

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

Ljubljana, 2015

MATEVŽ KAMNIK

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športna vzgoja

Športna rekreacija

ANALIZA TRENERŠKE KARIERE TREH
VRHUNSKIH ODBOJKARSKIH
TRENERJEV

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

izr. prof. dr. Marko Šibila, prof. šp. vzg.

SOMENTOR

asist. dr. Marko Zadražnik, prof. šp. vzg.

RECENZENT

prof. dr. Matej Tušak, univ. dipl. psih.

Ljubljana, 2015

AVTOR: Matevž Kamnik

ZAHVALA

Rad bi se zahvalil svojemu mentorju izr. prof. dr. Marku Šibili, somentorju asist. dr. Marku Zadražniku in recenzentu prof. dr. Marku Tušku za njihovo strokovno svetovanje in spodbudo pri nastajanju mojega diplomskega dela. Prav posebna zahvala gre dr. Marku Zadražniku, ki je kljub svoji zasedenosti vedno, tudi izven svojega delovnika, našel čas zame, mi svetoval in pokazal veliko mero razumevanja do mojega istočasnega profesionalnega ukvarjanja z odbojko.

Hvala tudi družini in dekletu, ki so me vedno spodbujali v vseh mojih vzponih in padcih, verjeli vame in mi pomagali pri študiju ali v športni karieri.

Posebna zahvala gre seveda tudi vsem trem trenerjem Dragutinu Baltiću, Glenu Hoagu in Igorju Kolakoviću, ki so mi bili pripravljeni zaupati poglede, izkušnje in tudi osebne zgodbe svojega bogatega športnega življenja. Zahvaljujem se jim tudi za čas, ko sem lahko treniral pod njihovim vodstvom. Znali so mi predstaviti vse lepote in tegobe vrhunskega športa, mi vcepiti veliko delovne discipline, me naučiti veseliti se zmaga in učiti se iz porazov, predvsem pa so me navdušili za igro z žogo, ki jo imenujemo odbojka.

Najlepša hvala vsem!

Ključne besede: Odbojka, šport, trener, Dragutin Baltić, Glenn Hoag, Igor Kolaković

ANALIZA TRENERSKÉ KARIERE TREH VRHUNSKIH ODBOJKARSKIH TRENERJEV

Matevž Kamnik

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2015

Športna vzgoja, Športna rekreacija

Število strani: 68; število slik: 7; število tabel: 4; število virov: 14

IZVLEČEK

Trener je prav gotovo ključna oseba v športnikovi karieri in ima v njegovem razvoju veliko nalog, ki jih mora opravljati.

Naš namen je analizirati tri vrhunske trenerje v odbojki, in sicer Glenna Hoaga, Igorja Kolakovića in Dragutina Baltića. Z anketnim vprašalnikom, z intervjujem in s pomočjo sodobnih medijskih povezav smo ugotovili, da so bili vsi trije izbrani trenerji pred opravljanjem trenerske funkcije tudi uspešni igralci. Po stilu vodenja se med seboj razlikujejo, vsem se tudi zdi zelo pomembna telesna priprava športnika. Pri pripravi na tekmo vsi uporabljajo sodobne videoanalize in statistike. Prav tako vsi trije menijo, da trenersko delo izrazito vpliva na osebno in družinsko življenje.

Analiza treh vrhunskih trenerjev v odbojki in njene ugotovitve bodo v pomoč trenerjem odbojke, da dobijo vpogled o delu in življenju trenerja na najvišjem nivoju. Pa tudi o tem, kaj je v tem trenutku aktualno na področju tehnike, taktike, telesne priprave in vodenja ekipe.

Key words: Volleyball, sport, coach, Dragutin Baltić, Glenn Hoag, Igor Kolaković

COACHES CAREER ANALYSIS BETWEEN THREE CLASS VOLLEYBALL COACHES

Matevž Kamnik

University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2015

Physical Education, Sports Recreation

**Number of pages: 68; number of pictures: 7; number of tables: 4;
number of references: 14**

ABSTRACT

Coach is certainly a key figure in the athlete career. In stage of athletic development he has a lot of tasks that he has to perform.

Our purpose is to analyse three top coaches in volleyball, namely Glenn Hoag, Igor Kolaković and Dragutin Baltić. With the questionnaire and interview, and with the help of social media, we found that all three coaches were successful players already before they started on the coaching position. Their management style is different but very important for everyone is physical preparation of sportsmen. When preparing for a match they are all using modern video analysis and statistics. Likewise, all three believe that coaching has a big impact on personal and family life.

Analysis of the three top coaches in volleyball and its findings will help volleyball coaches to get an insight about the work and life of coaches at the highest level. And also about what is current at the moment in the field of techniques, tactics, physical preparation and team management.

KAZALO VSEBINE

1	UVOD.....	10
1.1	Naloge trenerja	10
1.2	Tipi vodenja	15
1.3	Lastnosti trenerja	17
1.4	Vloge trenerja odbojke	20
2	CILJI DIPLOMSKE NALOGE.....	27
3	METODE DELA	28
3.1	Preizkušanci	28
3.2	Pripomočki	28
3.3	Postopek	28
4	RAZPRAVA	29
4.1	IGRALSKA KARIERA IZBRANIH TRENERJEV	30
4.2	TRENERSKA KARIERA IZBRANIH TRENERJEV	33
4.3	DRUŽINA IN ŠPORT	37
4.4	POGLED V PRETEKLOST (IZBRANI SPOMINI TRENERJEV)	39
4.5	POGLED V PRIHODNOST (KAJ PO KONCU TRENERСКE KARIERE?)	41
4.6	POGLED NA PROCES TRENIRANJA V ODBOJKI IN NA IGRO	41
4.7	PRIPRAVA NA TEKMO (TRENIRANJE)	43
4.8	STIL VODENJA	53
4.9	ZANIMIVOSTI IZBRANIH TRENERJEV	56
5	SKLEP	60
6	LITERATURA IN VIRI	63
7	PRILOGE	65

KAZALO SLIK

<i>Slika 1 Ekipa – uglašen orkester (Hoag, 2014)</i>	<i>42</i>
<i>Slika 2 Primer mojega enodnevnega fitnes programa (Kozamernik, 2012)</i>	<i>44</i>
<i>Slika 3 Prikaz priprave na tekmo pri trenerju Kolakoviću (Kolaković, 2012)</i>	<i>47</i>
<i>Slika 4 Prikaz smeri napada pri trenerju Kolakoviću (Kolaković, 2012)</i>	<i>48</i>
<i>Slika 5 Analiza distribucije po conah pri trenerju Kolakoviću (Kolaković, 2012)</i>	<i>50</i>
<i>Slika 6 Prikaz priprave na tekmo pri trenerju Hoagu (Hoag, 2014)</i>	<i>51</i>
<i>Slika 7 Dve miselnosti (Dweck, 2012)</i>	<i>57</i>

KAZALO TABEL

<i>Tabela 1 Osnovni podatki izbranih trenerjev</i>	<i>29</i>
<i>Tabela 2 Igranje izbranih trenerjev v klubih in reprezentancah</i>	<i>32</i>
<i>Tabela 3 Treniranje izbranih trenerjev v klubih in reprezentancah</i>	<i>35</i>
<i>Tabela 4 Pravila in kazni ACH Volley</i>	<i>55</i>

1 UVOD

Slovar slovenskega knjižnega jezika (SSKJ) besedo **trener** definira kot osebo, ki se poklicno ukvarja s treniranjem. **Trenirati** pa pomeni sistematično se uriti za tekmovanje v kaki športni disciplini (Kajtna in Tušak, 2007; citirano/povzeto po SSKJ, 1994).

Trener je v številnih literaturah največkrat naveden kot ključna oseba športnikove kariere; vendar pa se pojem v športu razlaga na več načinov. Tako trenerji kot športniki pritrjujejo različnosti pogledov vloge trenerja v športu. Dejstvo je, da ima trener v športnikovem razvoju veliko nalog, ki jih mora opravljati. Športniki menijo, da mora biti to oseba, na katero se lahko vedno zanesesh; in oseba, ki ji lahko športnik popolnoma zaupa ter naj bi mu stala ob strani, če zapade v tekmovalno krizo (Tušak in Tušak, 1997). To prav gotovo velja tudi za trenerja odbojke.

