

## GALINA BUHARINA O SVOM RADU U SAD

Galina Petrovna Buharina koja sada radi u SAD je bila odličan sprinter , dobitnik bronzane medalje na Olimpijadi 1968 u štafeti 4x100m i šampionata Evrope 1971 , a kasnije je postala jedan od boljih sovjetskih trenera za discipline 400m. Pod njenim rukovodstvom muška ekipa SSSR-a u štafeti 4x400m postala je pobjednikom na I šampionatu sveta 1983. U toj sezoni na Spartakijadi naroda SSSR postavljen je svojevrsan rekord – 7 finalista je protrčalo brže od 46 sec. a osmi je trčao 46 u polufinalu. U 1988.god. na Olimpijadi u Seulu ženska štafeta SSSR u trci 4x400m je osvojila zlatnu medalju sa svetskim rekordom 3:15,17, a njena učenica Olga Nazarova je postavila u Seulu rekord Rusije 49,11 .Oba rekorda su još važeći. Ovog leta (2002) Galina Petrovna je bila u Moskvi i kao gost naše redakcije(Laka Atletika) .Ona je ispričala o svom radu u SAD i svojim trenerskim pogledima . Predlažemo čitaocima materijal u 3 dela , a počinjemo s pričom o sadašnjem radu.

Moj dolazak u Ameriku pre 12 godina nije bio izazvan željom za emigracijom.Životna situacija (da budem otvorena do kraja to su ozbiljni problemi zdravlja obe moje kćerke) me je prinudila da napravim taj korak.

Za vreme mog rada na univerzitetu Sautvest Teksas Stejt u svojstvu trenera , kroz moje ruke je prošao ogroman broj atletičara. Na primer , tokom dve godine kod mene je trenirala Džulija Kembel koja je osvojila 2001 . zlato na 200m u dvorani na prvenstvu sveta – neobično talentovana sportistkinja i , kao svi talentovani ljudi neobično neorganizovana. Zbog nje sam morala da izmislim takve treninge koji nisu bili duži od 50 minuta. Tri godine sam radila s preponašicom iz Jamajke Brižit Foster . Došla je kod mene sasvim bolesna i «razbijena» tako da sam morala da je bukvalno skupim po delovima. Rezultat naše saradnje je bronzana medalja na prvenstvu sveta. Danas naše komuniciranje traje preko elektronske pošte – ona me moli za konsultaciju po ovom ili onom pitanju, a ja joj s zadovoljstvom dajem savete.

Dogodilo se da radim s Ajnes Tarner - dvostrukoj šampionki Amerike na 800m, njen rezultat je 1:59,49 ( rekord Jamajke)

Amerika je dovoljno raznovrsna zemlja, posebna. Ovde kao da deluje ogroman broj pravila i ponekad užasno glupih i apsurdnih pravila. Glavni vid sporta na Univerzitetu bilo kog grada je neprikosnoveno američki fudbal, a svi ostali vidovi sporta treba da se uklapaju u ta pravila i nakuda od njih nećeš pobeći. Na primer na univerzitetu , na odeljenju atletike ne možemo da imamo više od 6 ljudi uslužnog personala ( maseri u taj broj ne ulaze, tamo ih uopšte nema, tom radu se ne pridaje značaj) – treneri, menadžer ekipe i čovek koji koji prati uspešnost. Na mom univerzitetu sa punom platom su samo dva čoveka – glavni trener koji je opterećen ogromnom papirologijom tako da njemu praktično ne ostaje vremena za rad na stadionu i trener koji neposredno trenira – to sam ja. A već koliko ću i kakvih asistenata uzeti nikoga se ne tiče.tamo postoji dovoljno elastičan sistem – imam određeni budžet u okviru koga se sama snalazim kako smatram.Niko me ne sprečava da radim što bi za mene kao trenera bilo neprijatno.

Tako se desilo da treniram i skakače i preponaše i trkače od 100m do 1500m. Drugim rečima koga sebi na univerzitet dovedeš, s tim i radiš. Nažalost «čistih» 400-metraša nisam imala a kao specijalista baš na toj stazi ja naravno malo žalim zbog toga.

U čemu je stvar. Nedavno sam s jednim od mojih prijatelja koji je nedavno otišao iz trenerskog rada , vodila takav razgovor. On mi kaže . Ja hoću nazad.Odgovorim mu : Objasni kuda hoćeš nazad ? U luku Atletiku?Hoćeš da treniraš? Šta ti smeta da radiš kako to rade mnogi treneri entuzijasti u Moskvi – Izadi na igralište, skupi grupu dece i radi s njima. Ili ti jednostavno hoćeš .....?Formuliši jasno šta hoćeš.

