

# Nogometaš



## ČUDESNI VATRENI

JOŠ JEDNOM  
ODUŠEVILI SVIJET



**SUPERSPORT HNL**

DINAMO JE I DALJE NAJBOLJI,  
MOŽE LI LEKO TO PROMIJENITI?

# NOGOMETNI UŽICI

## BRONCA IZ KATARA JAKO JE VRUĆA, A HNL NAM SE VRATIO

Sjećanja na Katar i broncu Vatrenih još su jako vruća, a vjerojatno će takva ostati još godinama. Kao što je i ono nezaboravno rusko srebro praktički jednako vruće kao i prije četiri i pol godine. Nevjerojatne su te dvije medalje, posebno zato što su vezane, što su se dogodile na dva uzastopna SP-a. Nezamisliv rezultat, kroz povijest rezerviran samo za svjetske velesile.

Naravno da smo zato veliki dio ovog broja "Nogometaša" posvetili tom nezaboravnom pohodu do bronce. I kakvu su nam vrijednost u svijetu nogometa s tako volebnim rezultatom donijeti Zlatko Dalić, Luka Modrić i suigrači...

U ovom broju možete pročitati i priču o dva transfera naših Vatrenih "veterana". Odlazak Mislava Oršića iz Dinama u Southampton dokaz je kako život na kraju nagradi one koji znaju biti strpljivi, a Lovrenov povratak u Lyon još je jedan dokaz ni s 33 godine nisi prestar da se vratiš na veliku europsku scenu. I igre Josipa Juranovića u Kataru inspirirale su mnoge, jer njegova je priča od dečka koji je bio amater u Dubravi, pa godina podcijenjen u Hajduku, da bi došao do toga da mu se svijet divi u utakmici s Brazilom, također s pregršt filmskih elemenata.

Proletjetni dio SuperSport HNL već je krenuo, što je za sve nas koji volimo nogomet poseban guš. Super je gledati Real Madrid i Barcelonu. Manchester City i Liverpool, Napoli i Inter, ali neka nama naših klubova. Imamo dobre utakmice, imamo puno talentiranih igrača, a imamo i ozbiljne najave da ćemo napokon krenuti i u izgradnju stadiona.

I to ne samo stadiona u Maksimiru, nego u izgradnju i obnovu stadiona diljem domovine, od Zagreba, Koprivnice, Bjelovara, Pule, Rijeke, Šibenika, Zadra, Poljuda... Jako nas veseli što je Osijekov novi stadion na Pampasu sada već kompletno pokriven, pa smo tako dobili i prvi stadion u Hrvatskoj u kojoj su sva mjesta pod krovom. Trebaju nam moderni i udobni stadioni, jer s njima će doći i gledatelji, kao i daleko veći užitak praćenja utakmica.

Svoj je prostor u ovom broju dobila i Futsal liga, koja je nastavljena s nekoliko nevjerojatno neizvjesnih i efikasnih derbi utakmica. U futsalu imamo i puno dobrih vijesti po drugim pitanjima, što je samo znak da nam futsal napreduje.

Kako se vratiti nakon teške ozljede križnih ligamenata koljena? Kako i kada krenuti s "dual karijerom"? I time se bavimo u novom broju "Nogometaša". Tema je pregršt, kao i vrlo afirmativnog i poučnog štiva za čitanje.

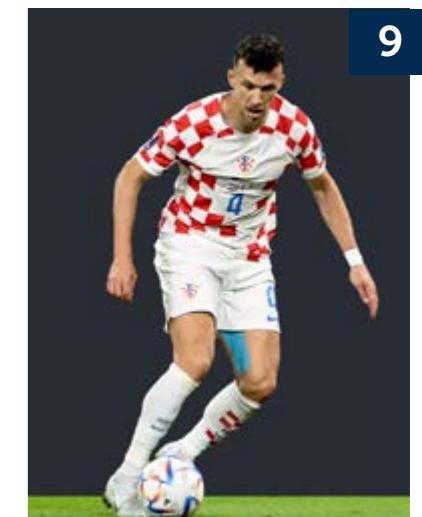
Neka takvo štivo bude pravi uvod u nogometno proljeće...

# UVODNIK

- 4** BRONCA IZ KATARA - ČUDESNI REZULTAT HRVATSKE
- 8** ZLATKO DALIĆ - IZBORNIK KOJI NE ZNA ZA NEUSPJEH
- 9** REKORDER ZA SVA VREMENA - IVAN PERIŠIĆ
- 10** FILMSKA PRIČA DEČKA IZ DUBRAVE - JOSIP JURANOVIĆ
- 12** TRANSFERI VATRENIH VETERANA NAKON SP-A
- 14** FTC KUTAK "RETURN TO PLAY"
- 16** HNL PROLJEĆE
- 20** FUTSAL U HRVATSKOJ IDE NAPRIJED
- 21** MENTALNI TRENING - KAKO POSTATI USPJEŠNIJI
- 22** DUAL KARIJERA - KRAJ KAO NOVI POČETAK - IGOR BIŠĆAN
- 24** MLS OBECĀNA ZEMLJA?
- 26** RECI NE RASIZMU - NK LOKOMOTIVA I HNK HAJDUK
- 27** NEMA BRIGE ZA BUDUĆNOST MEĐU VRATNICAMA - INTERVJU IGOR ŠTROK



4



9



16



24

### Impressum

Godina 7 / Broj 32  
Siječanj 2023.

### Nogometni

Glasilo Hrvatske udruge  
"Nogometni sindikat"



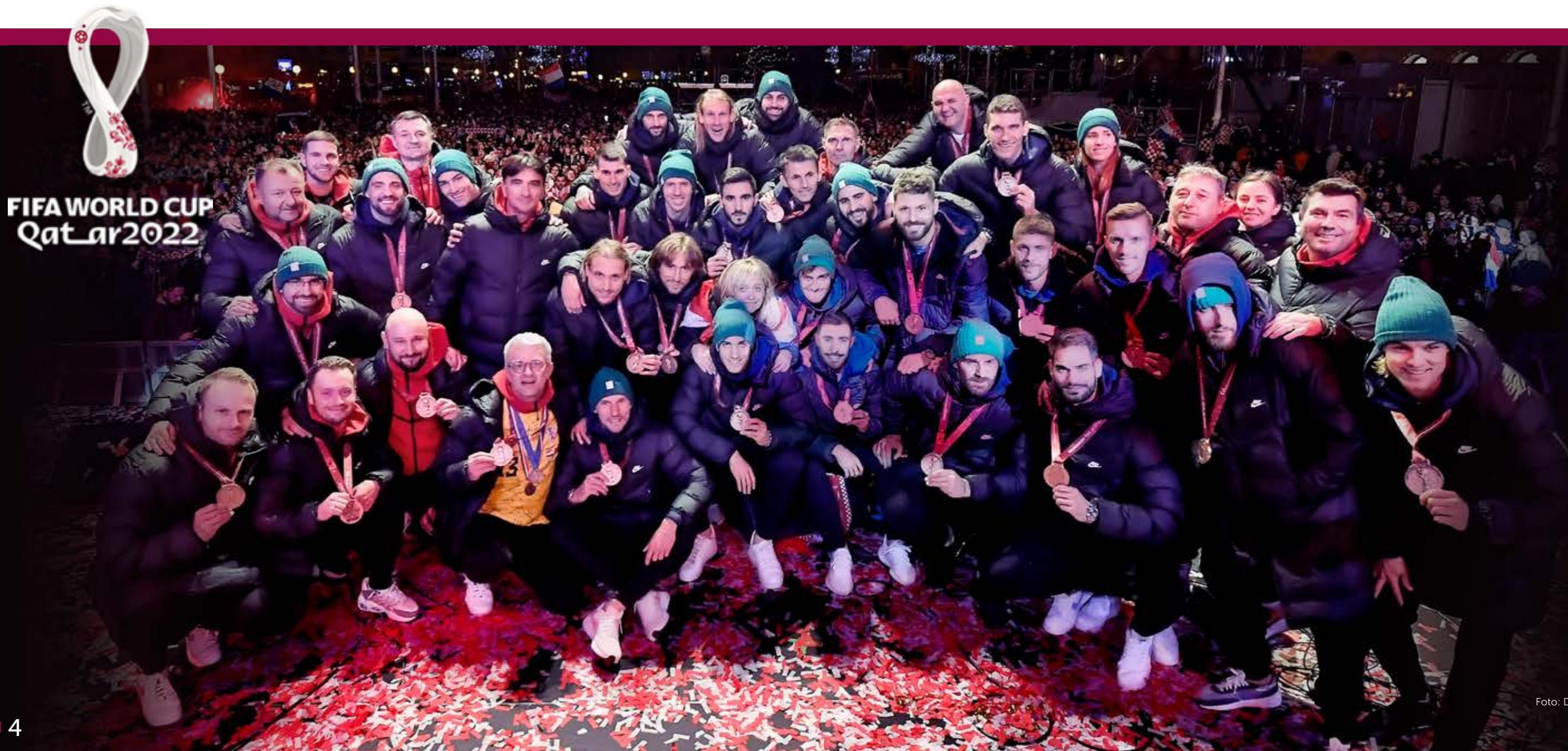
Izvršni urednik: Mario Jurić  
Vanjski suradnik: Robert Šola  
Lektor: Ivica Kihalić  
Foto: Drago Sopta HNS-CFF  
Grafika i dizajn: Drei Design

NOGOMETNI IZLAZI  
SVAKA TRI MJESECA

ČUDESAN REZULTAT HRVATSKE NA SVJETSKOM PRVENSTVU

# BRONCA IZ KATARU 'JAČA' I OD RUSKOG SREBRA

S njom smo ušli u krug izabranih nogometnih velesila



**H**rvatska je 1998. u Francuskoj bila senzacija. Mlada i tako malena država, tek izašla iz rata, osvojila je broncu. Još veća senzacija bili smo 20 godina kasnije, u Rusiji 2018., kada smo se okitili srebrom. Sada više ni izbliza nismo senzacija, nego reprezentacija koja je legitimno postala svjetska nogometna velesila. Samo velesile mogu na dva svjetska prvenstva u nizu uzeti dvije medalje! I to odabранe velesile...

Na tom ekskluzivnom popisu tek je sedam zemalja. Italija, Njemačka, Brazil, Nizozemska, Argentina, Francuska i - Hrvatska! Sedam u povijesti Mundijala dugoj 92 godine.

Znate li koga nema na tom popisu?

Engleske kao kolijevke nogometa, države koja je gospodarila s pola svijeta. Nema Španjolske čiji nogomet predvode dva najveća kluba na svijetu - Real Madrid i Barcelona. Nema jednog Portugala, ili Belgije. Nema ni Jugoslavije koja je imala nisku fantastičnih igrača, među kojima je bilo i pregršt hrvatskih. Nema jednog SSSR-a. Čak ni Mađarska koja je imala Laku konjicu, po mnogima najbolju reprezentaciju koja je ikad hodala svijetom. Mađare je doduše poremetila Mađarska revolucija 1956., nakon koje im je glavnina igrača na čelu s Puskasom i Kocsisem emigrirala iz zemlje.

Hrvatska je prvi put na Svjetskom prvenstvu nastupila te nezaboravne 1998. Nakon toga odigrano je još pet turnira. a

mi imamo već tri medalje. Toliko su ih u tom razdoblju još osvojili samo Francuska i Njemačka. Dvije ih imaju Nizozemska i Argentina, a Brazil samo po jednu.

Zato je ovo što su Dalicevi Vatreni ispisali najprije prije četiri godine u Rusiji, a sada ponovili u Kataru doista svjetsko nogometno čudo kojem se svijet ne može načuditi. Toliki su treneri, stručnjaci, analitičari, pa i superkomputori... pokušavali dokučiti tajnu takvih uspjeha, ali ne uspijeva im. Svjetske kladionice su uoči četvrtfinalnih utakmica Hrvatsko tretirale kao potpunog autsajdera u završnici turnira.

Nisu ni nakon Rusije, ni nakon nedavnih sjajnih uspjeha u Ligi nacija, a ni nakon

prve četiri utakmice u Kataru shvatili poantu Vatrenih. Nisu prepoznali rodene pobjednike, borce za koje ne postoji predaja, Kad svi misle da smo gotovi - mi smo najopasniji. U Rusiji su tri naše nokaut utakmice otiskele u produžetak. Dvije smo dobili na penale. U svim tim utakmicama Hrvati su prvi primili gol.

nacija, a onda ćemo vidjeti...

Kapetan Modrić nositi će hrvatski dres dok god ga Hrvatska bude trebala. I neće birati uloge. Nije on Cristiano Ronaldo kojeg će svijet pamtitи kao jednog od najvećih strijelaca i igrača u povijesti ove igre, ali i kao sebičnog čovjeka, nespremnog

asistencija ustupa svoje mjesto Mislavu Oršiću te zauzima poziciju beka. S 33 godine i 317 dana života, sa svim što je napravio u životu, ima toliko prava reći "Šefe, ne mogu ja to odigrati, ja sam krilo", ali Perišić to nije napravio. Nego je kao bek odigrao još jednu spektakularnu utakmicu u kojoj je "krvario" pred svojim vratima, a

Zato je bronca tako krvavo iskovana u Kataru daleko važnija nego što je to bilo tko od nas u ovom trenutku uopće sposoban zamisliti. Neće Dalić, Modrić i suigrači samo inspirirati nove generacije hrvatskih igrača, nego će im u naslijede ostaviti respekt kakav nogometni svijet još nije doživio. Ne moramo mi igrati

treće francuske lige. Zakoračivši u taj kamp ostao sam bez teksta. Mali Avignon imao ugodan stadiončić s pet tisuća sjedećih mjesta, šest perfektnih terena za trening, uz sve moguće prateće sadržaje (teretana, bazen, restoran, sobe za odmor, medicinski dio...). Zamislite kakve su tek uvjete imali Lyon, PSG, Bordeaux, ili

10 poniklih u maksimirskoj školi bilo je u Kataru. Uvjeti u kojima Hajdukovci klinci iz škole treniraju nemaju veze s ikakvim profesionalizmom. A iz te je škole u Kataru igralo pet igrača. Zato svjetski stručnjaci i jesu u takvoj drami. Malo nas je, siromašni smo, imamo očajnu infrastrukturu, većina trenera koja radi s djecom živi od minimalca... A velesila smo!