1.1 Naloge trenerja

Tušak in Tušak (1997) v svoji literaturi zelo nazorno opredeljujeta naloge trenerja z vidika kompleksnega pristopa do športnika, in sicer izpostavljata aktivnosti na šestih področjih.

PLANIRANJE TRENINGA

Predstavlja najzahtevnejši del njegovega dela in največjo odgovornost. Ne samo da mora vsak trener imeti osnovna znanja iz športa, ampak mora imeti vpogled v najrazličnejša znanja mejnih področij, ki se povezujejo s športom, ki ga trenira. Sem sodijo: biomehanika, psihologija, športna medicina, organizacijska in mnoga druga znanja. Seveda ne moremo zahtevati, da bi bil ekspert na vseh teh področjih, se pa od njega pričakuje, da usvoji toliko znanj, da lahko presodi, kdaj mu bo koristila pomoč

strokovnjaka na teh področjih. Vsak od teh mejnih strokovnjakov tako napiše lastni program treninga, ki pa ga vedno potrdi trener. Trener mora na podlagi dobrega poznavanja športnika pravilno sestaviti in dozirati trening, tako da bo skupaj s tehničnim programom v resnici predstavljal popolnoma individualni program, ki bo za vsakega posameznika specifičen. Tak program naj bi športniku omogočil maksimalno uspešnost. Da lahko vse te naloge trener uspešno opravi, mora izkoristiti in poznati vse znake vedenja posameznika. Kvalitetno planiranje treninga pomeni tudi nenehno spremljanje znanosti o športu in izpopolnjevanje v samem vrhu lastne stroke.

IZVAJANJE TRENINGA

Sem sodijo treningi kondicijske, tehnične in taktične narave. Trenerske sposobnosti se tukaj kažejo v poznavanju in uporabi tako splošne kot tudi specialne metodike. Da je pri tem lahko uspešen, mora nenehno iskati nove načine in poti. Za vsak cilj je primoran poznati različna sredstva, s katerimi ga dosega. Ta sredstva mora prilagajati posamezniku in njegovim potrebam. Strukturiranost treniranja mora zadovoljiti čim več potreb in motivov posameznika. Pri izvajanju treninga je predvsem pomemben informacijski proces, s katerim se začneja trening. Trener svojim igralcem razloži taktične, tehnične in kondicijske vidike ter cilje samega treninga. Pri izvajanju treninga ne sme pozabiti na razvijanje psihične stabilnosti, razširjati mora tudi zmožnost koncentracije.

KONTROLA USPEŠNOSTI TRENINGA

Najpomembnejše v procesu treninga je, da trener svojim igralcem omogoča nenehno kontrolo učinkovitosti lastnega treninga. Ta je namenjena predvsem za motivacijo posameznika in za spreminjanje osebnih ciljev v procesu treninga. Gre za kontrolo kondicijske, tehnične, psihične in taktične pripravljenosti. Med uspešne kontrole treninga štejemo inter- in intraindividualno kontrolo, kar pomeni, da mora biti športniku omogočen vpogled v pripravljenost športne svetovne elite v primerjavi z nivojem njegove lastne pripravljenosti.

VSESTRANSKA SKRB ZA VAROVANCA

Nenehni pritiski, kot so tekmovanja in naporni treningi (večkrat dnevno), velikokrat povzročijo športnikovo slabo razpoloženje, razdražljivost, prenapetost, preobčutljivost ... Zato mora trener zmeraj poskrbeti za dobro počutje in razpoloženje svojih varovancev. Njegov pristop mora biti celovit, saj lahko le v takih pogojih omogoča normalno treniranje, realizacijo športnikovih potencialov in s tem uspeh na tekmovanjih.

Trener mora poskrbeti za:

- izpolnitev zunanjih pogojev (prehrana, potovanje, bivanje, zdravniška in psihoterapevtska oskrba);
- preizkus zunanjih tehničnih pogojev (klime in naprave, klimatsko-višinski pogoji morajo biti podobni tistim, ki bodo na tekmovanju);
- upoštevanje individualnih zahtev, želja in za socialno interakcijo;
- uspešno desenzibilizacijo (dobro poznavanje predstartnega stanja);
- primerno informiranost tekmovalcev pred in med tekmo (informacije, ki lahko kakorkoli vplivajo na uspešnost, morajo biti osnova morebitnim spremembam taktičnih zamisli);
- ustrezno odzivnost trenerja po tekmi. Kadar varovanec doseže uspeh ali neuspeh, je pomembno, da poskrbi zanj in za njegovo doživetje rezultata, ki ga je dosegel. Zmage ali porazi delujejo na tekmovalca različno. Pozitivno ali negativno. Ne glede na zmago ali poraz mora trener kot strokovnjak poskrbeti, da igralec od tekme največ odnese;
- stik z javnimi mediji; če je sodelovanje uspešno, lahko mediji pomagajo krojiti uspešnost posameznih športnikov ali ekip.

SVETOVANJE IN POMOČ IGRALCEM

Svetovanje trenerja se veže na različna področja. Lahko apelira le na šport ali pa svetuje tudi izven športa, kar pomeni, da nudi pomoč tudi v privatnem življenju. K športnemu svetovanju sodijo: izbira novih uporabnih poti za obnovo uspešnosti, odpravljanje napak, neuspehov... Med privatne faktorje pa lahko štejemo probleme v družini, šoli, medsebojnih odnosih...

TRENERJEVA VLOGA NA TEKMOVANJU

Kako trener reagira na tekmovanjih je ena izmed njegovih ključnih lastnosti. Uspešen trener mora uspešno izpeljati naslednje tri funkcije:

- TRENER KOT MODEL je pozitiven, ustrezno reagira in je sposoben vplivati na okoliščine. Je dosleden v čustvenih stanjih. Biti mora vzor svojim tekmovalcem in se zavedati resnosti situacije. V kriznih trenutkih se mora znati zbrati in umiriti. To pričakujemo tudi od športnikov. Pomembna je tudi emocionalna konsistentnost trenerja. Veliko lažje je športniku, če trener konsistentno kaže čustva, kot pa športniku, čigar trenerjeva reakcija na isto stvar je različna (včasih pohvala, drugič indiferentnost, tretjič pa celo graja). V takšnih situacijah je športniku delovanje oteženo, saj se mora neprestano prilagajati na trenerjevo variabilnost emocionalnega izražanja. Njegov resni pristop bo pri športniku vzbudil vtis pomembnosti tekmovanja. Tako bo športnik v času tekmovanja lažje postavil v sekundarni pomen vse druge stvari (probleme, družino, denar ipd.).

- POMOČ PRI IZVEDBI PREDŠTARTNE IN ŠTARTNE STRATEGIJE, kjer trener nastopa kot vir rešitev in nasvetov ter pomoči, ki jo športnik mora dobiti, kadar jo potrebuje. Njegov pristop mora biti pošten in objektiven. Sposoben mora biti analizirati problem, ko se ta pojavi. Kako trener vpliva na športnika je odvisno od stopnje komunikacije in kvalitete odnosa, ki se vzpostavi med njima.

- TRENER KOT SIMBOL ZA IZRAŽANJE IN UPORABO NAČRTOVANEGA VEDENJA OZ. STRATEGIJE z umirjenim vedenjem pokaže športniku, da se

izpolnjuje načrtovana priprava. Alternativne oblike vedenja ne pridejo v poštev (kot je npr. posnemanje vedenja drugih športnikov). Vsi se držimo načrta. Tako trener kot seveda tudi sam športnik.

Tominec (1996) poudarja pomembno trenerjevo vlogo pri analizi nasprotnika in analizi uspešnosti tekmovanja; medtem ko Gummerson (1992) navaja pomembnost ocenjevanja športnikovih kvalit in sposobnosti, uspešnosti in učinkovitosti zastavljenega programa, zunanjih dejavnikov, ki bi lahko vplivali na uspešnost treninga in tekmovanja. Tudi Guthie (2003) govori, da naj bi se trener vedno obnašal v skladu s samim seboj, naj jasno opredeli svoje cilje, postavi pravila, vključuje sodelavce, zgradi in ohrani odnos s športniki, biti mora organiziran, vedno mora imeti v mislih tudi širše ozadje športa. Široki spekter nalog trenerja je opredelil Krevsel (1997), kar pa bom povzel v posebnem poglavju o trenerju odbojke.