Ja sam za sebe sličan izbor davno napravila. Zašto se ja sad u Americi osećam slobodno, bezbrižno- zato što se bavim tim poslom koji veoma volim. Nemam ovde nekih visokih dostignuća o kojima bi svi slušali. Ali ja imam svoju trenersku filozofiju. Njen smisao se sastoji u tome da od vrlo slabog atletičara pokušam da napravim samo slabog, Iz slabog- srednjeg, od srednjeg- dobrog, od dobrog pokušavam napraviti odličnog, a od odličnog- super sportistu. Na taj način uvek budem zadovoljna .U mom radu uvek ima dostignuća. Zahvaljujući naravno tome ja i živim i ponosim se što od mog dolaska na univerzitet , u tim vidovima koje ja treniram mi je uspelo da popravim tablicu rekorda 4-5 puta.

Ja čeznem ka višem majstorstvu. Moje trenerske ambicije su dobile zadovoljenje upravo tada kada sam ja ovde u Rusiji radila. Bila sam vrlo srećna u svom poslu. Amerikanci me ponekad pitaju :»Galina, kako ti možeš posle reprezentacije da radiš ovde s ovima ?» . Ja u duši nisam glavni trener i nisam stariji trener(po ruskim merilima). Ja sam u duši prosto trener i svoju potrebu u tome u potpunosti kompenziram.

Prvi koji mi je postavio slično pitanje je bio Čarls Ostin- olimpijski šampion u skoku u vis bio je svojevremeno na mom univerzitetu. Ja sam mu na to odgovorila da me to jednostavno interesuje. Rezultati mojih sportista rastu kao iz vode. Crnci isto kao i belci su vrlo obdareni , a ima ih i nikakvih. I ti koji su nikakvi obdareni su velikim strpljenjem, velikom radnom sposobnošću. Oni koji su obdareni od prirode isto kao i u Rusiji , lenji su ili imaju svoje prohteve i ti uvek moraš da tražiš prilaz k njima. Ali meni je interesantno.

Po mojim gledanjima kod crnih sportista , ne znam kako da to objasnim s fiziološke tačke gledanja, prirast snage ide znatno brže nego kod naših atletičara ( to se prirodno odnosi samo na talentovane). Jednom rečju , u sprintu, da bi se pripremio jedan talentovani crni sportista ponekad je dovoljno tri puta manje vremena nego za pripremu belca. Ali, to nije čudno, oni tačno tako sve brže i gube(prilagodljiviji su).

U američkom sportu probiti se u vrh , a ne biti u studentskom sportu, je nemoguće. Ali kad deca dolaze u studentski sport prvo što oni čuju od bilo kog trenera , od bilo kog čoveka iznad sebe – je da učenje zauzima glavni položaj , a sportskim dostignućima se daje već druga pozicija. Čak iako sportisti za to plaćaju. Svaki propust u učenju – nam saopštavaju i mi nemamo prava (po postojećim pravilima) da dopustimo da taj čovek trenira. Ne govoreći o tome što ako on ima nekakav skor niže od određenoga –on ide na odobrenje i zabranjuje mu se da nastupa na takmičenju. On u tom slučaju može da trenira sa ekipom , ali na takmičenja ja kao trener nemam pravo da ga uzmem. Kroz 4 godine , kada čovek dobije diplomu , otvaraju mu se svi putevi. Tada on već gleda kakav je on u sportu? Ako je u sportu ispred njega oko 25 ljudi, takvih kakav je i on , on će napustiti sport. Kakav je smisao u tome ako ti nisi među prvom petorkom i ako nemaš sponzorsku podršku ? Oni prosto odlaze iz sporta i počinju da rade.

Imala sam ne malo perspektivnih devojakla koje sam prosto molila da ostanu. A ko će ih hraniti ? A kako će oni živeti dalje ? Drugim rečima svi studenti misle pre svega o tome da dobiju diplomu i jednostavno odu da rade. Oni jasno znaju da se oni bave sportom zbog toga da bi stekli obrazovanje. Stekli su obrazovanje. Ako za to vreme nisu uspeli da upadnu u broj prvih , nisu našli sponzore, nikakva firma nije uzela na sebe da ih obezbeđuje- oni dalje neće trenirati. Nemoguće je predstaviti koji ogroman broj talentovanih ljudi , koji bi se uspeli kasnije probiti su otišli na taj način iz sporta.

U svojstvu sponzora u osnovi istupaju sportske firme i sportski klubovi. Sportski klubovi pre svega zapošljavaju decu da rade na bilo kakvim mestima s delimičnom radnom obavezom (fitnes klubovi itd.) ne postoji tamo gotovanstvo kao takvo, ali slična forma je vrlo složena i nije dostupna svima. Zato sada u Americi se širi drugi način opstanka u sportu. Pretpostavimo , ima atletičara , nevažno beli ili crni koji toliko vole sport da hoće na svaki način da odstranu u njemu. Ako oni realno shvataju da im nikada neće uspeli da uđu u

američku reprezentaciju, oni primaju državljanstvo, pretpostavimo Urugvaja, Paragvaja, Perua, Meksika.