"Hrvatska reprezentacija donosi toliko ponosa i radosti za naš narod. Dajemo im vjeru u bolje sutra... Uvijek kažem, nemojte podcenjivati hrvatski narod."

To su bile Dalićeve riječi izrečene nakon pobjede protiv Japana. U tako malo riječi toliko je toga stalo. Međutim, puno im toga Dalić nije otkrio. Mi smo nogometno očito jako pametna zemlja. Beskrajno talentirana, prepuna nogometnog vica i inspiracije. I kada se poklopi da tako karakterne i nesalomljive znalce netko povede na pravi način, medalje se nižu kao na trci. A Dalić ih vodi na svoj način, poput šahovskog velemajstora koji zna da najbolje svjetske velemajstore s druge strane može pobijediti samo ako predviđi kompletan meč i prije nego što se prvi potez povuče.

Dalić je sve svoje poteze vukao poput Kasparova u najboljim danima. Znao je točno što će od kojeg igrača moći dobiti na terenu, ali i izvan njega, što je kad si 35 dana izoliran od ostatka svijeta i okružen samo suigračima iznimno važno.

Domagoj Vida, igrač briljantne karijere i jedan od stupova srebrne ruske priče, u Kataru nije zaigrao ni minute. Ne da ga to nije zasmetalo, nego je u svakoj utakmici bio "unutra" toliko da smo ga skoro pa mogli osjetiti i na samom terenu. Navijao je, galamio, bodrio, grlio i tješio... Znao je Vida u svakom trenutku što suigračima na terenu može dati kako bi ustrajali u svih sedam bitaka. Bez minute, a opet toliko važan.

Zato je uloga trenera - u ovom slučaju izbornika - toliko važna. Okupiti 26 igrača i svakome od njih dati ulogu u kojoj će držati momčad na visokoj razini i dizati je u kritičnim trenucima. Perišić kao bek, ili Vida kao navijač. Uvijek sa samo jednom vodiljom - biti u službi momčadi. U svakom trenutku i pod svaku cijenu...



Foto: Drago Sopta/HNS-CFF



Foto: Drago Sopta/HNS-CFF

U Kataru smo u dvije nokaut utakmice opet otišli do produžetaka i penala. U obje (Japan i Brazil) smo opet gubili. To je pet utakmica u nizu na svjetskim prvenstvima u kojima smo igrali produžetke, u četiri raspučavali 11-erce, a svih pet smo dobili. Jedan je svjetski medij napisao da su Vatreni nogometna verzija Rockyja Balboe. Sjednom razlikom. Priča o Vatrenima nije filmska, ona je stvara, ona se dogodila. Tamo gdje je najteže - na najvećoj pozornici na svijetu. Pod pritiskom koji je mogu izdržati samo odabrani. I nastaviti će se događati, jer Dalićevi igrači ni izbliza ne misle da su rekli svoju zadnju riječ. Ne misli to ni Luka Modrić, koji je odmah nakon osvajanja bronce javno poručio: Ostajem barem do finalnog turnira Lige

podrediti se interesima momčadi. Modriću je takvo što nezamislivo, ne postoji trenutak ili situacija u kojoj će napraviti korak unatrag samo zato što on nije "taj". On i je "taj" zato što cijeli život igra nogomet u kojem najprije misli na momčad, a onda tek na sebe.

I to je ipak vjerojatno najveća tajna uspjeha ove momčadi. Pobjednici i borci, ali uvijek - zajedno. I nikako drugačije. Možda je to mnogima teško razumjeti, ali malo je igrača u svijetu klase i karijere Ivana Perišića koji će u utakmici za broncu, bez imalo premišljanja prihvati izbornikovu ideju da zauzme poziciju beka. On koji je napadač, krilni igrač, uvjernjivo najefikasniji i najučinkovitiji ofenzivac u povijesti prvenstvima.

stigao i sjajno asistirati Gvardiolu za vodeći gol u srazu s Marokancima.

Nikakvi superkomputori ne mogu izračunati vrijednost takvog igrača za momčad u kojoj igra. Tko može objasniti da je Luka Modrić s 37 godina u istoj toj utakmici za broncu - zajedno s Kovačićem - preuzeo ulogu Marcela Brozovića, te paukovskom mrežom zaustavljao Marokance i gradio naše napade sprintajući i praveći prednost u 80. minuti utakmice. Nakon što je prije toga odigrao šest utakmica s dva produžetka u ritmu svaka četiri dana. Ne treba kopati po arhivama, takvo što s 37 godina nije napravio nitko nikada na svjetskim prvenstvima.

## FIFA WORLD CUP Qatar2022

najatraktivniji nogomet na svijetu, ne moramo plesati sambu kao Brazilci, juriti kao Japanci, "milovati" loptu kao Španjolci, ili biti moćni, brzi i tehnički savršeni kao što su Englezi. Međutim, oni su svi odavno otišli doma pognutih glava, a mi se vraćamo s broncom. Četiri godine nakon što smo se vratili sa srebrom!

Imao sam priliku kao mlad novinar 1997. tri tjedna boraviti sa Zagrebom na ljetnim pripremama u Francuskoj. Bili smo smješteni u Avignonu, prekrasnom gradiću smještenom uz Atlantski ocean. Zagreb je trenirao u kampu tamošnjeg kluba, koji je u to vrijeme bio pri dnu

Marseille. I kakve imaju danas.

Znate li da u Poljskoj svih 18 prvoligaških klubova ima nove stadione i nove kampove, redom sve na top razini? Znate li da u Mađarskoj svaki prvoligaški klub dobije tijekom sezone četiri milijuna eura samo za rad škole? Polovica Prve HNL nema ukupni budžet od četiri milijuna. O mađarskim stadionima i kampovima već je toliko toga ispisano... I gdje su u nogometu Poljaci i Mađari, a gdje smo mi?

Hrvatski klubovi nemaju makar pristojne stadione, a o kampovima mogu samo sanjati. Na razini Mađara ili Poljaka - pustimo Francuze, Engleze ili Nijemce po strani - kamp nema ni Dinamo koji igrače svjetske klase izbacuje kao na traci, njih

ZLATKO DALIĆ

# IZBORNIK KOJI NE ZNA ZA NEUSPJEH

Rusija ga je lansirala u nebo, ali je Katar njegovo remek-djelo



Foto: Drago Sopota/HNS-CFF

**Z**latko Dalić stvorio je vodeći Vatrene skupinu jedinstvenih pobjednika. Srebro u Rusiji, bronca u Kataru! Nemoguće! Nemoguće za zemlju od 3,8 milijuna stanovnika, koja postoji tek 30 godina. I koja je prvi nekoliko godina kvarila u domovinskom ratu.

A reprezentacija koja predstavlja tu malenu i tako mladu zemlju, s ne baš dobrim BDP-om, s očajnom nogometnom infrastrukturom i iznimno siromašnim klubovima drži nogometnu lekciju svima.

Analizirali su prije - pa i za vrijeme SP-a - da smo stara i potrošena reprezentacija, da smo pročitana knjiga, da igramo spor nogomet bez brzine, da ne možemo stvoriti šansu, jer nemamo napadača...

Ne shvaćaju oni ni danas što se to i u Kataru dogodilo. A dogodila im se - Hrvatska! Dogodila im se reprezentacija koja na teren izlazi pobijediti, ne mareći tko je s druge strane. Dogodila im se reprezentacija u kojoj se zna hijerarhija, u kojoj na teren mogu izaći samo igrači koji najprije gledaju momčad, a onda sebe.

Kako je moguće da Ivan Perišić pristaje igrati lijevog beka, a najbolji je hrvatski strijelac i asistent na svjetskim i europskim prvenstvima. I treba napuniti 34 godine, a u Kataru je prije utakmice za broncu - u kojoj je zaigrao kao lijevi bek - odigrao šest utakmica. Dakle, trebao bi biti toliko umoran da ne može normalno hodati, a ne punog srca prihvatići mjesto lijevog beka.

Na terenu smo u Kataru vidjeli i pet igrača iz HNL-a. Često slušamo i čitamo da HNL ne valja. Pa je spor ritam, pa su igrači spori, pa nema gledatelja, sponzora... Kako je onda pet igrača iz tog HNL-a igralo važne uloge u osvajanju bronce?

Jesmo, pobjednici smo. Jesmo i karakteri, jesmo i radnici, jesmo i momčad. Međutim, sve je to netko trebao posložiti, kako u svlačionici, tako i na terenu. Netko je trebao Perišića prebaciti na bok. Netko je napokon trebao i Dejana Lovrena gurnuti u udarnu momčad u trenucima dok je praktički kompletna država na njegovoj poziciji vidjela daleko mlađeg Josipa Štatala. Netko je treba ostaviti senatora Domagoja Vidu bez minute na turniru.

Da, tako to ide u nogometu, u sportu uopće. Možeš imati sve, ali ako nemaš pravog trenera, pregršt toga će se urušiti. S druge strane možeš biti "star i potrošen", s evidentnim napadačkim problemima, ali kad imaš pravog trenera, on to sve može "zamaskirati". I usmjeriti prema pobjedi.

To je Zlatko Dalić. Izbornik koji je u nešto više od četiri godine mandata pretvorio u zlato sve što radio. Odveo nas je u Rusiju u teškoj poziciji, kroz dodatne kvalifikacije, u vrijeme dok stanje u reprezentaciji, a posebno oko nje, nije bilo dobro. U Rusiji smo uzeli nezaboravno i toliko nevjerojatno srebro. Potom smo izborili Europsko prvenstvo, na kojem nismo

izgledali najbolje, ali smo izborili osminu - finala i tek u produžetku poklekli pred Španjolskoj, koja je dogurala do finala.

Izborili smo nakon toga i odlazak u Katar, pa finale Lige nacija u skupini s fenomenalnim Francuzima i odličnim Dancima. U Kataru smo se okitili srebrom, što je za mnoge bio i veći rezultat nego što je bilo srebro u Rusiji. Uvijek je lakše nešto veliko napadati, nego nešto veliko obraniti.

Između Rusije i Katara napravio je Dalić i veliku smjenu generacija. Samo osam igrača iz 2018. stiglo je u Katar. Smjene generacija često su ostavljale velike traume u zemljama koje imaju i po 10 ili 20 tisuća profesionalnih igrača. Pitajte Nijemce koji tu smjenu rade već šest godina, ali nikako da slože ono što im po igračkom kadru i svjetskoj tradiciji pripada. Nijemci to nisu znali napraviti, ali Dalić je.

Zlatka Dalića Rusija je lansirala u nebo, ali njegovo remek-djelo za mnoge je Katar. U Rusiji su Modrić, Rakitić, Perišić, Mandžukić, Brozović, Vrsaljko, Strinić... bili u punoj snazi. U Kataru mnogih od njih nije bilo, Modrić je na turnir došao s 37 godina, Perišić s 33. I budimo iskreni, bez centarfora Mandžukićevog kalibra i bez desnog krila na vidiku. Reprezentaciju s tako vidljivim limitima i problemima, Dalić je doveo do bronce.

Dosta nogometnih ljudi sugerirali je Daliću da riješi problem s Rebićem i vrati ga u reprezentaciju. Rebić bi nam doista sjajno došao na terenu, jer donosi brzinu i moć u napad, a Dalić je znao da ne stojimo dobro s napadačkom brzinom i moći. Međutim, Dalić je izabrao - momčad, ratnike koji će ostati na brodu što god mu prijetilo.

I svima pokazao kako se to radi. Svima u svijetu. I svima nama u domovini...

IVAN PERIŠIĆ

Po golovima i asistencijama daleko najefikasniji hrvatski igrač na velikim natjecanjima

# REKORDER ZA SVA VREMENA

Perišićev učinak na velikim natjecanjima doista je nevjerojatan

**I**ma jedan igrač Vatrenih koji se nikada ne umara. I nikada se neće dogoditi da odigra slabo. Tako je bilo i na SP-u u Kataru. Fantastičan igrač, svjetsko krilo koje bez problema pristane igrati beka u utakmici za broncu. Jer ga je momčad trebala. Što ustvari reći o Perišiću i njegovom načinu igre u kojem se u svakom trenutku podređuje interesu momčadi i krvari u kaznenom prostoru, u našem petercu. Nije ga briga što ima 34 godine i što bi trebao biti umoran od tolikih utakmica.

Perišić je - međutim - srušio i brojne rekorde. S 33 godine i 298 dana postao je treći najstariji igrač u povijesti (od 1966.) koji je dvaput asistirao na jednoj utakmici Svjetskog prvenstva. Bilo je to u skupini protiv Kanade, u 4:1 pobjedi Vatrenih. Stao je Ivan odmah do Mađara Laszla Fazekasa (34 godine, 243 dana) i Danaca Michaela Laudrupa (34 godine, 13 dana).

Njegov doprinos za Hrvatsku na velikim natjecanjima i inače je fascinant, te ima golemu važnost. Krilni napadač iz Omiša izravno uključen u 18 golova Hrvatske na Svjetskim prvenstvima i Eurima. Upisao je 10 golova i osam asistencija.

To je osam više nego bilo koji hrvatski igrač, uključujući i nenadmašnog golgetera Davora Šukera koji je na Svjetskim i Europskim prvenstvima postigao devet pogodaka uz jednu asistenciju.

