PROIZVODA
Vladimir Janković

DIREKTOR PROIZVODNJE, PRETPLATE I PRODAJE
Igor Volarević

SLUŽBENIK ZA ZAŠTITU OSOBNIH PODATAKA

Adresa: HANZA MEDIA d.o.o. / Koranska 2 / 10000 Zagreb / Za službenika za zaštitu osobnih podataka / dpo@hanzamedia.hr

SERVISI I KONTAKTI
Pretplata: 01 225 5374, pretplata@hanzamedia.hr
CROPIX: 01 610 3117, 01 610 3090
fax: 01 610 3033,

cropix@hanzamedia.hr, www.cropix.hr
Marketing i prodaja oglasnog prostora (tiskana izdanja)

marketing@hanzamedia.hr, 01 617 3870

VOĐITELJICA MARKETINGA SN
Daniela Zemljić
tel. 01/617-3533, fax. 6173-569
daniela.zemljic@hanzamedia.hr

MARKETING SN
Ivanka Milinković
tel. 01/6173-532, fax. 6173-569
ivanka.milinkovic@sportskenovosti.hr

DISTRIBUCIJA ZA INOZEMSTVO
Uvoznik za Sloveniju: Delo prodaja d.d., Dunajska 5, 1000 Ljubljana
Uvoznik za BiH: Ipress d.o.o., Fra. Dominika Mandića 24A, 88220 Široki Brijeg, tel. 039 706 287

Uvoznik za Srbiju: PRESS INTERNATIONAL d.o.o., Prof. Grčića 1b, Novi Sad
Uvoznik za Austriju: Morawa Pressevertrieb GmbH & Co KG, Hackinger strasse 52, 1140, Wien

Uvoznik za Makedoniju: Media Print Macedonia, Skupi bb, 1000 Skoplje
Uvoznik za Njemačku: W.E.SAARBACH GmbH, Hans Böckler str. 19, 50354 Hürth Hermülheim, Deutschland

TISKARA
TISKARA ZAGREB d.o.o.
Radnička cesta 210, Zagreb
List izlazi svakog dana.
Rukopisi se ne vraćaju

© 2023. HANZA MEDIA. Sva prava pridržana. Za umnožavanje u bilo kojem obliku, iznajmljivanje, priopćavanje javnosti u bilo kojem obliku uključujući Internet kao i preradivanje na bilo koji način bilo kojeg dijela ili ove publikacije u cijelosti potrebno je zatražiti pisano dopuštenje nositelja prava.