Ne mogu da se ne dotaknem teme ograničenja koja postoje u studentskom sportu Amerike. Počinje školska godina. I počinje ona od toga da svi studenti prolaze kroz puno fizičko, medicinsko ispitivanje koje uključuje u sebe u prvom redu doping kontrolu. Samo posle toga ja kao trener imam pravo da dopustim sportistima da treniraju. Na nivou studentskog sporta ide vrlo stroga doping kontrola. Dalje se ne upuštam da sudim jer tačno neznam. Slušam u povodu toga samo izgovore, spletke. Uzimaju mnogo analiza ali proveravati ih ili ne nije jeftino zadovoljstvo.

Doping test na Univerzitetima nisu samo anabolici, tačnije anabolici su poslednji. Na steroide analize uzimaju tokom godine kod te dece koji pokazuju visoke rezultate. Na primer, moju učenicu Ajnes Turner pošto je osvojila prvenstvo Amerike sledeće godine su testirali 9 puta i sve vreme mi govorili da je to slučajnim uzorkom. Ali ne može biti slučajno 9 puta. Kod Čarlsa Ostina pred mojim očima jedne godine su uzimali analize 6 puta za redom. Testiraju, po pravilu rano izajutra, u 6 časova – dolaze pravo kući. Početkom školske godine testiranje se sprovodi uglavnom na narkotike. I niko, nikada, nijedan univerzitet neće uzeti čoveka u koga nešto s tim u vezi ne bude u redu.

Amerikanci su ljudi koji uvek govore: «jednake su mogućnosti za sve». To je njihov predio, što se tiče studentskog života, oni ga se stvarno pridržavaju. Na primer, počela je školska godina. Prvih 4-5 nedelja nam se daje pravo da opteretimo mlade samo osam sati nedeljno i ni u kom slučaju više. Oni treba da se posvete učenju, da se pridržavaju dogovorenog, i imaju pravo da se žale na nas. Jasno znaju da prva polovina meseca treniranja je samo osam časova nedeljno. Po završetku ugovorenog roka trenajno opterećenje se uvećava već do 20 časova nedeljno. Ovde se uključuje i snagovni trening i rad na stadionu i mitinzi koje pravi tim i vreme koje oni provode uz video izučavajući. To jest u tih 20 časova se uključuje apsolutno sve. Počinje zimski seminar i prve dve do tri nedelje opet imamo na raspolaganju samo 8 sati nedeljno. Drugim rečima sve je strogo regulisano. Da bi treneri održavali svrsishodnu pripremu i da ni u kom slučaju ne bi preterivali treba se strogo truditi. Na primer, preponaši u početku pripremnog sezone imaju pravo da koriste prepreke samo kao pomoćno sredstvo pripremanja i ne treba da trče preko njih sa standardnim razmakom u tri koraka. Apsolutno je sve ograničeno. A ako se sportisti ne sviđa trener on može staviti primedbu (opanjati ga) i trenera će sutra skloniti.

Ljudi su kako u Rusiji tako i u Americi isti. Ima strasnih u radu – njih treba povremeno zaustavljati. Ima i takvih koje, obrnuto, treba neprekidno terati. Ceo američki sistem je tako postavljen da počinjući s dečijeg uzrasta čoveku sugerišu da je dužan da uvek govori istinu i nikada da ne laže. I ako ti učenik moli plan i govori da će ga ispuniti ti ne treba da sumnjaš da će tako i biti. Oni ne znaju šta su to «puškice». Čovek dolazi na univerzitet i pristaje na pravila nastave u kojima je crno na belo napisano da ako te uhvate sa puškom od sutradan ne treba da se pojavljuješ na nastavi. Jednom mi se moja mlađa kćerka radeći domaću zadaću požalila da ne može da je uradi. Predložila sam da joj pomognem na šta mi je odgovorila: »Mama učiteljica nam je rekla da ako mi nešto ne razumemo bolje da joj to kažemo, ne treba niko da nam pomaže».

U Americi postoji sistem repetitorstva. Za sportiste posebno. Na univerzitetu ima specijalno odeljenje koje se bavi rasporedom i izdvajanjem za to konsultanata. Ako sportista koji trenira kod mene nije posetio svog repetitora dva puta, prvo ja neću platiti iz izdvojenog budžeta za njegovo repetitorstvo, a on sam treba da vrati novce za propuštene časove i drugo, biće ostranjen sa tri do četiri treninga. Ako sportista propušta bez opravdanih razloga tri treninga ja neću imati pravo da ga uzimam ni za jedno takmičenje.

Kako kod nas često biva, povređeni sportista sedi, pretpostavimo njiše mišić 150 puta, podiže nogu s gumom, a iza njega zamišljeno stoji trener, tako je u Rusiji. U Americi slično

nećete videti. Tamo je velika univerzitetska ekipa a trenera i specijalista je svega dva do tri čoveka. Rehabilitacija nije problem trenera. Njegov problem je da pomogne oporavku zbog čega je on dužan zajedno s medicinskim radnicima da sačini program rehabilitacije. Povređeni sportista treba da dovede sebe do radnog stanja po trenerovom planu ali samostalno.