Zato je Ivan Perišić blago hrvatske reprezentacije, senator koji je neprikosnoven na svojoj poziciji i koji neće samo tako otići s nje. Već nekoliko godina europski stručnjaci su stava da baš Perišić ide u krug onih igrača koji su klasom najbliži meteorskim zvjezdama koje redom igraju na krilnim pozicijama. Mbappé je predvodnik, Vinicius njemu uz bok, Neymar je to godinama bio.

A Perišić traje i traje. I kako godine prolaze izgleda sve bolje...

S pet golova i tri asistencije, ukupno osam "hokejaških" bodova, Mario Mandžukić je do Svjetskog prvenstva u Kataru držao prvo mjesto među najučinkovitijim Hrvatima na Mundijalu, a sada je svoju poziciju na toj ljestvici današnji pomoći trener Vatrenih prepustio svom nekadašnjem suigraču i aktualnom "učeniku" Perišiću. Zabio je majstor iz Omiša, koji će 2. veljače proslaviti 34. rođendan, šest golova na SP-ima, a ima i pet asistencija, ukupno 11 bodova. Najbolji je asistent Hrvatske na SP-ima, s tri u Kataru preskočio je one trostrukе Mandžukića, Aljošu Asanovića i Roberta Jarnija, dok mu na ljestvici najboljih strijelaca dostigao Davora Šukera, obojica su zabilješili po šest, dok ih Mandžukić ima pet. Šuker i Mandžukić su ipak bili klasični centarfori, dok je Perišić krilo, koje je protiv Maroka u borbi za broncu zaigralo na poziciju - beka.

Vrijednost Perišićeva učinka dočarati će nam i brojke ostvarene u njegovoj eri. Debitantski SP bio mu je 2014. u Brazilu i u tom razdoblju samo su dvojica igrača bila individualno uspješnija na mundijalima. Tek su neponovljivi Argentinac Lionel Messi, te francusko čudo od igrača Kylian Mbappé bili uspješniji.

Uključimo li u priču i europska prvenstva, dakle oba najveća natjecanja na kojima Hrvatska stalno i uporno sudjeluje, Perišić je u Kataru samo učvrstio svoju dominaciju. Drugoplasirani Mandžukić je na 11 bodova (8+3), Perišić je rekli smo na 18 (10+8). Devet golova zabio je Šuker, tako da je Perišić istovremeno naš najbolji strijelac i asistent na veliki natjecanjima. Nevjerojatan doseg.

Perišićeva premijera na velikim natjecanjima bila je na EP 2012. i od tada nije prošlo nijesnije nijedno, a ovo mu je već

šesto, na kojem nije zabio ili asistirao. U tom je pak deset i pol godišnjem razdoblju na EP i SP efikasniji bio samo Cristiano Ronaldo. Portugalac ima 22 boda, čak 17 golova i pet asistencija za Portugal. Uz bok Perišiću je Griezmann s 18 (11 pogodaka i sedam asista).

Perišić je blistao i na Europskom prvenstvu 2021. Gol Česima, gol i asistencija Škotima i onda - šok. Uoči utakmice osmine finala sa Španjolskom stigao je njegov pozitivni test na COVID-19 i Zlatko Dalić ostao je bez svoje udarne igle. Vatreni bez njega protiv Furije nisu mogli, bili su blizu i ostali dovoljno daleko da ostanu bez željenog četvrtfinala. Tko zna što bi bilo da je Perišić tada bio u sastavu Hrvatske, nikad nećemo saznati.

Perišić će – uvjereni smo – biti dio reprezentacije na Euru 2024. u Njemačkoj. I po svemu će biti još bolji nego što je bio u Kataru. Takav je Ivan Perišić. Neumorni velemajstor koji će sve dati za momčad...



Foto: Drago Sopota/HNS-CFF



# OD AMATERA I GODINAMA OSPORAVANOG BEKA DO NAJVEĆE SVJETSKE POZORNICE

Da se dijelila nagrada za otkriće SP-a,  
Jura bi bio jako visoko u poretku



Foto: Drago Sopota/HNS-CFF

**K**ada bi Hajduk birao najboljeg desnog beka kojeg je imao unazad 30 godina, dosta njih na prvo mjesto ne bi stavili Josipa Juranovića (27). Premda je stvar jasna: Josip Juranović daleko je najbolji desni bek kojeg je Hajduk imao od hrvatske samostalnosti.

Juranović je kao potpuno anoniman i golobrad iz trećeligaša Dubrave stigao na Poljud u zimi 2015., kada je imao 19 godina. Godinu dana ranije Juranović je bio dio natjecanja Nike Chance organiziranog za nogometaše amatera. Tada 18-godišnji Juranović čak je bio i pobjednik tog skupa amatera, pa je za nagradu otisao na završni turnir u London.

"Volio bih jednog dana obući hrvatski dres", rekao je presretni Juranović, kojeg su tada s klupe uživo gledali Mario Mandžukić i Mateo Kovačić, a tadašnji izbornik Niko Kovač došao je pozdraviti sve igrače.

Nije ipak Juranović na Poljud stigao zato što je bio pobjednik tog amaterskog natjecanja, nego kao najbolji igrač i veznjak Dubrave, koji puno radi za momčad, koji čini suigrače boljima, ali i puno zabavlja. Hajduk nije previše vjerovao u tog mladića i nije bio spreman Dubravi platiti 50 tisuća eura na ime razvoja (bila su to teška financijska vremena na Poljudu), pa je to napravio njegov tadašnji menadžer. Juranoviću je pak ponuđen ugovor od pet

tisuća kuna mjesечно - manje od toga nije mu se ni moglo ponuditi.

Pregršt je kroz povijest bilo igrača koji bi u neki klub došli na mala vrata, u njemu brojem utakmica, kao i dobrim igrama ostavili dubok trag, a na kraju bi svejedno iz kluba izašli kroz neki od sporednih izlaza. Najkraće rečeno - klub ih nikada nije do kraja prepoznao, odnosno tretirao na način na koji su to igrači prezantacijama zaslужili.

Josip Juranović proveo je na Poljudu punih pet i pol godina. Njegove su u pravilu solidne, dobre i odlične igre redovito prolazile ispod radara. Hajduk ga je teško objasnijivih razloga nije cijenio na adekvatan

## JOSIP JURANOVIĆ

Filmska priča o skromnom mladiću iz Dubrave

način, a takav je stav prevladavao i kod dobrog dijela medija i navijača. Sigurno velikim dijelom i zbog takvog stava kluba.

### JURANOVIĆ NA SP-U

**6** utakmica  
**6** puta starter  
**600** minuta  
**0** golova  
**1** asistencija  
**265/316** točnih dodavanja  
**11** točnih dugih lopti  
**6** točnih ubačaja  
**12** oduzetih lopti  
**13** otklonjenih opasnosti

### JURANOVIĆEV SENIORSKI KLUBOVI

Dubrava (2013-2015)  
Hajduk (2015-2020)  
Legia Varšava (2020-2021)  
Celtic (2021-?)

### JURANOVIĆ ZA REPREZENTACIJU

Debi 14. siječnja 2017. protiv Kine  
**27** nastupa  
**0** golova  
**2** asistencije

manje plaćen od onih iz prvog reda. A bio je već tada oslonac momčadi, te povremeni reprezentativac, a po skromnom mišljenju ovog novinara i najbolji igrač Hajduka na razini sezone. Dok su drugi imali uspone i padove, on je uvijek igrao s daleko najviše sprinteva na utakmici.

Osim velike skromnosti i spremnosti da podnosi financijsku nepravdu, priroda je Juranoviću podarila i nevjerojatnu sposobnost trčanja. Dok bi suigrači tražili zraka nakon dva duža sprinta, Juranović ih je mogao ponavljati koliko je god trebalo. I nije postojala situacija u kojoj bi odustao od te trke.

U vrijeme korone, tamo negdje u travnju 2020., napisao sam tekst o Josipu Juranoviću kao mladiću koji je istinski zaslužio Hajdučko srce. Dečko iz Dubrave iz dana u dan je na terenu pokazivao kako se Hajduk doista voli. Uvijek ja 100 posto, uvijek sa 100 posto srca u utakmici i na treningu. Zahvalnijeg i boljeg igrača Hajduk tada nije imao. Nažalost, mnogi to nisu bili u stanju shvatiti. "Shvatit će kad ode, jer takvi su igrači prava rijetkost...", bila je rečenica s kojom sam tada opisao Hajdukov doživljaj Juranovića.

Danas Juranović iza sebe ima 27 utakmica kao član reprezentacije. Igrao je na dvije utakmice na Euru prošle godine i šest sada u Kataru, kada se okitio svjetskim zlatom. Dario Srna ih ima daleko više, ali legendarni kapetan napustio je Poljud kao krilni igrač, a ne kao desni bek što je postao igrač za Šahtar. Ivan Strinić ima 49 nastupa za Vatrene, srebro iz Rusije, impresivnu inozemnu karijeru, ali on je bio lijevi bek. Također daleko najbolji kojeg je Hajduk imao u zadnjih 30 godina. Zanimljivo, i on je godinama bio osporavan po pitanju klase.

Juranović još nije dosegao Strinićevu klasu, ali po svemu što je pokazao u Kataru jako mu je blizu. Strinić je četiri godine po odlasku iz Hajduka igrao za Dnipro, prije nego što ga je prepoznao Napoli. Juranović je nakon godine dana u Legiji iz Varšave već godinu i pol dana igrač Celtic. Legija ga je Hajduku platila 400.000 eura, da bi ga u Škotsku proslijedila za 3 milijuna. Celtic će ga prodati ove zime, iznos će svakako nadmašiti 10 milijuna eura. Svi su na Juranoviću financijski sjajno profitirali osim Hajduka...

Da se na SP-u dijeli nagrada za igrača koji je najviše iznenadio s obzirom na vrijednost koju je do tada imao, Juranović bi bio jako

visoko u poretku. Kada mu je u utakmici protiv Kanade Alphonso Davies u startu utakmice "zapalio", već je bilo podsmjeha. Gdje ste našli tog Juranovića? Kao da isti taj Davies već nije pretrčavao desetke klasnih i daleko iskusnijih bekova nego što je to Juranović.

Međutim, takvog borca ni taj sprinter Davies nije uspio slomiti. Do kraja utakmice puno je više tražio prolaz kroz sredinu, jer mu je Juranović zatvorio bok, kao i svima protiv kojih je kasnije igrao. Da bi protiv Brazila demonstrirao sve što jedan bek može pokazati na najvišoj razini. Najprije je uštopao Viniciusa, da bi kako je utakmica odmicala pokazao zadivljujuću moć i brzinu u napadačkim akcijama.

Dovoljno da europski klubovi krenu u akciju. Vidjet ćemo gdje će Juranović završiti, ali znamo da su se o njemu pomno raspitivala tri europska velikana - Barcelona, Manchester United i Borussia Dortmund. Igrač koji može onako odigrati protiv Brazila, može igrati protiv bilo kojeg suparnika na svijetu. Posebno kad malo zagrebu u Juranovićeve izvedbe u dresu Celtic, ili u ostalim utakmicama za Vatrene. Takav broj sprinteva u oba smjera ima malo desnih bekova u svijetu. Nema ih puno koji su sposobni ući u sredinu terena te odigrati opasno dodavanje napadaču. Juranović to može. Centaršut mu je dobar, kao i igra u obrani, posebno kad se analiziraju taktički segmenti.

Napokon, Juranović je standardni član Vatrenih, ima 27 godina što znači da je pred njim još dosta godina vrhunskog nogometa. U nekim drugim okolnostima takav bi igrač stajao barem 30 milijuna eura, a aktualni kupci znaju da će ga morati platiti između 10 i 15, što je veliki poput. I sijajan omjer uloženog i dobivenog.

Katarska priča Josipa Juranovića možda nije filmska, ali bila je impresivna. I konačna potvrda da život uvijek pronade način da nagradi onog tko to zasluzuje i to ima dovoljno strpljenja čekati taj trenutak. Popularni Jura čekao ga je godinama, ali nikada se nije žalio. Tražio je samo priliku i malo više vjere. Zlatko Dalić mu je u reprezentaciji pružio sve što je trebao, stao jeiza njega, a Juranović mu je to vratio.

I sada će to naplatiti na pravi način, jer takvim je igračima mjesto na najvećim pozornicama. Josipe, dobro došao među velike igrače...

**TRANSFERI VATRENIH**

Dejan Lovren i Mislav Oršić na sjajan su način naplatili izvanredne igre na Svjetskom prvenstvu

# KAD VRIJEDIŠ, NIJE VAŽNO KOLIKO IMAŠ GODINA

Hrvatskim igračima Katar je dao veliki vjetar u leđa

**D**va važna igrača Vatrenih napravila su zimski transfer nakon sjajnih predstava u Kataru. Mislav Oršić (33) ispunio je san odlaskom u Southampton, dok se Dejan Lovren (33) vratio na veliku scenu potpisavši za Lyon. Nema sumnje da su njihovi transferi dobra vijest za reprezentaciju, jer će obojicaigrati na vrhunskoj klupskoj razini. I njihovi transferi potvrda su vrijednosti koje Vatreni uživaju u svijetu nogometa, kao i činjenice da i kad napuniš 30 godina, nitko te više ne gleda kao veterana. Dapače... S druge strane Oršićevom odlaskom puno su izgubili i Dinamo i HNL, jer takve je igrače kako teško nadomjestiti.

## LEGENDARNI BLANC DOBRO JE ZNAO KOGA ŽELI DOVESTI

Dejan Lovren vratio se nakon dvije i pol godine se u jednu od liga Petice i to u Lyon, čiji je dres nosio od 2010. do 2013. godine. Predsjednik Jean Michel Aulas poklonio je hrvatskog reprezentativca kao novogodišnji dar treneru Laurentu Blancu, nekadašnjem legendarnom stoperu Tricolora, svjetskom prvaku iz 1998., gdje je u polufinalu isključen u utakmici s Hrvatskom, a kasnije i izborniku francuske nacionalne vrste.