Zadražnik (1998) v svoji doktorski disertaciji izpostavi vodenje odbojarske ekipe na tekmi, ki se tudi drugače nekoliko razlikuje od vodenja ekip v nekaterih drugih športnih igrah z žogo. Menjav igralcev je ponavadi malo. Trenerji izvedejo menjave iz dveh razlogov: v primeru, kadar igralec prve šesterke v tekmovalni učinkovitosti ali uspešnosti za pričakovani precej zaostaja. V drugem primeru se menjava igralca izvede iz taktičnih razlogov. Rezervni igralec vstopi v igro zato, da v kratkem času izvede točno določeno nalogo; s svojim vstopom v igro zmoti ritem nasprotnikove igre, s svojimi sposobnostmi ali lastnostmi poveča učinkovitost npr. bloka, napada, obrambe itd. Ponavadi večja in kakovostna izbira rezervnih igralcev tudi v odbojki odločilno vpliva na uspešnost ekipe. Zadražnik tudi pove, da na uspešnost ekipe vplivajo trenerjeve sposobnosti vodenja ekipe pred, med tekmo in po njej. Uspešnost vodenja tekme je odvisna od trenerjeve priprave nanjo (količina informacij o nasprotniku, možne tehnično - taktične rešitve...) in ustreznosti reakcij na sam potek. Te pa temeljijo na sposobnosti objektivne diagnostike igralnih situacij.

Iz do sedaj napisanega lahko povzamemo, da je trener nepogrešljivi člen od samega ogrevanja, do tekmovanja in po njem. Njegova prisotnost se kaže tudi pri ostali tehnični in psihični pripravi. Tekmovalcu nudi pomoč, nasvete, povratne informacije... Med

njegove najpomembnejše naloge štejemo predvsem zmožnost, da ocenjuje stopnjo športnikove aktivacije in stopnjo njegovega samozaupanja. Pred samo izvedbo sta ti dve področji glavni. Tako športniku pomaga doseči optimalno raven aktivacije in samozaupanja.

1.2 Tipi vodenja

Vodenje je dinamična lastnost, kvaliteta v odnosu akcija - reakcija. Takšen odnos zahteva timsko delo in sodelovanje. Najvišja oblika učinkovitega vodenja je tista, ki vključuje osebno predanost in vključenost tistih, ki vodijo (Kajtna in Tušak, 2007).

Trenerje ločimo po načinu vodenja treninga. Najbolj pogosta delitev je delitev na **avtoritarne** in **demokratske trenerje**. Ta delitev razlaga trenerjev način dela s športniki. Prav stil vodenja, ki je značilen za vsakega trenerja, največkrat odraža trenerjevo osebnost – avtoritarno ali demokratsko.

Preden si ogledamo oba tipa osebnosti trenerja, pa je potrebno opozoriti, da specifični stil vodenja ni odvisen le od trenerjeve osebnosti, ampak je tudi posledica same športne situacije, okolja, klime v moštvu in osebnosti trenerjevih varovancev (Tušak in Tušak, 1997).

Avtoritarna osebnost

Takšen trener svojo vlogo povezuje z avtoriteto in ima potrebo po kontroli ljudi okrog sebe in v delu s športniki to potrebo tudi zadovoljuje. Njegovo obnašanje je dominatno, čuti se nadrejenega in ne dopušča protiargumentov ali individualne svobode. Pogosto se takšen način vodenja izkaže za pozitivnega v kriznih situacijah športnikov, kadar ostalim odpovedo "živci". Pozitivno vpliva tudi na športnike, ki so navajeni poslušnosti oz. podrejene vloge od prej (npr. v družini). Negotovi športniki se v stresnih situacijah ob avtoritarnem trenerju počutijo bolj varne in zaščitene. Za vse ostale športnike pa velja, da avtoritarna osebnost trenerja lahko pogosto poruši odnos trener - tekmovalec in na ta način onemogoči nadaljnje delo. Pomembno je poudariti, da avtoritarna osebnost ni isto

kot avtokratični način vodenja. Avtokratični način vodenja je danes v vrhunskem športu najpogostejši in prinaša največ uspehov. Če je moštvo vodeno avtokratično, še ni rečeno, da je trener tudi avtoritarna osebnost. Pojem avtoritarne osebnosti "nosi" več negativnega prizvoka. Avtoritarna osebnost trenerja bo zelo verjetno naletela na odpor pri športniku, avtokratičen način vodenja pa ne vedno. Še posebno ne, kadar športnik svojega trenerja zaznava kot povsem kompetentnega in mu zaupa tako v strokovnih kot tudi vseh drugih zadevah.

Demokratična osebnost

Takšen trener je lažje dostopen. Športnikom daje občutek, da se z njim lažje komunicira in da je lažje vzpostaviti pristen medosebni odnos. Tovrstnim trenerjem je tako lažje spoznati športnikove strahove, probleme in možna nezadovoljstva, kar pa omogoča samemu trenerju boljšo predikcijo športnikovega vedenja in ostale ekipe. Takšnemu trenerju športniki lahko sugerirajo individualne poglede, trener pa njihovo iniciativo tudi sprejema. Demokratični trener priznava in spoštuje različnost drugih, ceni njihove odločitve in ne nastopa samo s pozicije moči.

Danes pa srečujemo tudi **inovativne trenerje**.

Inovativni trener ima karakteristiko, ki velikokrat loči visoko sposobne trenerje od vrhunskih trenerjev. Vrhunski trenerji niso v skladu s časom, ne delujejo v skladu z uveljavljenimi metodami treniranja, ampak so zmeraj korak naprej. Neprestano iščejo nove možnosti. Vseskozi gradijo napredek športa. V eni od raziskav Tušak in Tušak (2001, v Loy, 1969) je zapisano, da so inovativni trenerji bolj kreativni in višje na izobrazbenem in poklicnem statusu. Dotedanja spoznanja pričajo, da so inovatorji ne samo kreativni, ampak višje inteligentni posamezniki, ki izhajajo iz višjega socialno - ekonomskega nivoja. Njihova spoznanja povezujejo sprejemljivost za novosti z višjo stopnjo kreativnosti, izobrazbe in profesionalnosti. Ti trenerji so praviloma neprimerno bolj motivirani za uspeh svojih športnikov in vedno iščejo nove načine za čim učinkovitejše delo.

1.3 Lastnosti trenerja

Lastnosti in sposobnosti trenerja so raziskovali mnogi in jih različno opredeljevali. Izbral sem nekaj zanimivih opredelitev.

Kajtna in Tušak (2007, v Paranosić, 1982) pravita, da so lastnosti trenerja najpomembnejši dejavnik pri vzpostavljanju zdrave avtoritete. Značilnosti take avtoritete so načelnost, prilagodljivost, odločnost, čvrstost, toleranca, iniciativnost in mogoče še najbolj pomemben faktor pri vodenju – ustrezna sposobnost za sodelovanje.

MacKenzie (1989, v Tušak in Tušak, 2001) pravi, da se trener pri svojem delu srečuje z različnimi vlogami:

- motivator – ohranja visoko stopnjo motivacije skozi celo tekmovalno leto;
- svetovalec – svetuje športniku pri vadbi, da je ustrezno vodena celota; rešuje čustvene probleme;
- ocenjevalec – ocenjuje športnikove sposobnosti na treningu in tekmovanju;
- demonstrator – prikaže nalogo, ki jo zahteva od športnika; za dosego tega cilja mora biti trener dobro fizično pripravljen;
- iskalec dejstev – zbira podatke o državnih in mednarodnih rezultatih, sledi spremembam vadbenih pristopov;
- mentor – poskrbi za športnikovo varnost in zdravje, ko je na treningu;
- prijatelj – skozi leta sodelovanja se med trenerjem in športnikom razvije poseben odnos, kjer poleg trenerskega svetovanja postane trener prijatelj, ki mu športnik lahko zaupa svoje probleme in če osebnih stvari ne ohrani zaupnih, lahko izgubi vse zaupanje kot prijatelj in kot trener;
- organizator – pripravi plan treninga in organizacijo treniranja;
- pristaš – tekmovanja so za športnike lahko zelo naporna in dobro je, če ves čas

čutijo podporo trenerja;

- voznik – poskrbi za prevoz na tekmovanja, ko starši ne morejo.