Leti kada nema sportista na univerzitetu , kad oni otputuju na raspust ja im šaljem nedeljne zadatke elektronskom poštom. Uvek sam smatrala da čovek treba da dobije trenerov plan početkom nedelje zbog toga da bi iz ranije znao šta ga očekuje da bi u vezi toga iskoordinirao svoj život. Ja sam to neprekidno radila. Kada sam radila u Rusiji uvek sam dolazila s napisanim planom i svaki sportista ga je video i znao kava će mu biti intenzivnost i ko s kim trči. Ovde(u Rusiji) je kod mene sve bilo isplanirano za 365 dana unapred a korektura je išla u hodu. Ovde u Rusiji su bili i četvorogodišnji i godišnji planovi itd.

U Americi se može planirati rad samo nedeljno. Na veliki rok jednostavno nema smisla. Kod mene trenira ogroman broj ljudi, 53 čoveka. Svi oni rade praktički u jedno te isto vreme od 14-17ha -1,5h jedna polovina i 1,5ha druga polovina. Imam udarne dane – s skakačima radim ponedeljak i sredu, s trkačima – utorak i četvrtak. Zato u ovoj situaciji se moj nedeljni ciklus razbija . Moram da se prilagođavam potrebama svoje ekipe , ljudima.Naravno u glavnom radu ja pratim sve , ali pomoćni rad sportisti uzvršavaju samostalno. Taj sistem funkcioniše ne samo kod mene već se praktikuje na svim univerzitetima Amerike.

## TRENER TREBA DA ZNA MNOGO

Na samom početku trenerske karijere nisam ni pomišljala da prekidam svoj izbor 400-metarske distance .Kad sam završila nastupanja( a trčala sam kratki sprint) pozvali su me da radim ,u sportski komitet .

U to vreme je glavni trener bio Anatolij Ivanovič Komarov.Jednom ( tada sam se bavila juniorima) me je pozvao sebi u kabinet i rekao mi je : «Dugo sam te posmatrao.Sviđa mi se tvoj široki pogled i to što ti dovoljno nestandardno misliš. Imam za tebe predlog samo ne odbijaj odmah, razmisli. Hoću da ti predložim da postaneš trener u trčanju na 400m .Mi smo daleko zaostali od svih na toj stazi i ja te ne teram da svoj izbor učiniš danas ili sutra . Ti od sutra počni da misliš o toj distanci, i uopšte (od njega sam ja slušala slično) meni do sada nije poznato , zašto i kada smo mi počeli trenere deliti po stazama. Trener za trčanje je trener za trčanje.On treba da zna sve .»

Ja sam se počela potajno spremati , vrlo mnogo sam čitala specijalnu literaturu i počela sam samoobrazovanje s proučavanjem treninga klizača i plivača. Pokušavala sam da proanaliziram sve dobijene informacije i da ih prenesem na atletiku s registrovanjem specifičnosti našeg vida sporta. Pored metodičkih knjiga (a još nisam završavala institut fiskulture ) bila sam prinuđena da proučavam fiziologiju, biologiju, biohemiju, anatomiju i tome slično.Nastojala sam da uzmem nešto korisno za sebe od svuda i od svih i kada sam počela da radim sa sportistima imala sam već dovoljan tovar znanja.

Uopšte, smatram, da kad sam počela da radim bila sam vrlo zadovoljna jer su oko mene bili tako priznati znalci svog posla kao Vakurov, Aleksejev, i ja sam koristila svaku mogućnost da se konsultujem s njima. A Zoja Jevsejevna Petrova! Pri svom svom maksimalizmu i zahtevnosti prema okruženju , ona mi je prva rekla :» Ti treba da shvatiš jedno – trener ceo život treba da uči od drugih trenera, od svojih učenika, od koga je god zgodno. Ceo život.Nikada ne misli da ti sve znaš.»

## RAZMENJUI S DRUGIMA

Nije mi razumljiva pozicija većine savremenih trenera koji odbijaju da dele iskustva sa drugim svojim kolegama. Prvo, ne verujem ni u kakve trenerske tajne. Mogu da pokažem sve svoje planove treninga. Oni su se ionako razleteli po celom svetu. Tako što kroz moje ruke sada prolazi ogroman broj sportista iz raznih zemalja. Ako si pravi trener – taj izvor neće presušiti. Kada pred sobom vidiš sportistu, a svi su ljudi različitog karaktera i po fizičkim datostima – ti uvek možeš smisliti, izgraditi, postaviti takav rad koji će njemu odgovarati.

U tom smislu navešću primer još jednog našeg čuvenog trenera – Vitoljda Anatoljjeviča Krejera. On mi je jednom rekao :»Ti znaš koji je kod mene najinteresantniji, najdraži deo trenerskog rada – to je razmišljanje, sastavljanje planova, razmišljanje o tome kako svakog svog učenika dovesti do nekog logičkog kraja.« Potpuno saglasna sa sličnim tvrđenjem i sama se osećam uverena u taj deo trenerskog posla. Kada ću znati za koga sastavljam plan uvek ću naći put (ne jedan, već drugi, treći) kako da priđem određenom naznačenom cilju. Puteva je ipak mnogo. Koliko trenera, toliko je i varijanti rešenja jednog te istog zadatka. I zatim, to je čak smešno, časna reč, 3x200 ili 2x300. Ako je sportista danas došao i uspeo da uradi samo jedanput? Ne može biti problem to ne može ga jedan dan izbaciti iz sistema pripreme. Sistem nije tajna. Sistem je pre svega čvrstina ili neprekidnost organizacije discipline. Ne postoje «tajna» vežbanja i zato ja pričam mnogima o svojim «izumima» i radosna sam ako je to nekom interesantno.