Blanc ima mladu obranu i tražio je iskusnog stopera, jer Jerome Boateng nije opravdao očekivanja. L'Equipe je spomenuo da su kandidati bili i Alexander Djiku (28), kojem za šest mjeseci istječe

ugovor sa Strasbourgom, te Turčin Calar Söyüncü (26), čiji je status u Leicesteru jednak. No, nakon što je direktor Bruno Cheyrou, također nekad igrač i to veznjak, obradio skouting sve trojice, izbor je pao na Lovrena. Prema ruskim izvorima, Zenit je dobio dva milijuna eura za prijevremen raskid ugovora, koji je na snazi do ljeta 2023. godine.

Koliko god Lovren u Rusiji bio zadovoljan, kvaliteta tamošnje lige je pala, te se u Lyonu vraća na značajniju scenu. Radi se o klubu koji nije tako jak kao što je bio u Lovrenovom prvom mandatu, ali je i dalje bitan igrač u francuskim okvirima. Uostalom, nije toliko daleko kolovoz 2020. kad su izbacili Manchester City i igrali u polufinalu Lige prvaka.

Lyon ima sedam naslova prvaka koje je osvojio u nizu od 2002. do 2008. godine, kad je dominirao i lansirao svjetske asove, od kojih je Karim Benzema i danas prva

špica Realu. U međuvremenu je izgradio novi stadion, ali se i spustio rezultatski na nešto nižu razinu, proteklu sezonu zaključio je na osmom mjestu. U ovoj se nuda iskoraku, ali i dalje se momčad muči. Za vrijeme prvog boravka u Lyonu Lovren je odigrao 102 utakmice, da bi napravio transfer u Southampton. Tamo je kvalitetnim igrama privukao pozornost Jürgena Kloppa, te je vrhunac karijere doživio u Liverpoolu. U Francuskoj su novinari znali biti strogi prema njemu, dojam je da sad nemaju tako oštре kriterije kao tada kad je Lyon figurirao kao najjači klub, a nije više mogao ponavljati takve domete. Trenutačno struka traži još pojačanja da im proljeće bude uspješnije od jeseni...

Lovren prijelazom u Lyon potvrđuje da i dalje ima ozbiljne natjecateljske ambicije u klupskom nogometu i u reprezentaciji. U Zenit je iz Liverpoola, gdje je izgubio status u prvoj postavi, stigao 2020. godine



Foto: Drago Sopota/HNS-CFF

i boravio tamo u vremenu koje su obilježili Covid, te agresija Rusije na Ukrajinu.

Kako je Blanc bio stoper dobro zna što traži na toj poziciji. Gledao je Lovrenove igre na Svjetskom prvenstvu, dao je visoku ocjenu za viđeno, a pogotovo što je i fizički moćan i iskusan, što su osobine od središnjeg braniča koje je upravo tražio.

Lovrenova cijena na Transfermarkt.com je 3,5 milijuna eura. Lyona ga je platio Dinamu 9 milijun eura, a potom su ga prodali u Southampton za još milijun više. Transfer karijere napravio je 2014. kad je prešao u Liverpool za 25,3 milijuna eura, a 2020. ga je Zenit platio 12 milijuna eura. U dresu Lyona je u 102 utakmice zabio tri gola i imao tri asistencije, a dobio je 22 žuta kartona, te sedam crvenih. Kasnije više nije toliko često morao prijevremeno pod tuš. I zbog iskustva, ali i zbog više taktičke sigurnosti.

- Jako sam sretan zbog povratka u Lyon, klub koji mi je otvorio vrata internacionalnog nogometa i nikad to neću zaboraviti. Ovdje imam puno spomena, puno kontakata, posebno s predsjednikom Jeanom Michelom Aulasmom koji me uvijek podržavao. Otišao sam iz Lyona 2013. godine sa žaljenjem jer sam imao osjećaj da nisam pokazao sve što mogu. Sada želim svima dokazati kakav sam uistinu igrač - kazao je Lovren nakon potpisa ugovora i na svom Twitter profilu poručio.

- Nedovršeni posao. Vratio sam se!

U svakom slučaju pred Lovrenom je zanimljiv dio karijere. U Rusiji je imao kraljevski status, dok se u Lyonu za njega tek treba izboriti u osjetno zahtjevnijoj ligi, gdje će imati posla s bržim suparničkim igračima u bržoj nogometnoj igri od one kakva se prakticira u najvećoj državi svijeta. Dosad mu takvi izazovi nisu predstavljali problem, no polako ulazi u posljednju fazu karijere i bit će zanimljivo vidjeti kakvim će se pokazati u svojoj drugoj eri u Ligue 1.

## TRANSFER U PREMIERSHIP KAO NAGRADA ZA SVE ŠTO NAPRAVIO

Bilo je ljeto 2018. godine. Iz korejskog Ulsan Hyundaja u Dinamo je stigao - Mislav Oršić. Za 1,5 milijuna eura.

Mnogi su se tada pitali zašto Modri toliko plaćaju za igrača koji dolazi iz Južne Koreje,

a koji je prije toga igrao u Kini u koju je, pak, stigao iz drugog korejskog kluba, Jeonnam Dragonsa?

Iako je igrao u zaprešićkom Interu, tu, blizu Zagreba, nitko nikada iz plavog kluba nije ga zapazio, što je pomalo nevjerojatno, nije zamijetio njegovu brzinu, njegove udarce pod gredu, u "malu mrežu", u rašlje, u donji kut, kroz vrataru...

Bio je kratko u Speziji, Celju, Rijeci... Nigdje se nije dugo zadržao, nigdje nije mogao pokazati svoj potencijal. Da, bio je sjajan u Ulsanu, ali opet nikome nije bilo jasno zašto ga Dinamo toliko plaća i kako se misli nametnuti u velikom zagrebačkom nogometnom klubu.

Ispostavilo se daje to bila najbolja Dinamova kupnja u povijesti. Oršić je osvojio naslov prvaka u svakoj sezoni u kojoj je bio u

torpedom, Tottenhamu je mrežu tresao filigranskom parabolom u suprotni gornji kut, potom silovitim udarcem u punom naletu, a na kraju začinio i remek-djelom, furioznim preletom lijevim krilom uz slalom pored četvorice braniča i pogotkom u sami donji kut. Ili onaj "kifla pogodak" West Ham Unitedu, ona majstorsija za gol Chelseaju...

Sve je to bilo brillantino, ali Oršić je bio mnogo više za Dinamo, on je bio veliki ljubimac navijača. Njega su plavi poklonici najviše cijenili, jednostavno obožavali. Nekako je s vremenom postao klupska ikona, simbol Dinama. Kad je god njegovo ime na Maksimiru izgovorio službeni spiker, tribine su se dizale na noge, dlanovi su bridjeli. Oršić je bio mnogo više od golgetera, najboljeg igrača, on je bio, koliko god to patetično zvučalo, Dinamova emocija. Uvijek skroman, miran, nikad

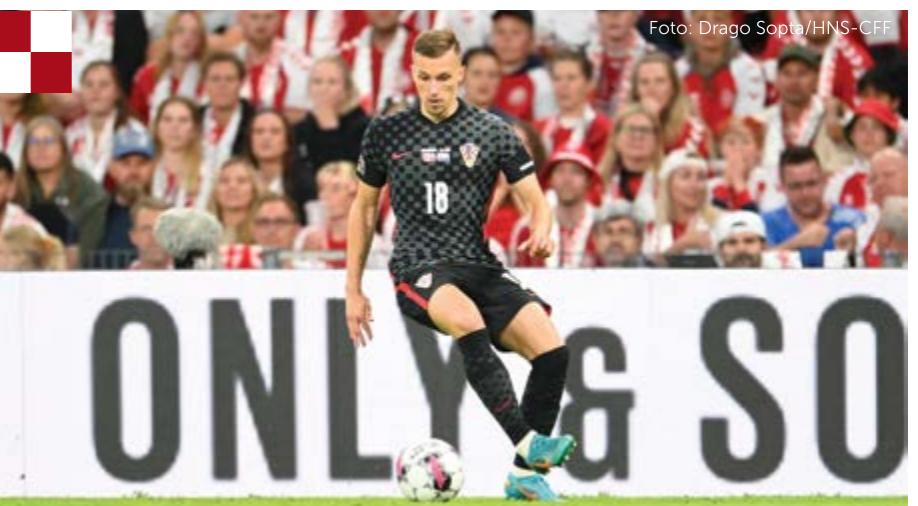


Foto: Drago Sopota/HNS-CFF

Dinamu, dakle, uzeo je četiri naslova prvaka, nadodao je Hrvatski kup i dva trofeja nacionalnog Superkupa. Za četiri i pol godine Oršić je uzeo sedam trofeja s Modrima!!! Ako Dinamovi nogometari i ove sezone uzmu naslov, i taj će biti nadodan na njegovu šampionsku ogrlicu jer je odigrao za Modre prvi dio sezone.

Za Modre je Oršić odigrao 216 službenih utakmica, zabio je 90 pogodaka. Oršić je Dinamov rekorder po broju pogodaka u europskim utakmicama, čak je 28 puta tresao suparničke mreže, na drugom mjestu je Bruno Petković s 19 golova. To je, naravno, gola statistika. Sjajna, veličanstvena, ali ipak samo statistika. Nisu njegov opus samo brojke, pa niti njegova nogometna raznovrsnost, koja se ogledala gotovo na svakoj utakmici...

Još se dobro sjećamo kako je Atalanti zabio i nogom i glavom i dalekometnim

euforičan, pa čak niti onda kad je to trebao biti. Hat-trick Atalanti na startu grupne faze Lige prvaka uz nezaboravnih 4:0, ponovni tercet pogodaka u povjesnoj večeri za preokret protiv Tottenhama, golovi West Hamu ili Chelseaju, tek su neke od sekvenci koje su maksimirskim drukerima ostale kao zaustavljena slika za cijeli život.

Svi mu žele sreću, uspjeh u Premiershipu, ali isto tako mnogima je žao što je otišao. Da, i mi imamo osjećaj da ništa više neće biti isto sad kad ga nema u plavom klubu. Ali, htio je otići, htio je dosanjati svoj san igranja u Premiershipu. I zasluzio ga je dosanjati. Zbog svega što je dao Dinamu.

Kako mu se samo poklopilo sve u ovih mjesec dana. Pogodak koji je Vatrenima donio broncu u Kataru, sad transfer u Premiership. Valjda je netko odozgo video sve i odlučio da taj dečko u tridesetim godinama treba dobiti ono što zaslužuje.

**FTC KUTAK – “RETURN TO PLAY”**

Predstavljamo jednu od najtežih ozljeda u profesionalnom nogometu



# OZLJEDA PREDNJEG KRIŽNOG LIGAMENTA

Kako se i kada pravilnim radom i u punoj formi vratiti na teren?

**Piše:** Domagoj Penava  
kondicijski trener i fizioterapeut ([funktionalnitrenincentar@gmail.com](mailto:funktionalnitrenincentar@gmail.com))

**O**zljeda prednjeg križnog ligamenta (engl. anterior cruciate ligament – ACL) jedna je od najtežih ozljeda u profesionalnom nogometu. Nekoč je u pravilu označavala kraj karijere za ozlijedenog nogometara, no danas se nakon rekonstrukcije ACL-a nogometari najčešće vraćaju u igru. Moguće ju je liječiti operativnim i konzervativnim putem, a po završetku oba slučaja potrebno je provesti dugotrajanu i zahtjevnu rehabilitaciju.

Svi igrači tijekom utakmice bez obzira na poziciju na kojoj igraju izvedu velik broj kratkih visoko intenzivnih kretnji (udaraca, duela, skokova, sprintova i padanja) te kroz cijelu utakmicu neprestano izmjenjuju hodanje, kaskanje, trčanje, akceleracije, deceleracije i promjene pravca kretanja. U nogometnoj utakmici se izvede čak 150 do 200 kratkih intenzivnih aktivnosti koje uključuju skokove, sprintove, duele, oduzimanje lopte i promjene smjera kretanja. Igrači seniorske razine natjecanja u nogometnoj igri koriste čak od 1000 do 1500 različitih struktura gibanja.

S obzirom na dinamičnost i kompleksnost nogometne igre, ozljede su česta pojava u karijeri nogometara. Prema službenom istraživanju krovne europske nogometne organizacije UEFA-e o pojavnosti i obrascima ozljedivanja u profesionalnom nogometu, 87% svih ozljeda u nogometu vezano je uz donje ekstremitete

Koljeni zglobovi imaju neizostavnu funkciju u nogometu jer sudjeluju u gotovo svakom pokretu nogometara tijekom utakmice ili treninga. Od najučestalijih ozljeda koljena, u svim medicinskim i sportskim člancima,



najviše spominjana ozljeda jest ozljeda (ruptura) prednjeg križnog ligamenta

Ozljeda ACL-a utječe na kinematiku i stabilnost koljenskog zglobova i vrlo je česta u nogometu, što pokazuje i podatak da 40% svih ozljeda koljena u nogometu čine upravo rupture ACL-a (7). Najveći problem ove vrste ozljede je trajanje rehabilitacije

## Prevencija od ozljeda?

Prije svega trebamo naučiti igrača pravilnom sportskom lifestyle (san, prehrana, fokus, pozitivan mentalni stav), a odgovornost trenera je load management i pravilna metodika, plan i program svih kondicijskih sposobnosti. To je temelj da igrač može biti zdrav, i obavljati tehničko-taktičke zadatke na vrhunskom nivou.

koje ćemo pobliže opisati, a koriste se u sportskom medicinskom centru Aspetar, Doha.