Vloge so precej raznolike in posegajo na področje celotnega in psihološkega delovanja trenerja. To širino delovanja poudarja tudi **Sabock** (1985), ki govori kar o 22 vlogah trenerja – učitelj, vzdrževalec discipline, prodajalec, strokovnjak za odnose z javnostjo, svetovalec, diplomat, organizator, vzor, detektiv, psiholog, sodnik in porota, vodja, starševska figura, diktator, igralec, finančnik, general, mojster, trener, član skupnosti in član šolskega kolektiva.

Schembri (1989, v Pyke, 2001) govori o dvojnih funkcijah trenerja. Trenerje loči na tiste:

- “na terenu”, ki naj izboljšajo izvedbo športnika, pazijo na njegovo varnost in uravnavajo tveganje ter vplivajo na športnike kot ljudi;
- “izven terena”, ki naj razvijajo klub, v katerem delajo in razvijajo program, delajo skupaj z drugimi in skrbijo za lastno strokovno izobraževanje.

Gummerson (1992) pri treniranju poudarja pristopnost. To zanj pomeni, da bo dober trener občutljiv na potrebe vsakega posameznika in bo s športnikom znal vzpostaviti delovni odnos, pri tem pa mora pozornost posvečati tudi evalvaciji programa.

Vredno pa je poudariti tudi trenersko tipologijo **Percivalova**, ki je med leti 1969 in 1971 (Tušak in Tušak, 2001) sestavil tipizacijo trenerjev na **pozitivne in negativne tipe**.

Med pozitivnimi navaja naslednje tipe:

- “podpornik” – športniku daje emocionalno podporo, ga opozarja na napake in mu daje upanje za izboljšanje;
- “gospod Hladni” – tudi pod vplivom stresa daje športniku pametne in smiselne napotke in ga pomiri, kadar je to potrebno;
- “turist” – se posveti vsakemu, zna obrniti strah v taktično prednost, razume čustva

športnikov;

- “svetovalec” – razloži športnikom pomen njihovega truda;
- “doktor” – skrbi za zdravje športnikov;
- “prodajalec” – je pozitiven verbalni motivator, ki zna brez prisile motivirati športnika za delo.

Med negativne pa uvršča naslednje tipe:

- “žaljivec” – športnike napada z žaljivkami;
- “kričać” – misli, da je uspeh odvisen od jakosti njegovega kričanja;
- “davilec” – dober je na treningu, na tekmi pa pade v šok in ne uspe ustrezno voditi športnikov;
- “tresočī” – na tekmah izgubi hladnost in svojo nervozo prenaša na tekmovalce;
- “general Custer” – ima vedno enako taktiko ter ni sposoben prilagajanja le-te;
- “heroj” – vedno hiti čestitat tekmovalcu, da vsi vidijo, kdo je njegov trener;
- “maščevalec” – je vraževeren.

1.4 Vloge trenerja odbojke

Vloga trenerja odbojke se ne razlikuje veliko od vloge trenerjev ostalih športov, a so trenerji v ekipnih športih soočeni z nekoliko drugačno vlogo kot trenerji v individualnih športih. V individualnih športih si člani skupine (kljub temu da je individualni šport, navadno ne trenirajo sami) med seboj pomagajo, poskrbijo za konkurenco, a ne delujejo kot skupina. V ekipnih športih pa je bolj kot posameznik pomembna skupina, saj bo skupina sodelovala na tekmovanju. Posameznik se mora zato prilagoditi skupinskim ciljem in prav tega jih mora naučiti trener. Njegova naloga je zato ogromna. Trener mora ves čas krmariti med interesi posameznikov in poskrbeti za takšno celovitost skupine, da ne bo oškodovan posameznik (Kajtna in Tušak, 2007).

Katere vloge mora torej opravljati trener ekipnega športa odbojke? Povzeli bomo pogled na vlogo trenerja odbojke g. Krevsla, ki ga poznavalci slovenske odbojke še posebej cenimo. Krevsel (1997) je ugotovil, da je treba poznati absolutni športni kriterij in obvladati mnoga znanja za korektno igranje številnih vlog, ki jih zahteva trenerski poklic. Seznam teh vlog pa je številen.

UČITELJ

Trener mora biti sprva zelo dober učitelj, še več, biti mora pedagog. Učitelj poučuje, vzgojitelj vzgaja. Vsak trener si mora ustvariti primerno zunanjo podobo v očeh športnikov, ki jih vodi. Je v središču pozornosti in skoraj nič ne gre mimo njega neopaženo.

REDITELJ, RAVNATELJ

Je oseba, ki ima v rokah red in disciplino. Brez discipline se težko vzpostavi kakršenkoli proces učenja. Ne smemo zamenjevati kazni z disciplino. Je predan ekipi in zanjo dela 24 ur na dan. Vsak trener pa si svojo disciplino do varovancev vzpostavi na različne načine.

PREDANA OSEBNOST

Trener mora gradivo posredovati tako, da ga razumejo različne kategorije odbojkarjev (začetniki, povprečni in vrhunski mojstri), pa tudi potencialni kandidati, ki si želijo postati del ekipe. Tukaj se mora izkazati predvsem novi trener, saj bo primerjan s starim. Ideje morajo biti posredovane hitro, saj mora biti sodelovanje vzpostavljeno čim prej, da se ne znajdejo v časovni stiski. Trenerji morajo biti vredni zaupanja.

SVETOVALEC

Trener se velikokrat znajde v vlogi svetovalca, ki svetuje športniku tako pri vadbi kot ostalih problemih. Za odbojkarje je značilno, da pri trenerjih pogosto iščejo nasvete. Na splošno se športniki srečujejo s problemi, ki jih ne morejo rešiti s starši, zato se obrnejo na svoje trenerje. Eno glavnih načel trenerja kot poslušalca je, da pusti varovancu govoriti in da mu pomaga prebroditi ter rešiti stisko. Biti mora glavni zaupnik svojemu varovancu.

DIPLOMAT

To vlogo imajo trenerji, kadar so v interakciji s starši varovancev, funkcionarji in drugimi akterji v delovni skupnosti. Njegov odnos mora biti diplomatski tudi, ko je aktiven v javnosti (radio, televizija, sestanki, časopisje). Zmeraj mora biti pripravljen, saj ne more narediti ničesar brez "dobrega argumenta".

ORGANIZATOR

Organizacija je še posebej pomembna v ekipnih športih, zato je nikoli ne smemo podcenjevati. Obstajajo tri vrste organizacije: osebna filozofija treniranja, organizacija trenerskega osebja, organizacijske sposobnosti omogočajo produktivno, operativno in ustvarjalno voditi trening, tekmo.

LASTNI PRIMER

Postati lastni primer, ki ustreza pričakovanjem mladih, kakšen naj bi bil trener, je ena največjih odgovornosti trenerja. Ta vloga mora biti načrtovana in ne naključna. Tukaj namreč obstaja primarna razlika med tem, kakšno podobo ima trener med športniki, in idealom, kakršen hoče postati.

DETEKTIV

To ni prijazna vloga, a je včasih nujna, še posebej, ko govorimo o kraji v garderobah. Funkcionarji se včasih ne držijo obljubljenih premij, potnih stroškov. Zaradi velikega tempa, ko se akcije hitro vrstijo ena za drugo, se lahko zgodi marsikaj. In to mora trener raziskati. Tudi razne pivske zabave med športniki in funkcionarji so hudi prekrški. Potrebno je vedeti, kaj je uporaba in kaj zloraba.

PSIHOLOG

Trener mora v ekipi razvijati enodušje, optimalno emocionalno klimo, ki bo omogočala soustvarjalno in produktivno delovanje. Včasih je potrebna še dodatna motivacija ekipe. Mora znati identificirati, ko se posamezni akter poistoveti s cilji in nalogami ekipe. Poznati mora postopke, s katerimi ustvari visoko stopnjo navdušenosti.

SODNIK IN POROTA

Ne glede na število članov strokovnega štaba ta vloga pripada samo trenerju. Nastopi kot sodnik in kot porotnik, ki je končno odgovoren za vse, kar se dogaja. Trener mora posredovati odgovore ne le za ekipo, temveč tudi za javnost. Dobra odločitev je ključ do rešitve.