Kada sam doputovala u Ameriku bilo mi je veoma prijatno što su mi prilazili i pitali – kako ovu grupu mišića jačati ... Ja ni u jednom slučaju nisam rekla da sam tu vežbu baš ja izmislila.

Imali smo čuvenog trenera iz Lenjingrada- Vojnova. Smatram ga vodećim specijalistom i provodila sam s njim jako puno vremena da bih saznala i proučila sve njegove vežbe. Ja naravno, mogu da kombinujem njegove «izume» i da ih zovem svojim. Ali to je nedopustivo.

Pre dve ili tri godine izašla je prekrasna knjiga poljskog autora Ježi Talaga «Enciklopedija sporta» u kojoj je u slikama i opisima dato hiljadu i hiljadu najrazličitijih vežbi za razvoj bilo kojih osobina. Mnoge vežbe sam iskombinovala iz te knjige. Zato reći da sam ih ja izmislila smatram da nije sasvim tačno. Jednostavno se trudim da iskoristim u svojoj praksi sve ideje koje susrećem.

Čovek koji od svog posla pravi tajnu i ne razmenjuje iskustvo, prosto naprosto, sebe sahranjuje i to je sve. Ako ti voliš posao kome služiš treba da se trudiš da ga pokrećeš napred. Jer svako iskustvo u nauci, pre nego što ode dalje treba da prođe određen broj provera.

To je najprimenljivije i u sportu. Evo, ti si izmislio, predpostavimo, neko vežbanje i ono je koristilo tvom učeniku. A da li će drugome odgovarati? Može biti da je to samo individualna vežba i više nikome nikakve koristi neće doneti. Žalosno je govoriti o tome – meni je to nejasno. Tako mogu govoriti samo treneri koji imaju pojedinačne (samo jednog) sportistu. Oni nikada ne stavljaju «na traku» svoj trenerski rezultat. Oni neće davati ništa ako ne vide da ima vraćanja.

Znam, ako dam svoj «novitet» dužna sam da obavezno smislim nešto novo. Čak i više od toga, postoji druga bojazan da ljudi mogu nepravilno shvati, da se ustručavaju da do kraja saznaju, da se raspituju i na tom putu naprave grešku. Eto taj aspekt ima za mene važnije značenje.

U potpunosti sam sebi kompletna, dovoljna, ličnost i ako se odjednom nađem na mesecu i tamo mogu naći sebi voljeni posao. Posle mog dolaska u Ameriku svake godine sprovodim 4-5 seminara na kojima me treneri i sportisti mole da razmenimo iskustva (često sam u situaciji i da diskutujem i sa đacima). U prvo vreme, kad moj rečni fond nije bio bogat objašnjavala sam sve većinom pokazivanjem. Tada mi je bilo lakše da pokazujem nego objašnjavam rečima. Sada, naravno, ja sam tu formu promenila, postalo mi je lakše. Slični seminari se

odvijaju svake godine. Iz godine u godinu to je jedan te isti auditorijum, jedni te isti ljudi, i ja ne mogu ,prосто nemam prava, da tokom 10 godina pričam jedno te isto. Znači neophodno mi je da napredujem i tražim nešto novo. Ja to i činim.

## UČENJE NA AMERIČKI NAČIN

U Americi se provodi vrlo mnogo različitih seminara ali u potpunosti odsustvuje sistem pripreme trenera. Ja sam uvek govorila da je čak i naš najslabiji trener bolji od najboljeg američkog. To nije sasvim tako. Naravno ogroman broj trenera se bavi samoobrazovanjem.

Mnogi od njih čak mi šalju neke radove , knjige o ruskim i ukrajinskim metodikama treninga, često s molbom da ih prevedem s nerazumljivog engleskog, na razumljivije, shvatljivije. Nažalost kvalitet prevoda treba da bude bolji. Po pravilu prevode čine ljudi koji ne znaju sportsku terminologiju i zato se gubi smisao rada. Amerikanci ne shvataju mnogo stvari, čitaju, a ne razumeju. Engleski jezik je vrlo specifičan i za rad na specijalnoj literaturi je neophodno znati terminologiju, specijalne izraze. Oni imaju naravno veliku količinu materijala – kasete, video kasete, diskove , kompjuterske programe itd ali koliko sam ja analizirala te materijale uvek je ostajalo osećanje , blago govoreći neiskrenosti, posebno o pitanjima intenzivnosti rada . Cifre su javno povećavane . Ni jednu publikaciju nisam našla. Što se tiče seminara , to je sasvim druga stvar i oni se održavaju na vrlo visokom nivou.