## RETURN TO PLAY KRITERIJI:

### 1. PROGRESIJA TRČANJA

Progresija trčanja mora biti postupna i treba započeti vrlo laganim vježbama poput laganih skipova kroz ljestve. U projektu, ova faza započinje oko 3 mjeseca nakon operacije ACL-a, no potrebno je napomenuti da je povratak trčanju postoperativno nakon rupture grafta ACL-a mudro vremenski još odgoditi. U ovoj fazi rehabilitacije izvode se sljedeće vježbe:

- lagani skipovi kroz ljestve, usmjerenost je na pravilnu biomehaniku i neuromuskularno učenje pokreta.
- trčanje u dubokoj vodi.
- lagano kratko trčanje po mekanim podlogama, gimnastičke trake, sružve, dugački trampolin.
- snižavanje vode u bazenu, trčanje u sve plićoj i plićoj vodi.
- Početak intervalnog trčanja
- u idealnim uvjetima cilj je pravocrtnu progresiju trčanja odraditi u mjesec dana, a kada pacijenti uđovolje specifičnim kriterijima, mogu započeti program terenske rehabilitacije.

### 2. FUNKCIJALNA REHABILITACIJA

Kriteriji za prelazak u fazu funkcionalne rehabilitacije na terenu:

- potpuni opseg pokreta ekstenzije i fleksije koljena.
- nema boli.
- malo ili bez otekline.
- deficiti jakosti četverogradog bedrenog mišića i mišića stražnje lože u odnosu na neoperiranu nogu su manji od 25%.
- sportaš može trčati 45 do 60 min bez asimetrije.
- dobra kontrola koljena i ravnoteže tijekom vježbi propriocepcije.
- dobra kontrola koljena tijekom izvođenja bilateralnih i unilateralnih skokova.

- Za vrijeme trajanja terenske funkcionalne rehabilitacije sve više se uključuju vježbe agilnosti:
- cik cak trčanje bez i s loptom.
- bočno kretanje bez lopte.
- prednja i bočna zaustavljanja s loptom uz promjenu smjera.

- promjene smjera kretanja pod 45°, 90° i 120° bez i s loptom.
- kontinuirane osmice bez i s loptom.
- bilateralni i unilateralni skokovi progresija.
- kratki submaksimalni sprint.
- dugački maksimalni sprint.

### 3. NA TERENU

Kriteriji za prelazak u fazu sportske specifične rehabilitacije na terenu:

- Illinois test – za manje od 16 sekundi.
- 505 test – za manje od 2,8 sekundi.
- T – test – za 11 sekundi ili manje.
- hop testovi – unilateralni skok u dalj, tri unilateralna povezana skoka, 3 „crossover“ skoka, 6 metara brzih skokova na vrijeme – ispituju se obje noge i izračunava LSI koji prije prelaska u ovu fazu mora biti 80% ili veći.
- izokinetičko ispitivanje: evaluacija jakosti i mišićnog disbalansa s obzirom na jakost i razlike u jakosti četverogradog bedrenog mišića i mišića stražnje lože operirane i neoperirane noge.
- Pacijent koji je zadovoljio gore navedene kriterije spreman je za prelazak u fazu sportske specifične rehabilitacije
- rehabilitacija sve više počinje sličiti normalnim treninzima.
- postupno se uvodi progresija snage i duljine paseva.
- uvođenje nabačaja s kratkim zaletom.
- uvođenje nabačaja po boku iz trka.
- cik cak kretnje submaksimalnom brzinom.
- udarci po golu.
- sprint iza udarca po golu.
- maksimalni udarci po golu.
- udarci s obje noge.
- nakon mjesec dana i više u ovoj fazi, uvode se igre jedan na jedan, ispočetka poluaktivno, a kada sportaš i terapeut procijene da je to moguće, kreće se s aktivnom igrom u paru.

### 4. PUŠTANJE U TRENING S MOMČADI

Završetkom cijelog postoperativnog programa (oko 6 mjeseci nakon operacije), sportašima se savjetuje da počnu trenirati sa svojom momčadi. Prije puštanja u trening s momčadi, nogometar mora ispuniti određene kriterije:

- nema boli.

- nema otekline.
- sve vježbe i zadatke tehničko taktičke naravi iz faze terenske sportske rehabilitacije sportaš može izvesti s dobrom kontrolom koljena.
- izokinetička na 60, 180, 360 stupnjeva u sekundi s deficitom manjim od 10% kod mišića stražnje lože i četverogradog bedrenog mišića obje noge.
- hop limb symmetry indeks za sva 4 testa je veći od 90%.
- FMS testovi trebaju svi imati ocjenu 3.
- status koljena 100%.
- Illinois test – izveden za manje od 15 sekundi.
- 505 test – izveden za manje od 2,5 sekundi.
- yo – yo IR1 – istrči između 1810 i 2420 metara.
- yo – yo IR2 – istrči između 760 i 1240 metara.

Vrlo je važno napomenuti da se hop testovi, testovi agilnosti, i FMS testovi izvode pod umorom nakon yo – yo testa kako bi se uvjerili da je stanje pacijentovog koljena spremno za treniranje s momčadi. Postavljanjem svih ovih zahtjevnih kriterija smanjuje se rizik od ponovne ozljede, a pacijentu se omogućuje uspješan povratak u željenu aktivnost.

Nogometar smije početi igrati utakmice tek nakon što prođe 3 do 4 tjedna treninga s momčadi bez boli u koljenu. Najveći problem ove vrste ozljede je trajanje rehabilitacije nakon operativnog zahvata rekonstrukcije ACL-a, a koja traje najmanje 6 mjeseci, u nekim slučajevima i do 9 mjeseci ovisno o fizičkoj pripremljenosti sportaša i kvaliteti provedbe predoperativne i postoperativne rehabilitacije.

Ciljevi su postoperativne rehabilitacije smanjenje boli, smanjenje otekline i upalnih procesa te povratak punog opsega pokreta, jakosti, snage i neuromuskularne kontrole.

Iako teške, takve situacije su uobičajene i s njima se trebaju znati suočiti i pacijent i fizioterapeut koji mora imati sva potrebna znanja i iskustva kako bi s pacijentom riješio te probleme i omogućio napredak rehabilitacije. Jedan od faktora koji najviše utječe na mogućnost ponovne ozljede ACL-a je prerano vraćanje nogometara u igru.

## SUPERSPORT HNL

Što nam može donijeti proljetni dio sezone koji nudi i pregršt vrlo intrigantnih pitanja

# DINAMO JE I DALJE NAJBOLJI, MOŽE LI LEKO TO PROMIJENITI?

Rijeka s Jakirovićem kreće u lov na Europu, Slaven i Varaždin nemaju namjeru posustati



Stigao nam je i proljetni dio SuperSport HNL lige. Pitanja je pregršt. Može li itko naškoditi Dinamu koji je ponovno daleko najbliže osvajanju naslova prvaka? Može li Slaven Belupo zadržati četvrtu poziciju i izboriti Europu nakon dugo godina? Je li Rijeka s novim trenerom i skoro pa novom momčadi sposobna nadoknaditi 11 bodova zaostatka za Koprivničanima u utrci za četvrtim mjestom? Ima li Gorica s novim trenerom snage podići razinu igre i ostali u ligi? Tko će ispasti ako to neće biti Gorica?

Pregršt pitanja, pregršt intriga i nadajmo se pregršt dobrog nogometa. Očekujemo da nam SuperSport HNL proljeće sve to ponudi. No, prije toga ćemo predstaviti 10 klubova i njihova očekivanja od nastavka sezone.

**DINAMO**  
Koliko će nedostajati  
Mislav Oršić?



U Maksimiru su ove zime izabrali model pažljivog trošenja novca, model koji je prijašnjih godina bio u drugom planu. Vidjet ćemo može li takav pristup na bilo

koji način poremetiti simbiozu trenera Ante Čačića i svlačionice. Jesen je ta simbioza bila skoro pa perfektna, pa je teško vjerovati da bi je na proljeće nešto moglo poremetiti.

Momčad je - doduše - ostala bez Mislava Oršića, ukupno vjerojatno najboljem igrača Dinama u posljednjih pet godina. Vrhunsko krilo, sjajan strijelac, ali i igrač koji je često odlučivao najvažnije utakmice. Dinamo je Oršiću ispunio želju i pustio ga u Englesku. Međutim, Dinamo i dalje ima sjajan izbor igrača, daleko najbolji u ligi. Vidjet ćemo tko će zamijeniti Oršića, ali kandidata je nekoliko. Špikić, Menalo, Rukavina, Ivanušec, Emreli... Plus otvorena opcija da klub pronađe krilo koje će doći kao pravo pojačanje. Ostatak momčad za sada se nije mijenjao, premda postoji mogućnost da Petković, Šutalo ili Livaković napuste Maksimir.

Dinamo je toliko jak da je Ante Čačić odbio ideju dovođenja sjajnog Mađara Lasla Kleinheislera, koji je napustio Osijek i otišao u Panathinaikos. Čačić je procjenio da mu mađarski veznjak ne treba, da na njegovoj poziciji ima Luku Ivanušeca i Martina Baturinu.

Želio je Čačić zato dovesti Diona Belju, koji je iz Osijeka završio u Augsburgu, ali njemačka ponuda bila je jača. Doduše, ostao je dojam da Dinamo nije toliko pritiskao za Beljin dolazak jer ima Petkovića i Drmića, dva klasna centarfora. Beljo je više bio ulaganje u budućnost.

Znamo da u Maksimiru već neko vrijeme postoje unutarnji problemi po pitanju vođenja sportske politike kluba, ali svlačionica je dovoljno daleko od tih previranja i ne vjerujemo da će te "trzavice" ostaviti značajniji trag u svlačionici. Zato je Dinamo veliki kandidat za obranu naslova.

**HAJDUK**  
Što može donijeti  
Ivan Leko?



Hajdukov predsjednik Lukša Jakobušić uspio je nakon dvije godine potrage dovesti trenera po svom izboru. Ivan Leko sigurno je veliko trenersko ime u HNL okvirima. U Belgiji je bio prvak i osvajač Kupa, vodio je momčad u Ligi prvaka, ima moderne nogometne zahtjeve, te je hajdukovac koji prišti od energije i želje

za radom. Vidjet ćemo kako će Leko uklopiti u Hajduk, hrvatski nogomet u kojem ga ipak nije bilo više od 20 godina.

Lekini su nogometni postulati sasvim jasni. Obožava sustav 3-4-3, ili 3-5-2, u kojem od igrača traži maksimalnu agresivnost, trku i okomitost, za takve zahtjeve treba igrače koji vole igru "box to box", koji vole puno trke i okomitosti, kao i prihvatanje obrambenih zadataka na svakom dijelu terena. Hajdukovi igrači takav nogomet nisu igrali već duže vrijeme, a posljednji koji ga je pokušao implementirati na Poljudu bio je Igor Tudor, koji se nije dobro proveo u tom pokušaju.

Leko pak ne trebao biti pod većim pritiskom rezultata, jer nitko ne očekuje da će dostići Dinamo, a opet ima veliku prednost u borbi za Europu. Proljeće bi stoga Hajduku i Leki moglo poslužiti kao prava priprema za sljedeću sezonu.

Hajduk je ove zime izgubio nekoliko važnih igrača. Otišao je Stipe Biuk, kao jedini istinski krilni igrač, dribler koji je imao brzinu i dubinu u igri. Otišao je i David Čolina, koji je pokrivaо poziciju lijevog beka, ali i lijevog krila. Vrijedni

Vuković više neće "ordinirati" u veznom redu, kao ni Dimitrov na boku. Atanasov je također na izlaznim vratima, a Hajduk je javno poručio da više ne računa na Eduoka. Ukupno je to šest igrača.

Leko stoga treba pojačanja, ali ne bilo kakva, nego igrače koji će se uklopiti u njegov stil igre. Takvih na tržištu nema puno, a i Hajduk nije klub koji može bogatije platiti igrače, koliko god je zaradio na prodaji Biuka, Ljubičića (koji je već bio na posudbi u LASK-u), te Čoline.

Hajduk je s Lekom na klipi dobio puno, ali nije realno da može zaprijetiti Dinamu, barem ne još ovog proljeća.

**OSIJEK**  
Kako nadomjestiti  
Kleinheislera i Belju?



Nakon dugo vremena Osijek je u prijelaznom roku povukao ručnu po pitanju dovođenja igrača, a posvetio se izlaznim transferima. Klub su tako napustila dva jako važna igrača. Jedan je Laslo Kleinheisler, a drugi Dion Drena Beljo. Glavni vezni i prvi centarfor

Kleinheisler je jesen zabilježio šest golova uz četiri asistencije, a Beljo osam golova (i dvije asistencije). Nema sumnje da će njih dvojica tako nedostajati Osijeku, a da pojačanja u Gradskom vrtu neće doći.

Rene Poms stoga neće na proljeće imati lagani zadaču. Od njega će se očekivati da sačuva treće mjesto, ali i da kroz igru promovira nove igrače koje bi Osijek na ljeto mogao prodati. Belje nema, ali tu je Mierez, centarfor koji je već godinu i pol dana u određenoj krizi, ali koji je pokazao i dokazao da je za HNL prilike vrhunski strijelac. Poms treba pronaći način da ga "otključa", a sada kada nema Belje imat će daleko više prostora da ga čeka.

Kleinheislera će nadomjestiti Lovrić koji je ozdravio i od kojeg u Gradskom vrtu očekuju puno dobrih utakmica i golova. Ima Osijek i Caktaša, Nejašmića, Žapera, Fiolića, Brleka... redom dokazane igrače koji iz kojekakvih razloga do sada nisu pružali ono što se od njih očekivalo.

