

KONDIICIJSKI TRENING

RAZLIČITOSTI EUROPE I SAD-a

Hrvatsku vidim kao poveznicu između SAD-a i Europe

FRANCESCO CUZZOLIN Predsjednik Europske udruge kondicijskih trenera uoči skorašnjeg dolaska u Zagreb

DEAN BAUER

Za dva dana, 26. i 27. veljače u Zagrebu će se u organizaciji Kineziološkog fakulteta održati konvencija na temu kondicijske pripreme sportaša. Jedan od predavača bit će Talijan Francesco Cuzzolin, profesor na Sveučilištu u Padovi, predsjednik Europske udruge kondicijskih trenera, stručnjak s velikim međunarodnim iskustvom. Dvije je godine bio kondicijski trener u NBA momčadi Toronto Raptors od 2009. do lock-outa 2011.

No, i kasnije je tijekom ljeta ra-



Francesco Cuzzolin (drugi s lijeva) već je bio gost Kineziološkog fakulteta



U Europi nije lako naći mladog sportaša od 16-17 godina koji je i fizički vrlo spreman, što nije slučaj u SAD-u. Kad govorimo o košarci, za velik dio Amerikanaca ona je i način života

dio u NBA kampovima Chicago Bullsa i Clevelanda, baš kao što je 12 godina bio kondicijski trener talijanskog košarkaškog prvotligaša Benetton. Bio je u Virtusu iz Bologne kada je taj klub 2001. osvojio naslov prvaka Europe, a od 2006. do 2008. radio je u ruskoj košarkaškoj reprezentaciji zaključno s OI u Pekingu 2008.

Dvije kulture treninga

Uvriježeno je mišljenje, u Europi poglavito, da je glede kondicijske pripreme SAD daleko ispred Europe. Točno ili predrasuda?

- Moje mišljenje se ne podudara u cijelosti s tim uvriježanim stavom u Europi. Postoje dvije kulture. Američka kultura treninga, pristupa sportu, kondicijske pripreme, pa onda europska kultura sa svojim mentalitetom. To ipak jesu dvije različitosti. Moje je mišljenje, međutim, da oba pristupa imaju svoje kvalitete. Mi u Europi imamo više znanstveni ponekad pristup sportu koji nije nešto što možete podcijenivati. Sport je zapravo znanost, ali sport

Tajna NBA igrača

Nema tajne. Sve u puno rada. Jako puno rada. U SAD-u vrlo rano počinju trenirati ozbiljno i sustavno

Nikad nije prerano krenuti s kondicijskim programom

Spomenuli ste da se u Europi, osim što se radi nešto manje nego u SAD-u, ujedno i kasnije počinje. Kada je optimalno vrijeme za neko dijete koje trenira košarku, nogomet ili bilo koji drugi sport da počne raditi s kondicijskim trenerom? - Nikad nije prerano, posebno ako znate što želite i ako kondicijski trener zna što radi. Međutim, kada me već pitate, teoretski gledano, za dječake je 13-14 godina ona donja dozna granica, dok je za djevojčice to 11-12. Zato što djevojčice brže sazrijevaju.

je jednako tako i praksa, ono na čemu ustraju nešto malo više u Americi. Dijelim jako puno iskustva s američkim kolegama jer mi se sviđa njihov pristup, ali istodobno i oni su vrlo zainteresirani za europski pristup sustavnog treninga, znanstvenih odgovora. Zato velim da je idealan spoj obje te kulture ili pristupa sportu. Budući da ste radili neko vrijeme u NBA i dobro ga poznajete, košarkaši iz te lige u tjelesnom su pogledu, blago rečeno, dojmiljivi. U čemu je tajna?

- Nema tajne. Sve u puno rada. Jako puno rada. U SAD-u vrlo rano počinju trenirati, ozbiljno i sustavno. Iz vrlo jednostavnog razloga. Pokušavaju biti u natje-

Europski treneri sve znaju

Koliko su europski treneri educirani glede tjelesne pripreme? - Radio sam s jako puno sjajnih i velikih europskih košarkaških trenera. Od Željмира Obradovića, Davida Blatta, Mikea d'Antonija, Oktaya Mahmutija... Evo, spomenuo sam trenere iz različitih država, ali svi oni vjeruju, znaju da je fizički dio sporta, igre izrazito važan. Oni nimalo ne podcjenjuju taj dio. Uostalom, igrači koji žele igrati u njihovim momčadima, moraju biti tjelesno savršeno spremni. Oni su odreda veliki radnici.