## KAKO JE VAŽNO BITI SAMOPOUZDAN

Dozvoliću sebi malo udaljavanje od glavne teme i laganoću se udubiti u sećanja, u to vreme, kada sam tek počinjala svoju sportsku karijeru.

Bilo je to u Sverdlovsku gde me je na jednom od takmičenja primetio Lav Georgijevič Starikov. Verovatno su upravo tada počinjali moji normalni usmereni treninzi i 1964. god. sam ušla u juniorsku reprezentaciju na prvenstvu Evrope u Poljskoj. Zauzela sam tada II mesto rezultatom 11,9 . Zatim sam stupila u klub u Sverdlovsku i uskoro uz pomoć Leonida Vladimireviča kod koga sam trenirala do kraja , takoreći dane sam provodila , prešla sam na moskovski državni univerzitet. Nije tajna da je on kasnije postao moj muž, imamo dete i do sada su nam ostali dobri odnosi.

Tako , sam učila da radim upravo kod Vladimireviča. Uvek me je zapanjivalo posebno tada kada smo živeli u jednoj porodici da je ne gledajući na neke porodične razmirice pri ulazu na stadion se sve to zaboravljalo, na stadionu je carovao **TRENING** . A sve drugo je bilo u drugom planu. Leonid Vladimirovič spada u one trenere koji umeju na neki način da svoju maksimalnu pouzdanost unesu, prenesu na učenika.

I iz svog iskustva i iz iskustva drugih trenera znam da postoje sportisti koji divno treniraju. Ali kada se približe takmičenja moraš im obavezno posvetiti 100% pažnje i ubediti ih da će oni uspeti dobro da nastupe. Ima i takvih koje ti neprestano moraš kontrolisati na treninzima , ali na takmičenjima ih razdražuje trenersko tutorstvo , oni se i tako bore do poslednjeg. Tako je eto Leonid znao da nađe prilaz svojim učenicima, da ih zavede, ili da im oslabi napetost pred start. Te reči koje je on izgovarao ponekad su bile apsurdne , ali to kako je on to činio i njegov autoritet kao trenera, pravili su čuda. Ponekad je dolazilo do anegdotskih situacija, ali cilj-uneti u sportistu samopouzdanje u vlastite snage se postizala.

## NOVI ODNOSI

U poslednje vreme sve češće u odnose između trenera i učenika su počele da se mešaju pare. Trener, izvevši sportistu na međunarodni nivo, potpuno osnovano očekuje svoj zakoniti deo od honorara koji dobije sportista. Učenik pak, dobivši određenu sumu, izbegava da plati nastavniku ugovorene procenete. Postaje mu žao novca. Pošteno govoreći, meni je to neshvatljivo iz dva razloga. Prvo, zato, što je u svom civilizovanom svetu to prihvaćeno. U Americi, na primer, treneri koji rade s «vrhuškom» (zauzeti su uostalom paralelno još negde – muškarci najčešće rade rada još kao dileri prodaje automobila) dobijaju od svojih učenika novce sasvim normalno bez ikakvih ekscesa, i poreze plaćaju od tih prihoda. To se od svih smatra apsolutno normalnim i ne izaziva nikakva pitanja. Ako nekoga ne zadovoljava opšteprihvaćena forma saradnje, traži za sebe nešto prihvatljivije.

Na primer Čarls Ostin, koliko ga ja znam, a to je već 10 godina, trenira sam. On nije izuzetak od pravila, takvih je mnogo. Ali sva stvar je u tome što oni znaju da treniraju samostalno. Ostin, recimo, provodi dva treninga tehnike nedeljno. On zove nekog čoveka koji snima na video sve njegove skokove. Ukoliko će to trajati 40 min, sat, 2 sata pomoćnik metodično snima na kinokameru svaki skok, zatim Ostin analizira snimljeni materijal samostalno, a čovek za svoj rad dobija određenu sumu.

Jednom sam bila svedok kada je Čarls za sličnu 40-min. uslugu platio tom prilikom čekom 20 dolara. Dešava se da on plati jednokratno, za protekli period, ali sve tačno plati. Plaća ne samo svom pomoćniku, plaća još masera, svog agenta. Eto on je našao takvu formu rada, odgovara mu i on s njom u potpunosti uspeva.

Zatim, u Americi postoji jasan sistem ugovora. Između trenera i sportiste se zaključuje ugovor u kom se ugovara bukvalno sve, svaka radnja i jedne i druge strane. Još jednom ponavljam, to je normalno. Situacija kada sportista, dobivši veliki honorar, ni kopejku ne daje svom treneru govori još o čisto ljudskim kvalitetima.