Osijek je s Nenadom Bjelicom na klipi u dvije sezone figurirao i kao kandidat za naslov prvaka, ali ta vremena su sada prošlost. Poms ima zadatku ustabiliti

momčad te izvući iz nje najviše što se može. Realno to znači borbu za drugo mjesto s Hajdukom, iako su Spiličani možda malo jači. No, Osijek će biti zadovoljan i ako bude treći, a to bi morao biti.

## SLAVEN BELUPO

### Može li Zekić odvesti momčad od Europe?



Zoran Zekić u Koprivnici radi fantastičan posao. Momčad koja je godinama bila "učmala" odjednom se pretvorila u ozbiljnog kandidata za Europu, a bez da je dovodila značajnija pojačanja na terenu. Takav preobražaj momčadi ipak se nije dogodio slučajno, nego je spoj odličnog rada trenera Zorana Zekića, te dobrog rada ljudi koji vode klub.

Slaven Belupo jesen je završio ne četvrtom mjesto, koje će vjerojatno biti dovoljno za plasman u Europu. Može li ga zadržati? Naravno da može, ali u Koprivnici ipak moraju biti realni i shvatiti da se to možda i neće dogoditi. Ključni igrač momčadi jesen je bio Arbēr Hoxha, krilni napadač koji je zabio šest golova, ali i driblezima i prodorima radio veliku pomutnju u suparničkim redovima, Hoxha je meta dosta klubova i ako napusti Koprivnicu, Zekić će izgubiti važnog aduta za nastavak sezone. S druge strane, ljudi koji vode klub čvrsto su na zemlji i neće posezati za dovođenjem nerealno skupih pojačanja.

Ostane li Arbēr Hoxha u momčadi, Slaven bi doista mogao zadržati svoje četvrtu mjesto.

## VARAŽDIN

### Senzacija jeseni sanja još bolje proljeće



Najljepša nogometna priča jeseni za mnoge je bio Varaždin. Povratnik u elitno društvo uoči sezone bio je i najveći kandidat za ispadanje, ali umjesto toga pretvorio se u velikog kandidata za iznenadenje sezone i za momčad koja je igrala najatraktivniji nogomet u ligi. Trener Mario Kovačević napravio je malo čudo na terenu, a ljudi koji vode klub pokazali su

kliko su toga naučili u odnosu na dvije godine prije, kada se Varaždin vratio u eliti rang pa opet brzo ispolio.

Varaždinci su jesen odnosevi igrača u kojima je Tonio Teklić bio u glavnoj ulozi. Veznjak koji nije prošao u Hajduku ima neku posebnu vezu s Varaždinom, u kojem je i prije dvije sezone igrao jako dobar nogomet. Sada ga je digao na još jednu dimenziju više. Ostane li Teklić u Varaždinu do kraja sezone, Kovačević i njegov stožer mogu biti mirni, jer je on veliko jamstvo da momčad neće izgubiti ono što je imala jesen.

Od važnijih igrača Varaždin je u zimi izgubio samo Ivana Posavca, koji je otišao u Olimpiju iz Ljubljane. Posavac je s dinamičnom igrom bio važan dio Kovačevićeve momčadi. Međutim, ne i nenadoknadiv dio. U Split se vratio Ivan Čubelić, ali on se jesen nije uspio nametnuti kao važan dio momčadi.

Što Varaždinci mogu očekivati na proljeće? Teklić bi trebao nastaviti s rastom u igri, ali još više se to može očekivati od Šege, Brodića, Elezija... Oni su jesen pokazali da imaju potencijal, a sada bi trebali dobiti i na većoj konstantni. Stoga straha za Varaždin nema, jer momčad je ostala na okupu i trebala bi nastaviti rasti. Može li to biti dovoljno za četvrtu mjesto? Vidjet ćemo...

## ISTRA 1961

### Napokon bez straha u borbi za ostanak



## FUTSAL

Odlične vijesti stižu nam i iz dvoranskog nogometa

# SJAJNE UTAKMICE, VAŽNI PROJEKTI

Final Eight u Zagrebu, kreće i jedinstvena liga kadeta i juniora

**N**akon mjesec dana pauze, naši futsal prvoligaši nastavili su svoje super uzbudljivo prvenstvo. Izjednačeno, maksimalno zanimljivo, s odličnim utakmicama tijekom cijele jeseni. I kako je jesen je završila, tako se sada i nastavilo!

Vodeća momčad lige, aktualni prvaci iz Makarske, gostovali su u Osijeku, u TV derbiju. U vatrometu pogodaka, odigrali su 5:5 protiv ove sezone odličnog sastava "bijelo-plavih". Sjajna utakmica! Ništa nije manje uzbudljivo i kvalitetno bilo i u Puli, gdje je gostujući sastav iz Omiša bio nadomak velike pobjede. Na kraju smo vidjeli osam pogodaka, uz preokrete i fantastične poteze završilo je 4:4.

Domačin iz Pule otpustio je u stanci Argentinca Baisela i Šulentića, a za sada je doveo samo srpskog reprezentativca – Denisa Ramića. S druge strane, Olmissum je odlučio "voziti" na brazilski pogon. Uz Mouru, doveden je tridesetogodišnji bek, Rodrigiunho, koji ima iza sebe impozantnu klupsku karijeru. Također, raspletom "mercata" u Italiji, slobodan igrač je ostao dugogodišnji talijanski superstar, talijanski Brazilac Thiago Bissoni. Naravno da zeleno-plavi s Ribnjaka nisu propustili takvu prigodu. Ulovili su kapitalca.

Možda najinteresantnija utakmica igrala se u Dubrovniku. Povratak Tihomira Novaka (Futsal Dinamo) na hrvatske parkete i to odmah sudar s Darijom Marinovićem.

Dubrovački Square je doveo slovenskog reprezentativca, Tea Turka. Drugi Slovenac Totošković još je na listi ozlijedenih. Novak je dominirao na parketu Gospina Polja, ali nitko nije zabilježio puni pljen. Treći remi u kolu (2:2), kao dokaz posebne neizvjesnosti prvenstva i izjednačenosti klubova.

Vrgorac je zabilježio vrijednu pobjedu protiv Crnice, koja se također pojačala s dva igrača iz Brazila, uz debi samo jednog od njih u domu vrgoračkih kamenjara (Wallyson da Cruz). Tri velika boda za miran nastavak prvenstva Vrgorčanima je donio Josip Bošković s dva gola.

Splitski derbi značio je više od sama tri boda. Tko pobijedi, ide gore, a zna se što ostaje poraženom. I dogodilo se. Afcu je u dugoj negativnoj seriji, dok je Torcida napravila veliki korak prema doigravanju. Nakon laganih 3:0, završilo je 3:2.

Idući tjedan na rasporedu je klasik. Novo Vrijeme gostuje na omiškom Ribnjaku. Vrgorac dočekuje Osijek, a Torcida na svojim Gripama Puležane. Afcu putuje u Zagreb, a Square gostuje na kulnom Baldekinu.

Nema futsal dobre vijesti samo na parketu, ima ih i izvan njega. Futsal Dinamo će po prvi puta biti domaćin završnice kupa Hrvatske. Final Eight je novi-stari format natjecanja u kupu, i Dom

sportova će po prvi puta biti poprište završnice i to sredinom veljače (17 - 20. veljače), Futsal Dinamo, Novo Vrijeme, Futsal Pula StanoInvest, Torcida, Crnica, Šibenik 1983, Murter i Bjelovar su sudionici završnog turnira. Spektakl je zajamčen. Nakon dodjele trofeja kupa Hrvatske, kreće do sada najzahtjevniji projekt futsala pod kapom HNS-a. Kreće liga deset, jedinstvena liga kadeta i jedinstvena liga juniora. Naime, po prvi put će se natjecanje odigravati kao jedinstveno na teritoriju kompletne države, a ne kao do sada kroz regionalne kvalifikacije i turnirsku završnicu osam najboljih.

Dalmacija (središte Split), kao regija koja ima najviše futsal klubova, pa će imati četiri predstavnika u jedinstvenoj državnoj ligi, dok će središte Osijek imati tri predstavnika, kao i druga dva središta spojena u jednu (Rijeka i Zagreb) regiju. Čestitke HNS-u, a svim akterima želimo puno dobrih stvari da uspiju u ovom projektu.

Futsal u Hrvatskoj ide naprijed. Možda ne onako brzo kako bi mnogi htjeli, ali pomaci su značajni i događaju se na zdravim temeljima.



## KAKO POSTATI BOLJI?

Uvijek treba imati na umu da sport nije samo tjelesna aktivnost

# MENTALNI TRENING

Jedinstvena tehnologija treninga koja sportaše čini još uspješnijima

Sport je prepun izazovnih okolnosti koje je potrebno uspješno savladati kako bi došlo do napretka. Kontrola emocija, fokus, motivacija i samopouzdanje samo su neke od sastavnica koje doprinose uspjehu svakog sportaša. Definiranjem prostora za napredak upravo u ovim područjima započinje i proces Mentalnog Treninga.

Mentalni Trening predstavlja jedinstvenu tehnologiju treninga, pristupa i alata s ciljem razvoja mentalnih sposobnosti kod onih koji žele ostvariti svoj puni potencijal. Svakom sportašu pristupamo iz pozicije interesa, posebnosti, jednakosti i otvorenosti. Područja našeg rada su: motivacija, fokus, upravljanje emocijama te izgradnja sportskog stava, a sve to postižemo kroz razvoj i održavanje kvalitetnog odnosa i kroz određivanje odgovornosti sportaša.

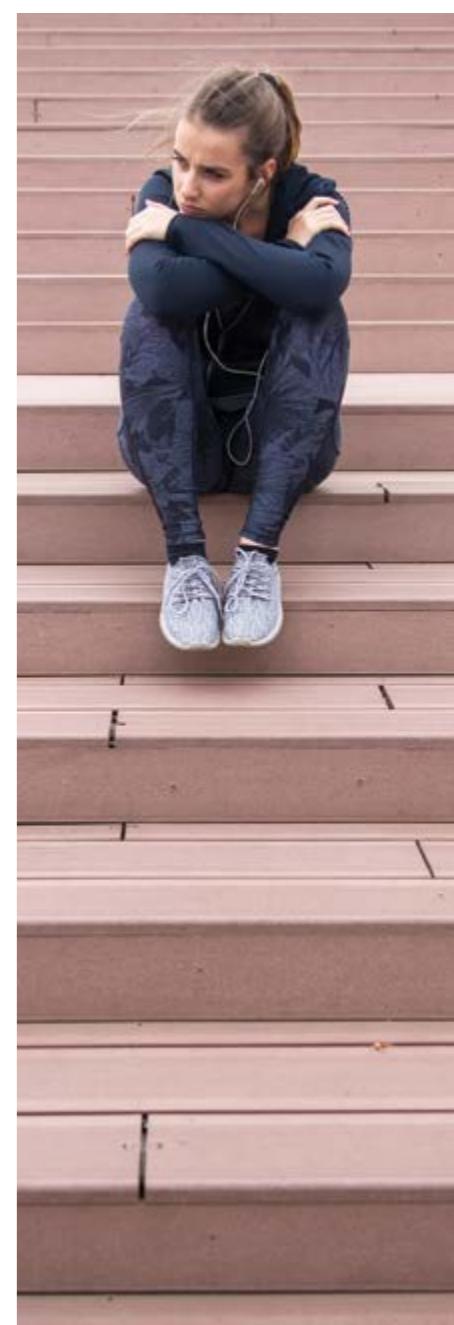
Motivacija u sportu je složen proces o kojem zaključujemo upravo opažajući ponašanja sportaša, no osim sa samim sportašem, neizravnim utjecajem motivacija je povezana i s okolinom. Motivacija pojedinca ovisi o unutarnjim i vanjskim motivima. U radu sa sportašem potrebno je koristiti obje vrste motiva kako bi motivacija bila što stabilnija, otporna na promjene te uspjehe ili neuspjehe. Budući da je riječ o procesu, ono što motivira svakog sportaša ili sportašicu se može mijenjati, stoga je nužno zadržati cjelovit pristup te koristiti različite metode, tehnike i vještine motiviranja sportaša.

Nadalje, kao uzrok pogreške u sportu se često ističe pad fokusa. Radi se o sposobnosti usmjeravanja pažnje te ovisi o

brojnim faktorima. Kvaliteta fokusa razvija se kroz iskustvo, no može se dodatno poboljšati specifičnim treninzima. Značajan utjecaj na fokus sportaša mogu imati unutarnji (npr. pobudenost živčanog sustava) i vanjski faktori (npr. sudac na utakmici). U radu sa sportašima, fokusu pristupamo iz različitih perspektiva, a neke od njih su: tehnikom fokus točaka, mentalnom simulacijom, upravljanjem emocijama, uvođenjem rituala, kontrolom intenziteta i dr. Budući da je važno sa svakim sportašem i sportašicom zadržati individualizirani pristup, svoj rad i tehnike prilagođavamo potrebama i ciljevima koji su zajednički definirani.

Kontrola emocija u sportu jedno je od glavnih područja rada sa sportašima. Nakon utakmice ili natjecanja često se može čuti kako su sportaši bili pod velikim stresom ili kako su izgorjeli od želje. Drugim riječima, sportaši nisu svoje emocije držali pod kontrolom. Iako nije jednostavno, upravljanje emocijama je moguće uz prave alate i podršku. Kada je riječ o emotivnoj kontroli, ono se najčešće poistovjećuje s terminom stres. Određena doza stresa u životu je korisna jer nas motivira, no kada stres pređe mjeru tolerancije, tada reakcije sportaša postaju negativne. Osim stresa, u sportu su često prisutne natjecateljska anksioznost i perfekcionizam, koji također može biti pozitivan i negativan.