VODJA

Trener mora diktirati delo tako, da bo ekipa dosegla optimalni rezultat in bo imela podporo v javnosti ter pri sponzorjih. Obstajajo tri vrste voditeljev: idealist, ki gre tja, kamor ga funkcionarji porinejo; oportunist, ki gre tja, kamor pihne veter; realist – dobrohotni diktator, ki usmerja ekipo po poti, ki je naporna, a prava, za dosego cilja.

MATI – OČE

Pomembno je iz kakšnih družin prihajajo varovanci. V slovenskih družinah se rodita en ali dva otroka, matere pogosto postanejo samohranilke, zato varovanec v trenerju velikokrat išče lik matere oz. očeta. Športnik od trenerja tudi pričakuje, da se bo z njim pogovarjal in mu dal tudi ustrezne nasvete.

DIKTATOR

Diktator določa, kdaj je potrebno sprejeti odločitev. Skrbi za ustrezni program, ekipo, vključevanje ljudi, pogoje. Pravi športni diktator zna delati previdno in zna presenetiti z rezultati.

POLITIK

Dober trener se bo izognil nasprotovanju drugih ljudi, posebno staršev svojih varovancev. Dober politik se hitro nauči, kako je treba ravnati. Dobri politiki tudi vedo, da potrebujejo prijatelje. Za pridobivanje le-teh pa je vsekakor najboljši čas takrat, ko se zmaguje. In ko se zadeva obrne, bo imel prijatelje, ki mu bodo varovali hrbet. V porazu namreč nasprotniki vedno iščejo argumente za zamenjavo trenerja.

ARTIST – UMETNIŠKI IGRALEC

Okoliščine zahtevajo igranje vlog, ki jih poznamo iz gledališča in so nenavadne za trenerjevo osebnost. V takšne vloge se vživi, ko pride do sporov posameznika ali ekipe. Pa tudi v primeru poraza mora večkrat odigrati vlogo mirnega človeka,

čeprav je ozračje naelektreno in bi tudi sam najraje eksplodiral. Trener se mora zavedati, da je poraz rezerviran zanj, zmaga pa za igralce, funkcionarje in javnost.

SPONZOR

Včasih primanjkuje metodičnega materiala, prave metodične baze, premalo je dni za priprave, denarja za potovanja in premije itd. Takrat mora biti trener iznajdljiv in poiskati sponzorje. V ključnih trenutkih, ki so pomembni za rast ekipe, mora celo sponzorirati iz lastnega žepa. Predvsem takrat, ko gre za pridobivanje informacij o nasprotnikih, kontrole potencialnih odbojkarjev itd.

DIREKTOR

Direktor je vodja strokovnega štaba. Kako ta vloga pride do izraza je odvisno od števila ostalih trenerjev in drugih ekspertov v štabu. V klubu je glavni trener, v reprezentanci pa selektor. Ta naj bi bil direktor celotnega programa, kajti ekipa verjame v tisto, kar osebnost trenerja in njegove reference predstavljajo. Na "fronti" niso pomembne diplome in doktorat, na športni fronti so potrebne rešitve generala.

GOSPODAR

Trener je zelo pomemben člen pri nabavi in kontroli varovanja opreme (dresi, trenirke, copati...) v manjših klubih in tudi v reprezentanci. Dresi so del identitete državne reprezentance in vsakega kluba posebej. Gospodar mora poskrbeti za prave žoge, primerno število le-teh, za prave športne objekte. Kakovostna oprema je neposredno povezana z rezultati.

TRENER

Trener ne opravlja le vloge stratega, ampak tudi vlogo kondicijskega trenerja, zdravnika, maserja, fizioterapevta, psihoterapevta. Moral bi imeti tudi izpit iz prve pomoči, masaže itd. Pri poškodbi igralca in hitri sanaciji le-te igra trener zelo pomembno vlogo pri začetnem posredovanju. Najboljši varnostni ukrep so preventiva, pravilno ogrevanje, ustrezno programiranje in dozirana obremenitev.

RAZISKOVALEC

Vedno se iščejo nove poti in metode dela za uspešno delo z ekipo. Kopiranje trenerjev ni smiselno. Kar je uspešno za eno ekipo, ni nujno, da bo uspešno tudi za drugo. Vsaka tekma je projekt zase.

KOMENTATOR

Mehanizmi medijev in uspehi so ključ do sponzorjev in denarja. Komentator mora vedeti, kaj je dobro na sceni. Če pravi košarkarji komentirajo košarko, morajo tudi odbojko komentirati pravi odbojkarji. Trener nikoli ne sme »pljuvati v lastno skledo«, ko daje izjave za javnost.

PATRIOT

V Sloveniji po osamosvojitvi opazamo določeno nezaupanje do trenerjev slovenske stroke. Vendar tujec težko razume slovensko dušo in njeno filozofijo. Samo Slovenec lahko razume Slovenca. Vrhunski trener lahko izgubi tekmo kot športnik, toda veliko bolj žalostno je, če jo izgubi kot patriot.

PREVAJALEC

Na tujem terenu pri stikih s tujci (sestanki komisij, uradne tekme, skupne priprave, potovanja) je od trenerja zahtevana komunikacija z vozniki, novinarji, drugimi trenerji.

DIRIGENT

Izraz dirigere v latinščini pomeni voditi, upravljati, ravnati. Dirigirati skupini igralcev v klubu ali celo v reprezentanci pomeni ustrezno vodenje, nadziranje, odbiranje, vizitiranje, vladanje, ukazovanje, in usmerjanje proti zelenemu cilju. Tako sta si trenerstvo in dirigiranje zelo podobna. Dirigirana igra pomeni igrati kot po notah. Dirigirana igra onemogoča vpliv naključnih dejavnikov.

REŽISER

Hokejske tekme v Rusiji, košarkarske v ZDA ali odbojkarske v Italiji upoštevajo načela scenografije, ko igralec postane akter na sceni in oprema igralcev reč na sceni. Tako ima režiser v športu pravi ali lažni pomen. Pri pravem se trudi narediti iz športa mojstrovino, umetnost, bravuro; lažni režiser pa skrbi za svoje privilegije in režijo scene, tako kot ustreza njemu. In to je lahko za šport usodno.

STRATEG

V športnem pomenu je trener s svojim štabom strateg, ki na šport gleda kot na bitko. Zanj ni pomembna izgubljena bitka, pač pa končna zmaga. Strateg se zaveda načel strategije in pomena »stategema«, ki je del strategije. V vsaki igri ne pokaže vsega, vseh skrivnosti, temveč samo toliko, kolikor je v danem trenutku pomembno za zmago.

FILOZOF

Šport je filozofija dejanj. Potrebno je poznati zakonitosti kozmologije, epistemologije, estetike, etike, logike, metafizike, pedagogike, psihologije, spoznavoslovja, sociologije, teologije in kineziologije. Vsaka situacija zahteva zamisel za akcijo, ki prinaša rezultat. Tako je prava odlika trenerja njegova osebna filozofija. Vse mora doseči s profesionalno paradigmo in ne ideološko. Mnogi trenerji pa prodajajo ideologijo in ne profesijo.

V svoji 10 letni športni karieri profesionalnega odbojkarja sem sodeloval z zame odličnimi trenerji odbojke; pa naj je bilo to na nivoju klubskega ali reprezentančnega igranja. Mednje vsekakor sodijo moji reprezentančni trenerji Tine Sattler, Iztok Kšela, Gregor Hribar, Veselin Vuković, Luka Slabe. Kljub temu sem se odločil, da bom v svoji diplomski nalogi analiziral kariere treh vrhunskih odbojkarskih trenerjev, s katerimi sem sodeloval v svoji 10 - letni športni klubi karieri. To so moj prvi trener članske ekipe OK IGM Prevent Maribor in OK Autocommerce – Dragutin Baltič; moj trener OK

Ach Volley in Arkas Izmir, ki je tudi selektor kanadske članske reprezentance – Glenn Hoag; in moj trener pri OK ACH Volley in dolgoletni selektor srbske članske reprezentance – Igor Kolaković.

V nalogi bomo primerjali njihovo trenersko delo. Zanimali nas bodo njihovi začetki igranja in treniranja v odbojki, kako in zakaj so se odločili za ta poklic in kako vpliva njihovo delo na družino. Najbolj nas bo vsekakor zanimala njihova filozofija o odbojki, njihov način dela, stili vodenja, katerim elementom posvečajo največ pozornosti in njihova priprava ekipe na tekmo.