## LIČNIM PRIMEROM

Svojevremeno sam kao pedagog i kao trener napravila dovoljan broj grešaka. U osnovnom, one se satoje u tome što nisam znala da kažnjavam ljude. Ali ličnim primerom uvek mislim, delovala sam. Trudila sam se da sugerišem i pokažem na ličnom iskustvu da u odnosu sa drugim ljudima, budemo dobri i tvrdi- ako si nekome nešto obećao ispuni to čak na uštrb sebe. Pokušavala sam ne samo da učim, nego i da odgovaram. A pridiku i lekciju nikada nikome nisam čitala. To je potpuno beskorisan posao. Smatram da većina mojih učenika nisu samo veliki sportisti, nego prosto i dobri ljudi. Ja sam do sada sa svima u lepim odnosima, do sada sa svima kontaktiram. I nisu me obmanjivali, takvih nije bilo.

Produžićemo naš razgovor dotaknuvši se ranije teme o tome da većina savremenih ruskih trenera izbegava da deli svoja iskustva sa kolegama. Po vlastitom iskustvu mogu da kažem da kod apsolutno bilo kog, čak mladog početnika predavača postoji racionalno zrno koje od svakoga možemo preuzeti kao interesantna vežbanja ili nestandardan prilaz treninzima što nesumnjivo da će popuniti i Vaš komplet znanja. Mogu s punom uverenošću da tvrdim da u našoj zemlji postoji ogroman arsenal trenažnih sredstava samo je on razgrađen i do sada nije objedinjen u jedinstvenu metodiku. Tome su krivi ti treneri koji se boje da nešto razmene, nešto ispričaju, A mi smo obavezni da razmenjujemo. Jednostavno, drugačije je nemoguće.

Smatram, da je svojevremeno u SSSR-u bio tako veliki broj dobrih trkača pa je zato postojala konkurencija među trenerima. Tada su sa 400-metrašima radili Čavičalov, Buhajejev i ja. Praktično su svi trkači odlazili od jednog do drugog trenera. Pokušavali su da izeberu gde im je bolje. Od mene je na taj način otišlo dvoje. Ja ih nisam sprečavala i dala

sam im mogućnost da rade s drugim nastavnicima. Nikada nikoga nisam držala i to smatram pravilnim. Svaki sportista treba da nađe svog trenera, a trener sportistu. Bivalo je vreme kada je Petrovski našao Borzova, a Borzov Petrovskog, i taj primer nije jedinstven. Ako hoćeš da dokažeš da nisi trener jednog učenika ne treba da se bojiš toga što je od tebe neko otišao. Jedan je otišao, a drugi su ostali, radi s njima.

Ponovo, dotičući se američkog sistema priprema, ponavljam da tomo postoji velika kolika količina pomoćnog materijala, kasete, diskova, kompjuterskih programa itd. gde se na detaljan način kazuje o treninzima najjačih američkih sportista. Ako obratite pažnju svakako ćete uvideti da Amerikanci praktično svi trče jednako. Evo na primer, kome se sviđa kako trči Grin kupiće videokasete s tim kako on to radi i kopiraće njegov trening. Praktično svi Američki sprinteri su došli iz američkog fudbala koji je bukvalno podignut u rang svetinje i svi oni vrše ogroman posao s opterećenjima. Tegovi- to je njihov bog. Oni su prisutni u treninzima 5 puta u nedelji. Kod njih je takođe vrlo velik komplet trčećih vežbanja koje oni primenjuju u osnovi ne kao element zagrevanja, već kao element osnovnog treninga, i izvršavaju ih u sprintericama. Mogu tvrditi da arsenal specijalnih vežbi koji ispunjavaju ruski skakači (svejedno da li visaši ili daljaši, troskokaši) je značajno širi nego kod američko kanadskih sportista. Kod sprintera je obrnuto – Američki trkači na kratke staze poseduju, u poređenju s ruskim bogatiji komplet specijalnih trkačkih vežbi. Moj pogled na vežbe trčanja je sledeći – uvek sam se starala da ih uključim u osnovni trening i vrlo sam volela da ih povežem s radom na trčanju i da ih sprovodim na dugim deonicama. Na primer, sportista trči 300m, a zatim posle toga kad se mišići već zamore, ispunjava za lokalno uticanje trčanje s visokim podizanjem butina.

Sada pređimo na tehniku trčanja. Ja joj ne dajem prevelik značaj. Dva ista čoveka ne postoje, morfološke datosti su kod svih različite i upravo zato ja nikada nikoga nisam učila da trči « pravilno». Apsolutno sam uverena u to da nije potrebno nekoga kopirati, treba se starati da se najpotpunije iskoristi to što je čoveku od prirode dato. Kao najjasniji primer moguće je navesti način trčanja Majkla Džonsona. Užas! Ali on je držao ritam, on je pri svemu tome i trčao vrlo brzo. Ritmvske karakteristike su za njega bile najglavnije i divno je iskorišćavao preimućstvo dato mu od prirode. A setite se Huantorene. On je trčao savršeno. Njegovo trčanje je bilo teatralnije, amplitudnije, ali mu nikako nije smetalo da savlađuje distancu za 44 sec.