Iako se kontrola emocija često navodi kao problem, emocije su uvijek prisutne, stoga je upravljanje puno bolji termin od kontrole. Emocijama upravljamo neizravno usmjeravajući se na misli te kontrolirajući svoje ponašanje i fiziološke procese u tijelu. S obzirom na to da su misli, ponašanje, fiziologija i emocije međusobno povezane



- uz alate Mentalnog Treninga možemo postići promjene.

Treba imati na umu da je sport u jednakoj mjeri mentalna kao i fizička igra. Manjak fokusa ili pak nemogućnost kontrole emocija mogu negativno utjecati na izvedbu. Ipak, upoznavanje i korištenje tehnika mentalnog treninga može pomoći sportašima da ostvare i pokažu svoj puni potencijal neovisno o vanjskim okolnostima.



Mentalni Trening

## PROFESIONALNI SPORT IMA SVOJ VIJEK TRAJANJA

Sportaši zato na vrijeme trebaju razmišljati što će raditi kada završe s natjecanjima

# DUAL KARIJERA

"Kraj" mnogima donosi veliki šok. Kako ga izbjegići?

**S**ve se više posljednjih godina slušamo o važnosti dual karijere, kako od sportskih institucija, tako i od samih sportaša. Sve je više porasla svijest i propitivanja o tome kako i što raditi nakon profesionalne karijere. Završetak karijere veliki je šok za mnoge sportaše, pa i za one koji su zaradili novac s kojim mogu bezbrižno živjeti do kraja života. Sportaši su 20 ili 30 godina fokusirani samo na treninge, utakmice ili natjecanja i onda se jednog jutra probudiš, a toga svega više nema. Trebaš krenuti u novi život...

Stoga je važno da sportaš kroz karijeru ne zanemari školovanje. Osim što dobivate odgovarajuću akademsku naobrazbu i kvalifikaciju, školovanje vam može osigurati različite benefite koje uključuju kako naučiti balansirati između nekoliko aspekata života, bez da trpi primarno usmjerenje, a da ostvarujete potencijal u dva smjera.

Školovanje ima i pozitivan utjecaj na zdravlje i psihološko rasterećenje, umanjivanje stresa i povećavanje osjećaja zadovoljstva, a donosi vam i bogatstvo promijene fokusa i pažnje usmjerene na drugu pozitivnu stvarnost. Isto tako mogućnost da razvijate i unaprjeđujete postojeće vještine za budućnost, i razvijate one koje će vam biti potrebne u budućnosti.

U mnogim slučajevima nakon prestanka karijere javlja se kriza identiteta, a na ovaj način paralelno razvijajući još jedan identitet lakši je prijelaz iz profesionalnog

sporta u poslovni svijet. Dual karijera ne znači odreći se sportskih uspjeha, ili sumnjati u njih, a isto tako neće ni umanjiti sportsku izvedbu. Dapače...

Za profesionalne sportaše za postizanje vrhunskih rezultata znači naporno treniranje, putovanja, vrijeme izolacije od prijatelja, obitelji, imajući malo vremena za bilo što drugo. Za neke znači imati finansijsku korist i osigurati početak života nakon profesionalne karijere, dok za ostale znači kako lijep period života u kojima ostvaruju svoje sportske potencijale, ali po završetku karijere moraju zakoračiti u profesionalni svijet za kojeg nisu spremni. Ključni element za započeti poslovnu karijeru je znati koji model ćete slijediti. Ako ste za vrijeme profesionalne sportske karijere počeli stvarati svoj model djelovanja u poslovnom svijetu, on će vam olakšati prijelaz i stabilizaciju, a isto tako bit će spremni za nove izazove.

Postoje mnoge mogućnosti on-line studiranja za profesionalne sportaši i svakako je vrijedno razmisli i napraviti dugoročni plan.

Igor Bišćan je taj prijelaz između igračke i nove karijere prošao dosta brzo. Kako je išao njegov nogometno-životni put.. Bio je fantastičan talent, napravio je veliku karijeru, a za trenera su ga sjajno pripremile pozicije koje je igrao

Neki mladi igrači danas ne znaju kakav je igrač Bio Igor Bišćan (44). A bio je sjajan, bio je avangarda za ono vrijeme, koncem 90-tih godina prošlog stoljeća.

Bišćan je podjednako dobro igrao poziciju zadnjeg veznog, te obje stoperske pozicije. Visok, odlične brzine, sjajnog razumijevanja nogometa. Bišćan je posebno impozantan bio kao zadnji vezni. Iznosio je loptu silovito i okomito, a uvijek s punom kontrolom. U Dinamu je njegov uspon bio gotovo pa meteorski brz.

Nije stoga nikoga čudilo što ga je Liverpool kupio kao igrača koji je tek bio napunio 22 godine, te za njega dao u ono vrijeme teško zamislivih 16 milijuna njemačkih maraka, odnosno 8 milijuna eura. To je kao da danas neki igrač vrijedi 40 milijuna eura, a dolazi iz HNL-a. U Liverpoolu su bili uvjereni da će u njemu dobiti defenzivnog veznjaka i(l) stopera za sljedećih 10 godina.

Nažalost, Bišćanov put u Liverpoolu nije išao očekivanim ritmom. u pet godina igranja Premier lige upisao 72 nastupa što na prvu i nije tako malo, ali je pre malo za talent kakav je posjedovao

Bišćan je ipak imao važnu ulogu u Liverpoolovom pohodu do trofeja Lige prvaka.

Nakon pet sezona na Otoku, Igor Bišćan je 2005. Liverpool zamijenio s Panathinaikosom. Grci su ga doveli kao slobodnog igrača, koji je taman ušao u najzrelije nogometne godine. U Ateni je Bišćan uglavnom bio standardan igrač, ali nakon pet godina u Liverpoolu nije mu grčki nogomet bio pravi izazov.

Zato se koncem 2007. vratio u svoj



Foto: Drago Sopča/HNS-CFF

**Ko je bio miljama iza Maribora doveo do osvajanja duple krune - prvenstva i Kupa. Potom je u Rijeci kao trener odmah osvojio Kup.**

**I kao izbornik mlađe reprezentacije Bišćan samo niže uspjehe. Dva je puta U21 selekciju uspješno proveo kroz kvalifikacije, a na Euru U21 kao izbornik nas je uveo u četvrtfinale.**

**I dalje je malo u medijima, i dalje bježi od prvi redova i naslovnih uloga. Međutim, znanje mu nitko ne može uzeti i znanje je to koje ga vodi kroz mlađu a tako uspješnu karijeru...**

**Dinamo. Dočekan kao senzacionalno pojačanje, Bišćan je u prvoj povratničkoj sezoni bio jedan od glavnih igrača momčadi, ali kasnije su ga stigle ozljede, pa je zadnje dvije sezone više izbivao nego igrao, da bi se 2012. oprostio od nogometa. Na koncu, Bišćan je napravio veliku karijeru, iako ostaje žal da je trebala biti još veća.**

**Za Hrvatsku je ukupno odigrao 17 utakmica. Što je premalo za igrača takvog kalibra, ali tako su se stvari na koncu poklopile.**

**Bišćan je kao igrač bio goropadan na terenu, ali i vrlo povučen izvan njega. Nikada se nije gurao u prve redove, rijetko je davao intervju, te je malo tko očekivao da bi se mogao odlučiti za trenerški posao. Međutim, Bišćan je bio igrač koji je imao sjajno razumijevanje igre, koji je kao defenzivni vezni i stoper morao puno toga "odrađivati i čitati" kako bi momčad mogla funkcionirati.**

**Takvi su igrači u pravilu idealni za treneršku karijeru, a Bišćanov trenerški put samo je potvrda takvih stavova.**

**Rudeš je kao debitant odmah uveo u Prvu HNL. Olimpiju je u prvoj sezoni od kluba**

**Kada ste upisali Nogometnu Akademiju i kako je izgledalo vaše obrazovanje?**

- Akademiju sam upisao 2012. Obrazovanje je teklo uobičajenim ritmom, odlasci na predavanja, praktični radovi i treninzi, razgovori, analize učenje... Nakon svega toga dolazi na red polaganje ispita, ustvari sve su to neki standardni procesi u školovanju.

**Koliko ste se brzo uspjeli startati s trenerškom karijerom?**

- Nakon otprilike dvije godine Akademije i položenih ispita za A licencu dobio sam priliku raditi kao pomoćnik Stipe Brnasa u NK Rudešu, tadašnjem članu drugog nogometnog razreda. To mi je bio prvi kontakt s ozbiljnim trenerškim poslom. Naravno, nastavio sam sa školovanjem, a paralelno kroz konkretan rad u Rudešu stjecao trenerška iskustva. Rekao bih da je to jako dobra kombinacija za stjecanje trenerškog iskustva.

**Imate poruku za mlađe profesionalne igrače o važnosti obrazovanja i razmišljanju o budućnosti nakon završene igračke karijere?**

- Mogu im poručiti da je uvijek dobro razmišljati nekoliko koraka unaprijed, jer se onda mogu postaviti bolji temelji budućeg životnog odabira.

## TRANSFERI HNL IGRAČA

Odlazak Stipe Biuka u Los Angeles mogao bi biti početak nove značajne ere

# MLS KAO OBEĆANA ZEMLJA



Amerika želi stvoriti ligu ravnopravnu ligama Petice.  
HNL bi tamo mogao jako profitirati

**S**tipe Biuk (20) koncem je prosinca postao igrač MLS momčadi Los Angeles FC. Hajduk je u ovom senzacionalnom i na jedan način povijesnom transferu zaradio 6,5 milijuna eura + 1,5 milijuna eura vezanih uz bonusne, koji bi realno trebali biti ostvarivi (vezani uz broj nastupa), a pripada mu i 20 posto od sljedećeg Biukovog transfera.

Los Angeles FC aktualni je prvak MLS lige. Momčad na Transfermarktu vrijedi oko 63 milijuna eura, što bi je po vrijednosti taman smjestilo između Dinama (113 mil. €) i Hajduka (47 mil. €).

Već to sugerira da je mladi krilni napadač napravio iskorak s ovim transferom, prema u Hrvatskoj, pa i u Europi, mnogi još uvijek s dosta rezervi gledaju prema MLS liga. Što je pogrešan stav, MLS velikim koracima grabi naprijed jer Amerikanci su čvrsto odlučili napraviti ligu koja će kroz nekoliko godina biti konkurentna ligama Petice.

Novac koji je Los Angeles FC izdvojio za Biuka samo je dokaz puta kojim je MLS krenuo. I dokaz velikih očekivanja koja aktualni prvak MLS lige ima od Stipe Biuka. Ovo je drugi najveći ulazni transfer Los Angelesa FC u njegovoj povijesti. Skuplji je bio samo dolazak urugvajskog ofenzivca Briania Rodríguezea, kojeg su Penarolu platili

10,5 milijuna eura, prije točno tri godine. Naravno, Biukov transfer daleko je najveći koji se dogodio na relaciji HNL - MLS i najava da se hrvatskim klubovima širom otvaraju vrata još jednog velikog tržišta.

Biuka u klubu čeka nekoliko igrača kako dobro poznatih nogometnoj javnosti. Do prije nekoliko dana najpoznatiji je bio Gareth Bale (33), koji se ostavio nogometu. Tamo je i Giorgio Chiellini (38), jedan od najboljih stopera u povijesti Italije. U klubu je i ekvadorski veznjak Jose Cifuentes (23). Igrao je na nedavnom SP-u u Kataru, a vrijednost mu je 13 milijuna eura. Kolumbijski centarfor Cristian Arango (27) bio je prošle sezone prvi strijelac klub sa 16 golova. Sjećate se i sjajnog Meksikanca Carlosa Vele (33), koji je prije nekoliko godina bio glavni igrač Real Sociedad (250 nastupa, 73 gola, 43 asistencije), a upisao je i 62 nastupa (11 golova i 8 asistencija) za Arsenal.

Na Biukovoj poziciji krila prošlu je sezonu igrao Cristian Tello (31), nekad velika nasa Barcelone, kasnije Porta.

Trener Los Angelesa FC, Steven Cherundolo (43), zanat je učio u Njemačkoj, od mladih momčadi Hannovera, preko Stuttgart-a u kojem je bio asistent glavnog trenera, do Njemačke U-15 selekcije. Cherundolo igra u sustavu 4-3-3, iznimno ofenzivnom, o čemu svjedoči i 91 postignuti pogodak u 41 utakmici koliko vodi LA. U takvoj igri

Biuk bi trebao imati pregršt prostora da svoj izvanserijski talent na pravi način iskaže i kao igrač na terenu.

Cherundolo nije slučajno inzistirao na Biuku. Tražio je mlađog krilnog igrača, brzog, sposobnog proći suparnika, da zna zabiti gol, ali i da ima smisao za suradnju sa suigračima. Biuk sve to neupitno ima. Biuka u MLS-u čeka pregršt lijepih stvari i velikih izazova. Sjajni stadioni, pune tribine, fantastični uvjeti za rad, te nogometna filozofija u kojoj se sve temelji na napadačkoj i atraktivnoj igri. Vidjeli samo kako je SAD igrao u Kataru. Čak je i protiv moćnih Engleza napadao bez zadrške. Amerikanci su za četiri godine domaćini SP-a, te je njihov plan do tada podići nogomet na još barem jednu dimenziju više.

MLS je sve praćeniji, snažniji, sve je više igrača koji stižu iz MLS-a u Europu kroz velike transfere. Ni izbliza to nije liga koja dovodi samo zvjezdane u poznim godinama, tamo je pregršt igrača koji moguigrati u jakim europskim ligama, ali su izabrali MLS. I iz nje odlaze u ozbiljnim transferima. Miguel Almirón je tako otišao iz Atlante u Newcastle za 24 milijuna eura i sada igra sjajno u Premier ligi. Brenden Aaronson (22) otišao je iz Philadelphia u RB Salzburg za 12 milijuna eura, a sad je već u Leedu, koji ga je platio 32 milijuna.