Analiza dela in karier omenjenih trenerjev bo vedno lahko v pomoč tudi ostalim trenerjem, saj so izbrani trije poznani in cenjeni trenerji.

2 CILJI DIPLOMSKE NALOGE

Zastavili smo si naslednje cilje:

- Ugotoviti ali je za trenerja pomembno, da je bil tudi odličen / vrhunski igralec.
- Ugotoviti stil vodenja izbranih trenerjev.
- Ugotoviti, kako pomembni so dejavniki odbojke – tehnika, taktika in telesna ter psihološka priprava v delu izbranih trenerjev.
- Ugotoviti, kako pomembna je izbranim trenerjem pri delu uporaba sodobnih pripomočkov (videoanaliza, statistična analiza) za doseganje vrhunskih rezultatov.
- Ugotoviti, kako izbrani trenerji usklajujejo trenersko kariero in zasebno življenje.

3 METODE DELA

Diplomsko delo je monografske narave.

Način zbiranja podatkov: anketni vprašalnik, intervju, osebni kontakt preko sodobnih medijskih povezav (Skype, Messenger).

Trenerja Hoag in Kolaković sta pisno odgovarjala na zastavljena vprašanja. Zato se njuni odgovori razlikujejo od odgovorov trenerja Baltića, s katerim sem opravil intervju. Pri intervjuju je bila namreč možnost dodatnih podvprašanj, ki jih pri anketnem vprašalniku ni mogoče zastaviti. Anketni vprašalnik je razviden v prilogi diplome.

3.1 Preizkušanci

Preizkušanci so trije vrhunski trenerji odbojke, in sicer Kanadčan Glenn Hoag, Črnogorec Igor Kolaković ter Srb Dragutin Baltić.

3.2 Pripomočki

Uporabil sem diktafon in sodobne medijske povezave (Skype, Messenger).

3.3 Postopek

Uporabil sem kontakt preko sodobnih medijskih povezav (Skype in Messenger). Anketne vprašalnike sem posredoval G. Hoagu in I. Kolakoviću preko elektronske pošte. Odgovore sem dobil v 7 dneh. Trenerja D. Baltića sem osebno obiskal doma. Po prijetnem pogovoru o "aktualni" odbojki je sledil dolg intervju.

Izbrane trenerje sem pred izpolnjevanjem vprašalnika in intervjujem obvestil o svojem namenu, jih prosil za sodelovanje in pridobil njihovo dovoljenje za objavo podatkov.

4 RAZPRAVA

Pri delu z izbranimi trenerji smo pridobili potrebne podatke, ki jih bomo analizirali v razpravi.

	<i>Glenn Hoag</i>	<i>Igor Kolaković</i>	<i>Dragutin Baltić</i>
<i>Rojen</i>	6. 12. 1958	4. 6. 1965	20. 11. 1963
<i>Državljanstvo</i>	kanadsko	črnogorsko	srbsko, slovensko
<i>Igralno mesto</i>	bloker	podajalec	podajalec / napadalec sprejemalec
<i>Začetek odbojcarske kariere</i>	16 let	14 let	14 let
<i>Drugi športi</i>	hokej, košarka	rokomet, košarka	nogomet, košarka
<i>Začetek trenerske kariere</i>	1993	1997	1987

Tabela 1 – Osnovni podatki izbranih trenerjev

Iz Tabele 1 lahko razberemo, da so izbrani trenerji moški med petdesetim in šestdesetim letom starosti. Njihova različnost je izpostavljena v mentaliteti in profesionalni odbojcarski poziciji. Skupne točke vseh treh trenerjev lahko najdemo pri začetku kariere. Vsi so odbojko kot življenjsko usmeritev izbrali relativno pozno med štirinajstim in šestnajstim letom. Po uspešnih igralskih karierah se niso želeli odtujiti od odbojke, zato so le zamenjali vloge in postali trenerji, Baltić že pri rosnih štiriindvajsetih letih.

4.1 IGRALSKA KARIERA IZBRANIH TRENERJEV

Šport je spisal že nešteto zanimivih zgodb. Tudi zgodbe izbranih vrhunskih trenerjev so zanimive. Vsi trije so tudi kot športniki dosegali zavidljiv nivo, čeprav se je njihova športna kariera začela relativno pozno.

Trenerja jugoslovanskih korenin (**Baltić in Kolaković**) sta se z odbojko začela ukvarjati pri štirinajstih letih; **Hoag** pri poznih šestnajstih. A se lahko vsi kot igralci pohvalijo z odmevnimi rezultati. Hoag je igral sedem let za kanadsko reprezentanco. Med devetletnim igranjem profesionalne odbojke je bil leta 1986 proglašen tudi za najboljšega blokerja italijanske lige. Baltić je bil izbran za najboljšega kadeta in mladince Evrope. Skupaj je odigral 80 tekem za reprezentanco. Kolaković je osvojil več državnih naslovov s klubom Partizan in bil leta 1995 izbran med 10 najboljših športnikov Črne gore. Razlog za takšno uspešnost lahko iščemo tudi v tem, da so se vsi trije pred relativno poznim začetkom igranja odbojke ukvarjali že z drugimi športi. Zanimivo, da so vsi trije igrali košarko. Hoag tudi hokej, kar je tako in tako skoraj “obveza” vsakega športnika Kanade, saj je tam to šport številka 1. Baltić je igral tudi nogomet, Kolaković pa rokomet.

Tudi sam sem se začel ukvarjati z odbojko šele pri petnajstih letih. Pred tem sem sedem let resno treniral smučanje, dve leti pa tudi tenis. Vedno je bil šport prisoten v mojem življenju. Kot predšolski otrok sem hodil h gimnastici, v 3. razredu osnovne šole sem začel trenirati smučanje. Ker v poletnem času v mlajših kategorijah ni bilo treninga smučanja, sem čez poletje treniral tudi tenis. V obeh športnih panogah sem sodeloval tudi na tekmovanjih svojih kategorij. V smučanju sem največji uspeh dosegel, ko me je treniral Stojan Puhelj. Bil sem njegov “adut” v slalomu. Takrat je z mano treniral tudi Filip Flisar (svetovni prvak v smučarskemu krosu 2014). Stojan Puhelj je večkrat poudaril, da bi bila moja tehnika in Filipova moč garancija za najodmevnejše rezultate v alpskem smučanju.

Zaradi moje hitre rasti (med štirinajstim in šestnajstim letom sem zrasel kar 20 cm), so se pojavili problemi s hrbtom. Največ težav sem imel prav pri slalomu, kjer je bil pritisk na hrbtenico največji. Tako sem se v šestnajstem letu odločil, da prekinem s treniranjem

smučanja. Moja zadnja smučarska dosežka sta bila 3. mesto v slalomu in 4. v veleslalomu na FIS tekmi (mednarodna članska tekma) na Bjelašnici leta 2003. Že v poletju leta 2003 sem se pridružil taboru Petra Možiča v odbojki na mivki v Mariboru. Jeseni sem začel trenirati dvoransko odbojko v kadetski ekipi in igrati v 3. ligi Prevent Gradnje IGM Maribor. Zaradi mojih telesnih predispozicij (pri šestnajstih letih sem že meril 188 cm) in dobrih predstav v kadetski in mladinski ekipi, sem bil v sezoni 2005/06 povabljen v 1. člansko ekipo Prevent Gradnje IGM, ki jo je takrat treniral Dragutin Baltić. Tako se je začela moja profesionalna odbojkarska pot.

Igralno mesto vseh treh trenerjev je bilo različno. **Hoag** je igral na mestu blokerja, **Kolaković** je igral na mestu podajalca, **Baltić** je igral kot podajalec in napadalec sprejemalec, saj se je v tistih časih še igralo po sistemu 6 : 2.

Na treningih pri izbranih trenerjih sem ugotovil, da so vsi trije pri treniranju veliko uporabljali izkušnje iz svoje športne kariere. Tako Hoag na treningih in tekmah veliko pozornost posveča blockerskemu mestu, gleda "z očmi" blokerja. Pod njegovo taktirko so srednji blokerji vedno najboljše tehnično pripravljeni in zelo uspešni. Tudi sam sem prejel naziv najboljšega blokerja na zaključnem turnirju Lige prvakov, ko me je treniral Hoag. Za moj naziv je vsekakor zelo zaslužen. Kolaković tudi kot trener rad razmišlja kot podajalec. Vživi se v njihovo vlogo in je velika pomoč organizatorjem igre. Baltiću se pozna njegova vsestranskost. Za njega sta značilna veliki pregled nad igro in pomnenje preteklih akcij.