## UZBEDO, NIZBRDO

U treniranjima se meni uvek sviđalo da povezujem na primer trčanje uzbrdo i nizbrdo, protrčavanje s opterećenjima i bez i tome slično. Ali to obavezno treba da budu kombinacije. Ako, pretpostavimo, sportista izvršava rad s vučom to u dva protrčavanja s opterećenjem treba da bude minimum jedno bez opterećenja. Trening s vučom napred ne volim. Možda prosto zbog toga što nisam ni naučila da ga pravilno radim. Američki sprinteri vrlo često uključuju takav rad u svoje treninge, ali je sva stvar u tome što za njegovo iskorištavanje oni koriste specijalni blok, zato se vuča kod njih dobija odmerenija, programirana. U Rusiji slične vrste uređaja nema, a kada vuče partner on u svakom momentu može neočekivano da trgne jače, a to može dovesti do povrede. Ja više preferiram trčanje pod nagibom- frekvencija kretnji se tada povećava, a traumatska opasnost je mnogo manja.

Uopšte, bolja varijanta kod pripreme toje raditi što rede na tartanu. Nažalost u gradskim uslovima su sportisti lišeni takve mogućnosti, ili im prosto brane da trče po polju(trava), ili su na njemu posle bacanja sprava ostale rupe, na kojim, a je opasno raditi.

Uvek se s oduševljenjem sećam naših logorovanja(priprema) u Kirgiziji, u Dušanbeu na primitivnim stadionima, ali gde je obavezno bila staza s piljevinom, to je uvek spašavalo od povreda. Smatram svojim ogromnim postignućem kao trenera što je malo bilo povreda kod mojih sportista. Vrlo malo. Upravo zato što smo često menjali podloge i trudili se da odemo s tartana i provodima treninge gas na alejama, čas na pesku. Ipak, treba primetiti, pri radu na pesku treba biti oprezan jer je vrlo lako moguće preopteretiti mišiće i tetive i ligamente. Stopala i ahilove tetive prvi reaguju na obim, čak i ako su vežbanja ispunjavana vrlo sporo. U datom slučaju- bolje često po malo nego odmah mnogo. Ali ako ti u jednom treningu hoćeš da predoziraš skokove ili protrčavanja očekuj neprijatnosti. Najbolja varijanta je trčanje po tvrdom morskom pesku, neposredno uz samu vodu. Nažalost, ja u Rusiji nigde nisam srela slične uslove i susrela sam se s njima samo u Americi.

Kombinaciju trčanja s brda i uz brdo sam koristila u pripremi dovoljno često. Ako su uslovi dozvoljavali dva puta u nedelji. Slični treninzi su se provodili u martu-aprilu. U oktobru-novembru spoj od datih trenažnih kombinacija se menjao- trčanje uz brdo je primenjivano češće nego s brda ( u odnosu na primer 2:1). Deonice koje sam najviše volela nalazile su se u razmaku od 60-80m, ali broj ponavljanja je bio veći. Pri izboru brda za trčanje pod nagibom vrlo je važno poštovati njegov nagib. Strmo spuštanje ne daje neophodan efekat jer je sportista prinuđen da čuva ravnotežu zabacivanjem ramena nazad i da koči.

Trčanje nizbrdo, rekla bih, vaspitava slobodu kretanja. Inercija vuče čoveka napred, a on mehanički potura noge bez izlišnog napreznja i neprekidno kontrolišući glavom brže-brže-brže. Trening nizbrdo je dobar ne samo za trkače, koristan je i skakačima u dalj i troskok. Učila sam devojke i dečake da ispunjavaju otiskivanje pri velikoj brzini. Za to su se oni zatrčavali pod nagibom i na određenim oznakama imitirali otiskivanje.

U olimpijskim i predolimpijskim godinama mi smo se s omladinom uvek trudili da odlazimo u šumu. Iako je brzina mnogo manja, iako je još štošta, ali što je moguće manje stadiona, što je moguće manje staze. I emocionalna obojenost treninga u prirodi i osećaj rada je sasvim drugačiji.

Ipak sam uverena da za sportistu visoke klase trenažni spektar treba da je sužen. Za duge godine zanimanja sportom on je već sve razvio, i za postizanje maksimalnih rezultata u svojoj disciplini treba da ide nekom uskom stazom. Na početničkoj etapi – da, bolje su višebojske pripreme. Ali kada je reč već o rezultatima najvišeg nivoa nemoguće je se bacati čas levo, čas desno, treba naći te varijante rada koje stvarno pomažu i pokreću napred.

Kao zaključak, dozvoljavam sebi da obratim pažnju na sledeće. Još dok sam radila u Rusiji usvojila sam zlatno pravilo- uvek treba sve detaljno beležiti: i planirani rad, i ispunjeni, i promene koje su bile unesene. Svima koji se spremaju da rade kao treneri govorila sam i govoriću – vodite beleške! Ne samo zbog toga da bi posle toga imali mogućnost da ponovite pređeni rad, nego pre svega zato da bi ste se naučili analiziranju. Za trenera, za dobrog trenera- to je jedno od osnovnih svojstava.

Preveo Nikola Spajić, 14.12.03.