Foto: Robert Matić\_Hajduk

Biuk, dakle, samo treba nastaviti raditi, zabijati, asistirati, driblati i njegove će igre tada itekako biti vidljive svim europskim klubovima, a onda i hrvatskim izbornicima. MLS nudi mlađom igraču sve što treba da kroz nju napreduje i razvijeva.

Hajduk, pak, može biti sretan jer je napravio odličan finansijski posao - treći po vrijednosti u povijesti kluba, s tim da kroz godine može biti i najveći - premda će uвijek ostati žal zbog činjenice da se Biukov potencijal u drugačijim okolnostima mogao i bolje naplatiti. Biuk je u 55 utakmica, koliko je odigrao za Spiličane u prošloj i ovoj sezoni, zabio tek tri gola uz četiri asistencije.

S te strane Biukova prodaja za 6,5 milijuna eura (plus bonusi i 20 posto od sljedećeg transfera) izgleda čak i nestvarno. Prodaješ ofenzivca koji je u godinu i pol dana zabio tri gola? Te brojke su apsolutno uvreda za Biukov talent i sve što kao mladi seniorski igrač već ima u nogama.

Biuk je kao debitant na proljeće 2021. zabio tri gola uz tri asistencije u šest utakmica, prezentirajući zapanjujuće dobre igre. Hajduk je tog ljeta na stolu imao ponudu tešku 8 milijuna eura, plus 2 milijuna eura kroz bonusne. Ponudu je dao Manchester City. Jakobušić tada nije želio ni pregovarati o većoj cijeni, plan je bio Biuka razviti, s njim u momčadi napasti naslov, a onda ga unovčiti za možda i 15 milijuna eura.

Teško je realno objasniti zašto Biuk nije nastavio onako kako je igrao kao 18-godišnjak. Osim što je normalno da tako mlađi igrač oscilira, ostaje dojam da su česte promjene trenera i veliki pritisci na Poljudu uzeli svoj danak u Biukovim igrama. K tome, Hajduk je svlačioniku napunio s puno igrača koji nisu skloni brzog igri i tranziciji, a baš je to igra koja brzonogom Biuku najviše odgovara. Znao je stoga na nekim utakmicama izgledati "zarobljeno", bez potrebnog prostora da upali svoje turbine.

Manjak golova i posljedično sve češće kritike na koncu su utjecale i na Biukovo samopouzdanje, a napadač, posebno tako mlađi, jednostavno bez samopouzdanja ne može zabijati golove. Raščlanjavati pogreške Hajdukovе struke u Biukovom slučaju sada je ionako deplasirano. Međutim, na Poljudu bi zbog novih talenata koji će naslijediti Biuka trebali pomno analizirati što se moglo i moralo bolje napraviti u Biukovom razvoju, a onda i u razvoju nekih drugih mlađih igrača.

Marin Ljubićić i Stipe Biuk bili su sjajan tandem u juniorskoj momčadi Hajduka. Očekivanja su dodirivala nebo, kao što je to prije osam godina bio slučaj kod tandemova Nikola Vlašić - Andrija Balić. Nažlost, nisu se ostvarila u očekivanoj mjeri.

Vlašić (10,8) i Balić (3) transferima su donijeli Hajduku gotovo 14 milijuna eura, što je bio fantastičan iznos. Međutim, Balić je za Hajduk odigrao tek 45 utakmica (10 golova i 8 asistencija), prije nego što je bio prodan već s 18 godina. Vlašić je otišao s 19 godina, odigravši, doduše, respektabilnih 120 utakmica (13 golova i 20 asistencija). Na koncu su obojica otišli premladi da bi Hajduku donijeli trofej ili europski iskorak.

Marin Ljubićić (20) u Hajduku je odigrao ukupno 44 utakmice (9 golova i 4 asistencije), a Stipe Biuk (20) ih ima 66 (6 golova i 8 asistencija). Naravno, kroz bonusne plus postotke od sljedećih transfera Biuk i Ljubićić mogu finansijski nadmašiti dobit koju je Hajduk imao na tandemu Vlašić - Balić. Međutim, u ova slučaja ostaje spoznaja da je Hajduk mogao i bolje iskoristiti dragulje koji su klasom "strili" već sa 16 godina.

I to je ono na čemu Hajduk mora jako proraditi. S druge strane, Hajduk je s ovim poslom na veliki način zakoračio na tržište koje nudi pregršt mogućnosti. Jakobušić je tajanstveno rekao da će Hajduk s Biukovim transferom profitirati kroz MLS na mnogo načina. Opcija je puno, treba vidjeti koje će se ostvariti, ali HNL definitivno ima tržište koje mu može donijeti pregršt novca...

# RECI NE RASIZMU!

Ovakve su edukacije jako korisne za djecu i njihov životni i sportski put



**O**bišli smo dva kluba u sklopu kampanje Reci NE rasizmu - NK Lokomotivu i HNK Hajduk, svjedočeći o visokoj profesionalnosti klubova i njihove brige o mlađim igračima. Mlađi igrači su bili zadovoljni onim što su čuli, jer su dobili nove uvide kako rasizam, i svako neodgovorno ponašanje, mogu utjecati na njihovu karijeru.

## HUNS I HAJDUK ZAJEDNO U KAMPANJI "RECI NE RASIZMU!"

Predstavnici HUNS-a Ivana Jukić i Sandro Šoronda, nakon što su uspješno proveli edukativnu kampanju "Reci ne rasizmu" u HNK Zadar i NK Lokomotiva Zagreb, posjetili su dakle HNK Hajduk Split i educirali polaznike akademije "Luka Kaliterna" o ovom globalnom problemu, koji je prisutan i u Hrvatskoj. Kako nam je bilo u Splitu? Prepustit ćemo odgovor svojim domaćinima, kojima se ovim putem zahvaljujemo na srdačnom gostoprivrstvu i druženju.

"Iznimno mi je drago što su Ivana i Sandro iz Hrvatske Udruge Nogometni Sindikat održali predavanje "Reci NE rasizmu" igračima našeg kluba. Istaknuli su važnost educiranja igrača o ovoj temi i osvještavanje istih o posljedicama koje nosi rasističko ponašanje. Smatram da su igrači dobili nove uvide o ovoj temi, te podršku

da oni budu upravo ti koji će izabrati put tolerancije i poštivanja, kazala je Petra Lozančić, pedagoginja u Akademiji HNK Hajduk "Luka Kaliterna".

"Smatram da je predavanje bilo izuzetno korisno mlađim igračima. Kroz različite interaktivne video materijale prikazani su im i približeni primjeri rasne diskriminacije te izravne posljedice za takvo ponašanje. Predavanje je korisno za sve mlađe osobe koje se bave sportom i sudjeluju na sportskim događanjima te nam je drago da su i naši igrači imali priliku da odslušaju jedno ovakvo predavanje i da sudjeluju u borbi protiv rasizma na nogometnim terenima, kazala je i Ana Kegalj, također pedagoginja u Akademiji HNK Hajduk "Luka Kaliterna".

"Mislim da je ovo bilo vrlo poučno predavanje za djecu i mlade! Najvažnija stvar u njihovom razvoju je da odrastu u prvom redu kao dobri i kvalitetni ljudi, koji će cijeniti i poštivati svakog čovjeka bez obzira na rasnu, vjersku, spolnu ili bilo koju drugu različitost. Suosjećajnost se mora usaditi u njih i zato mislim da ovakva i slična predavanja su ono što će ih educirati i potaknuti na razmišljanje kako se ponašati ovom globalnom problemu. Zahvaljujemo se NK Lokomotiva Zagreb na inicijativi, srdačnoj dobrodošlici i gostoprivrstvu.

## HUNS I NK LOKOMOTIVA ZAJEDNO U BORBI PROTIV RASIZMA

I u Zagrebu smo, na poziv NK Lokomotiva, održali edukativno predavanje na temu "Reci ne rasizmu" u kojem smo educirali mlađe nogometare o važnosti suzbijanja svake vrste diskriminacije te promicanju odgovornog ponašanja u duhu tolerancije i fair playa.

Bivši reprezentativac hrvatske nogometne reprezentacije, a danas trener Nikica Jelavić kazao je sljedeće:

"Pohvalio bih HUNS-ovu inicijativu i projekt, te istaknuo važnost educiranja mlađih nogometara, kako bi se odgovorno ponašali na terenu i izvan njega. Za vrijeme moje nogometne karijere ovakvih vrsta edukacija je bilo puno u Engleskoj i još jednom pozdravljam ovaku akciju kako bi se mlađi nogometari pripremili za izazove koji ih očekuju u njihovim karijerama."

Primjere i posljedice rasizma u nogometu prezentirali su Sandro Šoronda i Ivana Jukić, koji su sve prisutne upoznali s rasizmom, koji je prisutan u međunarodnom ali i domaćem nogometu, te načinima i alatima kako se oduprijeti i potaknuti na razmišljanje kako se ponašati primjereni na terenu i van terena, riječi su Ante Vitaića, trenera Kadeta 2 u Akademiji HNK Hajduk "Luka Kaliterna".

IGOR ŠTROK

# VRHUNSKI VRATAR ZA VRHUNSKI REZULTAT



biti svoj, ali jako cijenim kolege u struci i veselim se svakoj prilici kada se okupimo i razmjenjujemo iskustva, razmišljanja i slično.

**Trenutni klub?**  
Trenutni klub NK Sesvete.

**Kako prepoznati budućeg golmana u dječjoj dobi, i koliki je interes djece? Kako ih motivirati?**

Obično su to djeca malo hrabrija i odvažnija, uporna, brzo uče i dobro primjenjuju stečene vještine, ali uz sve to moraju biti jako uporni i psihološki vrlo stabilni. Mislim da samo rad i upornost donosi krajnji rezultat. Treba biti strpljiv s djecom i davati im dovoljno prostora za napredak, hrabriti ih, vjerovati u njih i oni će ti to vratiti. Kada nemam obveza s seniorskom momčadi obavezno pratim te „male vratare“ na utakmicama i veselim se kada primijetim da su napredovali da rastu, u vratarskom smislu. Što se tiče motivacije, mislim da im je sam njihov napredak najbolja motivacija i kada primijete sami da postaju sve bolji u njima obično budi želju i motivaciju da žele biti još bolji.

**Profesionalni trenerski put? Gdje si počeo i kako je krenula ljubav prema trenerskom poslu? Koji je bio tvojuzor u trenerskom poslu?**

Rano sam prestao s igračkom karijerom i to mi je ostavilo prazninu, falio mi je nogomet i sve ono što oni sa sobom, ljubav prema igri, strast, emociju itd. Taman se nekako poklopilo da se iz pepela dizao moj klub NK Radnik, sadašnje NK Sesvete, gdje sam bio uključen u rad kao trener vratara i tako je počelo. Iskreno, zaista nikada nisam razmišljao o trenerskom poslu i dok ga se nisam prihvatio nisam imao predodžbu koliko je zahtjevan i koliko moraš učiti i koliko se davati da bi to imali nekakvog smisla. ali sam ga jako zavolio i počeo uživati u njemu. Želiš svaki dan biti bolji i stalno učiš dok god radiš taj posao. Nemam neki izraziti trenerski uzor, volim

Osim vratarske tehnike i adekvatne kondicijske pripreme, vrhunska izvedba ovisi o psihološkoj pripremi, kognitivnoj sposobnosti u smislu nogometne inteligencije, taktičke obučenosti, brzini prepoznavanja situacije i kvalitetnom donošenju odluka, kvalitetna izvedba igre nogom....

**Osvrt na svj. Prvenstvo i Livakovića.**  
Prekrasna priča!!! Čestitka izborniku, stožeru, igračima i svim ostalim članovima tima nogometne reprezentacije koji su dali obol ovom velikom uspjehu i priuštili nam toliko radosti, a još sad se naježim kada se sjetim priloga iz svih dijelova Hrvatske kako smo proživljivali njihov put do svjetske bronze. Hvala im na tome. Sport zaista ima nevjerojatnu moć.

Livaković...odličan! Kako je prvenstvo odmicalo postajao je sve bolji i bolji i dao je veliki doprinos ovom velikom uspjehu. Sjetim se kako mi je, na žalost pokojni Deda Nježić dok je još bio u NK Zagrebu govorio „u tom malom ti ima ono nešto...“ bio je u pravu. Taj mali je izrastao u odličnog vratara i jako mi je drago zbog njega, a nadam se da će ove uspjehe iskoristiti kao motiv da nastavi rasti.

**Kakva je situacija u Hr na poziciji vratara i njihova budućnost?**

Mislim da je situacija dobra, ali isto tako mislim da još ne pridajemo dovoljno pažnje i ne ulažemo dovoljno u organizaciju rada s vratarima prvenstveno u školama nogometu izuzev u malom broju klubova. Imao sam prilike i kroz edukaciju na akademiji HNS-a i kroz konferenciju za trenere vratara koje su odlično organizirali kolege Mihačić, Boromisa, Karatović i Šarlija na kojima su sudjelovali treneri vratara iz top klubova na kojima smo dobili uvid kako to izgleda na top nivou. Tu mislim da moramo učiniti puno više.



# Smart decisions today. Lasting value tomorrow.

As a top 10 global advisory and accounting network of 40,000 business and professional experts, we share a common commitment to delivering technical excellence and the highest standards of client service.

**Crowe Croatia**  
Ulica Petra Hektorovića 2, Zagreb  
+385 1 48 82 555  
[office@crowe.hr](mailto:office@crowe.hr)

**Audit / Tax / Advisory**

[www.crowe.hr](http://www.crowe.hr)

Crowe Croatia is a member of Crowe Global, a Swiss verein. Each member firm of Crowe Global is a separate and independent legal entity. Crowe Croatia and its affiliates are not responsible or liable for any acts or omissions of Crowe Global or any other member of Crowe Global.  
© 2023 Crowe Croatia