cateljskom sportskom pogledu dovoljno dobri kako bi kroz sport došli do stipendije na njihovim koledžima, kasnije sveučilištima. Specifičnost SAD-a. Tako nije u Europi. Mi smo u tom pogledu vrlo siromašni, odnosno školski i sveučilišni sport u Europi - sad ne govorim samo o košarci, već cijelom sportu - bitno zaostaje. Zato što nije ni koncipiran kao američki. Mi to jednostavno nemamo. U Europi nije lako naći mladog sportaša od 16-17 godina koji je i fizički vrlo spreman, što nije slučaj u SAD-u. Kad govorimo o košarci, za velik dio Amerikanaca ona je i način života. Jednako kao što je u Italiji, a vjerujem i u Hrvatskoj, teško pronaći igralište u gradu na kojem se ne igra nogomet, tako su ondje košarkaška igrališta, ona na ulici, puna. Upravo zato je i tjelesna priprema u američkoj košarci od izrazite važnosti. U daljnjem dijelu karijere, u Europi recimo košarkaš, kada ne igra za klub, kada je klupska stanka, onda je u kadru reprezentacije, opet na pripremama, tako da Europljani imaju donekle čak i

manjka vremena za više tjelesne pripreme. Zato vam se događa da kada Europljanin ode u NBA i ondje igra godinu-dvije, nakon toga u tjelesnom pogledu bude gotovo neprepoznatljiv. Zato mislim da Amerikanci ne rade bolje od nas, oni samo rade više od nas.

Koliko NBA košarkaši tijekom ljeta rade pojedinačno, kako kondicijski dio treninga, tako i košarkaške elemente? Ima li razlike u odnosu na europske sportaše, koji nerijetko ljetne praznike doista i prihvate kao potpuni odmor?

- Ne bih bio baš toliko negativan. Stvari se, konačno, mijenjaju, i to jako. No, usporedimo li programe rada s mladim uzrastima u Europi i u SAD-u, tu će te naći velike razlike. Da bi Europljani bili u košarci ravnopravniji Amerikancima, nužno je početi znatno ranije raditi kondicijski dio priprema, treninga, specifičnih vježbi. Prvo treba izgraditi sportaša, a tek onda igrača.

U NBA je manje stresa

Ima li svaki košarkaš u NBA osobnog kondicijskog trenera?

- Odavno već i to nije novost. Svi imaju kondicijskog trenera dakako u klubu, ali i osobnog. To je ondje sasvim normalno. U Europi se tek probija.

Kako tumačite da se u Europi sportaše u dobi 33-35 godina tretiraju kao veterane, počevši od medija u konačnici, dok su njihovi vršnjaci u SAD-u tada u punoj snazi?

- Tu postoji jednostavno opravdanje. Primjenjivo u svim sportovima. U NBA je, recimo, sezona sasvim drukčija nego u Europi. Prvo, tijekom sezone oni manje treniraju, ali više igraju. Dalje, ako ne uđete u doigravanje, vama sezona traje samo 6 mjeseci. Onda još i ako niste u reprezentaciji svoje države, vi imate mjesec i mjesec za puni oporavak svojeg tijela. Drugim riječima, dulje trajate. Manje je stresa i istrošenosti no u Europi. Igrati Euroligu, a imati 33-34 godine... uh, to je jako naporno.

Imate li iskustva u radu s hrvatskim košarkašima ili hrvatskim sportašima uopće? S gledišta spoznajete koliko su hrvatski sportaši educirani u pogledu kondicijske pripreme.

- Nisam radio s hrvatskim sportašima, ali imam i te kako dobro mišljenje o hrvatskim sportašima i hrvatskom sportu temeljem spoznaja, rezultata. Vaša zemlja ima izrazito visoku kulturu kondicijskog treninga. Ima jako puno prijatelja, Hrvata, kondicijskih trenera koji su jako



cijenjeni u svom poslu. Vidite, mislim da je dobrim dijelom upravo zbog njih Hrvatska, jedna tako malena država, toliko uspješna i sposobna ravnopravno se nadmetati sa svjetskim sportskim vrhom. U mnogim sportovima. Imate jako razvijenu tu kulturu. Ponekad vidim Hrvatsku baš kao poveznicu između američke i europske sportske kulture rada. To je kultura napornog, ali pametnog rada. To je jedan od razloga zašto volim s Hrvatsku ili na drugi način razmijeniti stručna iskustva i znanja s hrvatskim kolegama koje imaju bogato znanje.



Da bi Europljani bili u košarci ravnopravniji Amerikancima, nužno je znatno ranije početi raditi kondicijski trening. Prvo treba izgraditi sportaša, a tek onda igrača

PREHRANA I KONDIICIJSKA PRIPREMA JAKO SU POVEZANI

Kakva je spona između prehrane i kondicijske pripreme? - Vrlo, vrlo važna. Nema kondicijske pripreme bez ispravne prehrane. To je kao u mehanici. Možete imati najbolji motor na svijetu, ali ako mu ne dajete dovoljno pravog ulja, on će pregorjeti, stati. Radim i s djecom, baš ovo pitanje jedna

je od prvih lekcija. S tim da kad radite s djecom, morate razgovarati, odnosno učiti i njihove roditelje. Možete naći na silne probleme ako roditelj nema spoznaju o važnosti i kulturi prehrane. Kad radim s profesionalnim sportašima, prehrana je jedan od najvažnijih dijelova mog posla.