	<i>Glenn Hoag</i>	<i>Igor Kolaković</i>	<i>Dragutin Baltić</i>
<i>Klubi</i>	Cromochim S. Croce (ITA) Codyeco S. Croce (ITA) AMSL Fréjus Volley- Ball (FRA)	Bodučnost Podgorica (MNE) Partizan Beograd (SRB)	Ribnica Kraljevo (SRB) Partizan Beograd (SRB) Metal Bihac (BIH) Stavbar Maribor (SLO)
<i>Reprezentance</i>	Kanada	Jugoslavija	Jugoslavija, Slovenija

Tabela 2 – Igranje izbranih trenerjev v klubih in reprezentancah

Hoag je med izbranimi trenerji kot odbojkar igral na najbolj profesionalnem in mednarodnem nivoju, in sicer sedem let v reprezentanci Kanade in devet let kot profesionalni igralec v prvi ligi v Italiji in Franciji. **Kolaković** je bil vso svojo igralsko kariero razpet med kluboma Bodučnost Podgorica in Partizan Beograd. Tudi **Baltić** je igral v klubu Partizan iz Beograda. Svojo igralsko pot je začel pri Ribnici v Kraljevu, nadaljeval v Metalu v Bihacu, na koncu pa je bil eno leto igralec v klubu Stavbar Maribor (takrat je bil njegov trener Marko Zadražnik, moj profesor na Fakulteti za šport, ki pa ni osvojil naslova državnih prvakov z moško ekipo Maribora, ampak kot trener ženske ekipe NKBM, za katero je bil to prvi naslov državnih prvakinj v samostojni Sloveniji op.n.).

Hoag se lahko pohvali tudi z največjimi igralskimi uspehi. S kanadsko reprezentanco je dosegel 4. mesto na OI, 11. mesto na SP in 2. mesto na Univerzijadi. S francoskim klubom AMSL Fréjus Volley-Ball je 1. 1990 izgubil v finalu Lige prvakov. Z istim klubom pa je bil tudi 3-kratni državni prvak in 2-kratni pokalni prvak Francije.

Kolaković je bil 2-kratni državni in 2-kratni pokalni prvak Jugoslavije. Leta 1989/90 je dosegel 2. mesto v evropskem CEV pokalu. **Baltić** je bil leta 1979 prvak Jugoslavije.

Vsi trije izbrani trenerji se ponašajo z individualno nagrado v svoji športni karieri.

Kolaković je bil leta 1995 izbran med 10 najboljših športnikov v Črni Gori. **Baltić** je dobil nagrado za najboljšega kadeta in mladince v Evropi, **Hoagu** pa največ pomeni nagrada, ko je bil leta 1986 izbran za najboljšega srednjega blokerja v italijanski ligi.

4.2 TRENEŠKA KARIERA IZBRANIH TRENERJEV

Po končani športni karieri so se vsi trije izbrani trenerji odločili, da nadaljujejo svojo poklicno pot kot trenerji odbojke. **Kolaković** je postal trener leta 1997, **Hoag** že leta 1993 na univerzi Sherbrooke v Quebecu v Kanadi, **Baltić** pa je postal trener že pri štirindvajsetih letih, in sicer leta 1987. Nekaj časa je poleg trenerskega dela še aktivno igral. Tudi zahtevano licenco so opravili vsi trije. **Kolaković** takoj leta 1997, **Baltić** FIVB 1. stopnjo leta 1996 in 2. stopnjo leta 1997, **Hoag** pa si je pridobil Bachelor diplomu in 4. stopnjo po programu NCCP (National Coaching Certification Program), ki ga izvaja nacionalna zveza Kanade.

Poleg potrebne izobrazbe za trenerja odbojke sta **Baltić** in **Kolaković** dokončala tudi študij ekonomije, a nista nikoli poklicno delala na tem področju. **Kolaković** je pri svojih dvaintridesetih letih sprejel ponudbo za trenerja pri OK Bodučnost. **Baltić** je postal trener, saj si je to vedno želel, in kot je dejal: "Enostavno, ljubim ta šport." **Hoag** si je že od nekdaj želel postati učitelj ali profesor, zato je bila, kot pravi, zanj ta odločitev povsem smiselna in logična. Že med svojim aktivnim igranjem je veliko razmišljal o trenerstvu.

Če ne bi opravljal trenerskega poklica, se **Hoag** vidi na mestu učitelja ali menedžerja. Ti dve nalogi velikokrat opravlja tudi v svojem trenerskem poklicu. **Kolaković** je prepričan, da bi bil ekonomist, saj je to njegova izobrazba. **Baltić** si sploh ne predstavlja česa drugega. Če bi se resnično moral odločiti, bi verjetno izbral poklic ekonomista, saj je to tudi njegova šolska izobrazba. Vendar si ne predstavlja dela v zaprtem prostoru med štirimi stenami. "Ne bi mogel sedeti v pisarni. Sigurno bi moral biti bolj aktiven poklic.

Mogoče nekaj, kjer se veliko potuje," je povedal.

Kot igralec sem pri vseh treh trenerjih vedno čutil veliko pripadnost odbojki. Vsi trije so delo opravljali z velikim zadovoljstvom, pri našem skupnem delu nisem nikoli opazil prenasičenosti ali nezainteresiranosti. Bili so ponosni na svoje delo in uspehe, ki so jih pri tem dosegali.

Baltić je bil zelo ponosen, da je sodeloval pri začetkih vzpona slovenske moške odbojke. S še mednarodno neuveljavljenim klubom OK Autocommerce smo z zmago v pokalu Top Teams dosegli zgodovinski uspeh. V Modeni smo premagali takrat odbojarskega velikana ekipo Modene in si s tem priigrali pravico za nastop v Ligi prvakov. To je bil velik uspeh za slovensko odbojko, kar se je dalo čutiti tudi v medijih. Leta 2007 se je pravzaprav začel vzpon slovenske moške klubske odbojke na mednarodnem parketu.

Kolaković je cenil uspešnost posameznega športnika, njegovo pripadnost ekipi, še posebno, če je bil tudi reprezentant. Reprezentanca mu je veliko pomenila, saj je velik domoljub. Kolaković je bil vedno tudi na razpolago za vprašanja in analizo odbojarske tekme. Komunikativnost pri njem nikoli ni bila vprašljiva. Vsaka tekma je bila zanj pomembna. Boriti se do zadnje točke, poskušati zmagati ne glede na nasprotnika in rezultat, sta bili njegovi vodili. Cenil je predrznost pri igralcu in mu dal čutiti, da spoštuje njegov trud in borbenost. Dopusčal je samoiniciativnost in rad prisluhnil mnenjem igralcev. Vedno si je vzel čas, ne glede na to, kdo in kdaj ga je potreboval.

Hoag je najbolj užival pri delu in razvoju mladega odbojkarja. Če je le lahko, je dal priložnost mlademu igralcu. Za njega je največji izziv doseči vrhunski rezultat z igralci, ki so produkt njegovega dela. Hoag je trener, ki se 24 ur na dan posveča odbojki. Njegov odnos s športnikom lahko imenujemo mentorski. Svoje izkušnje in strokovno znanje poskuša čim bolj prenesti na posameznega športnika in ekipo. Hoagovo glavno navodilo na tekmi je bilo "be focus", kar pomeni, da se mora igralec popolnoma skoncentrirati in osredotočiti na igro, igrati vsako točko posebej, po navodilih trenerja in lastnih sposobnostih. Nikoli ni dopuščal neresnosti ali ležernosti med treningi, kaj šele med tekmo.

	<i>Glenn Hoag</i>	<i>Igor Kolaković</i>	<i>Dragutin Baltić</i>
<i>Klubi</i>	Paris Volley ACH Volley Bled Arkas Izmir	Bodučnost Podgorica ACH Volley Ljubljana AS Cannes	Maribor Bled Rabita Baku Lokomotiv Baku Volero Zurich
<i>Reprezentance</i>	Kanada	Srbija in Črna gora Srbija	Slovenija Bolgarija

Tabela 3 – Treniranje izbranih trenerjev v klubih in reprezentancah

Izbrani trenerji so igrali pomembno vlogo tako v klubski kot v reprezentančni odbojki. Trenerja **Hoag** in **Kolaković** imata izkušnje izključno z moško selekcijo, **Baltić** se je izkazal tudi kot trener ženske selekcije. Vsi trije trenerji so igrali zelo pomembno vlogo v slovenskem klubu ACH Volley (v času Baltića se je imenoval klub OK Autocommerce).

Bili so tudi selektorji reprezentanc, vendar je v letu 2015 edini še aktivni selektor Hoag v reprezentanci Kanade.

Z omenjenimi trenerji sem sodeloval v klubu IGM Prevent Maribor, OK Autocommerce oz. ACH Volley in Arkas Izmir. Ko je bil moj trener Baltić, sem postal slovenski pokalni prvak (IGM Prevent), osvojil sem evropski pokal Top Teams, 2 državna in pokalna naslova Slovenije ter 2x Pokal MEVZA (OK Autocommerce). S Kolakovićem sem postal 2x državni in pokalni prvak Slovenije ter osvojil Pokal MEVZA (ACH Volley). Največ uspehov sem dosegel s trenerjem Hoagom. Postal sem 2x slovenski državni in pokalni prvak (ACH Volley), dosegel sem 4. mesto in naziv najboljšega blokerja v Ligi prvakov ter Pokal MEVZA (ACH Volley). Leta 2014/15 pa še naslov turškega državnega prvaka (Arkas Izmir).

Z vsemi tremi trenerji sem se dobro razumel, čeprav so se v svoji osebnosti in stilih vodenja pravzaprav zelo razlikovali. Vedno sem bil prepričan v njihovo strokovno usposobljenost in sem jim zaupal. Dejstvo je, da športniki v začetni fazi zaupamo vsakemu trenerju, saj od njega pričakujemo, da nas bo popeljal do najboljših rezultatov in da bodo iz športnika znali izvleči največ. Kako dolgo traja to zaupanje, je odvisno od trenerja in njegove uspešnosti pri postavitvi avtoritete. Izbrani trenerji so na različne načine uveljavljali svojo avtoriteto. **Baltić** je malo govoril, večkrat celo bolj momljal, da smo ga težko razumeli. Pri njemu so bolj govorile oči in kazali prsti. A začuda sem vedno dobro razumel, kaj želi. Njegov odličen spomin tudi ni dopuščal sprenevedanja in izgovarjanja.

Kolaković je veliko komuniciral. Njegova navodila so bila jasna, dovoljeval je pripombe in predloge; še posebno uveljavljenim igralcem. A ko se je dogovor dosegel, smo se tega morali vsi držati. Kolaković je pričakoval zrelost in odgovornost igralcev. Mlade igralce je spodbujal in jim dopuščal določene napake. Njegovo vodenje ekipe je bilo zelo demokratično.

Hoag je zame inovativni trener, katerega posebnosti pri vodenju ekipe bom natančneje opisal kasneje v poglavju Zanimivosti izbranih trenerjev.

Izbrani trenerji so nam omenili tudi uspehe, ki jim pomenijo največ v njihovi športni karieri. Trenerja Kolaković in Hoag ne omenjata svojih uspehov v slovenskem klubu ACH Volley, čeprav so bili za slovensko odbojko zelo pomembni in odmevni.

Hoag je pri uspehu v klubih omenil le 1. mesto v Ligi prvakov s francoskim klubom Paris Volley leta 2001. Leta 2000 je dosegel še dve zmagi v Evropskem pokalu pokalov (European Cup of cups) in Evropskem superpokalu (European Supercup). Niti z besedico ni omenil številnih naslovov državnih prvakov tako v Sloveniji kot tudi v Turčiji.

Kolakoviću največ pomenijo številni uspehi, ki jih je dosegel kot selektor reprezentance Srbije. V letih 2003 do 2006 je bil sprva pomočnik trenerja reprezentance Srbije in Črne gore, zadnje leto tudi glavni trener, po razpadu teh dveh držav pa je vodil reprezentanco Srbije kar osem let od leta 2007 do 2014. V tem času je dvakrat osvojil bron na EP (2007 in 2013), srebrni medalji in bron v svetovni ligi (2008, 2009 in 2010), bron na SP v Rimu (2010). Njegov največji uspeh pa je prav gotovo 1. mesto na EP na Dunaju v Avstriji. Trener **Baltić** pa je izpostavil vse svoje odmevne rezultate v klubih. V Sloveniji je postal

4-kratni državni in 3-kratni pokalni prvak. Osvojil je tudi 3. in 1. mesto v Top Teams tekmovanju. Bil je državni in pokalni prvak Azerbajdžana in z njimi osvojil Challenge Cup in 3. mesto v Cev Cupu. Nazadnje je treniral Volero Zurich, s katerimi je postal državni in pokalni prvak v letih 2012/13, 2013/14 in 2014/15. Leta 2012 je z bolgarsko reprezentanco osvojil tudi 2. mesto v Evropski ligi.

Kot veliki strokovnjaki na svojih področjih so bili izbrani trenerji deležni tudi posameznih nagrad za svoje delo. **Hoag** je postal trener Kanade v letih 1995/1998. **Baltić** je dobil nagrado za najboljšega trenerja Slovenije v letih 1992/93, 1998/99, 2003/04 in 2004/05. **Kolaković** je bil leta 2002 sprva izbran za najboljšega trenerja v Črni gori. Nato je postal še najboljši trener Srbije in Črne gore v letu 2005 in 2006, leta 2011 pa je bil izbran tudi za najboljšega trenerja Srbije.

4.3 DRUŽINA IN ŠPORT

Danes vrhunškega športnika zaznamujejo izredni telesni in duševni naporji med treningi in še posebej na tekmovanjih. Trener se ves čas sooča s problemi športnikov, je ves čas idejni vodja ter organizator delovanja strokovnega tima in podpore športniku. Zato ima njegovo delo velik vpliv ne le na športnike, ampak tudi na njegovo družino. Pravzaprav bi lahko rekli, da ima trener dve družini. Tisto, ki jo vsak dan srečuje pri treniranju igralcev, in tisto "pravo", izven odbojarskega igrišča. Trener je tisti, ki športnika spodbuja, ga motivira, mu pomaga in ga tudi zavrne, graja. To pa je tudi primarna vloga staršev v družini.

Tudi izbrani trenerji priznavajo, da je usklajevanje družinskega in osebnega življenja s trenerskim poklicem zelo zahtevno. **Hoag** ima ženo in dva sina, ki so vsi nekako vpeti v odbojko. Oba sinova sta profesionalna odbojarska igralca. Žena pa je zaradi skoraj celoletne odsotnosti Hoaga pustila službo in se mu pridružila v mestu, kjer Hoag opravlja svoj poklic. **Baltić** se je z ženo priselil v Maribor že leta 1989 še v času Jugoslavije. Danes imata tri otroke. Hčerka je veliko let igrala odbojko, starejši sin igra košarko, mlajši pa se trenutno ukvarja s tenisom. Tudi oba **Kolakovića** sinova sta športnika in

trenirata roket. Šla sta pravzaprav po stopinjah mame, ki je bila v preteklosti vrhunska roketarica, danes pa je glavna trenerka srbske roketne reprezentance.

Tudi sam mislim, da pogovor Jabolko ne pade daleč od drevesa! še kako drži v življenju ljudi, povezanimi s športom. Verjetno drugače niti ne gre. Šport je dejavnost, ki zahteva popolnega človeka in to 24 ur na dan. Nehote oz. nevede se življenje prinaša na bližnje in šport tudi njim postane pomemben del življenjske usmeritve.

Vsi trije izbrani trenerji so delili mnenje, da trenerska služba močno vpliva na partnersko zvezo. Od življenjskega sopotnika zahteva veliko odrekanih in razumevanja. **Hoag** je povedal, da je trener velikokrat zaseden tudi ponoči in za vikende, kar je lahko za družino zelo stresno. Zato si vzame vsako poletje teden dni dopusta in z ženo odputujeta v "hribe", v čisto divjino, kjer ni niti telefonskega signala in nimata nobenega stika s svetom in se lahko posvetita samo drug drugemu. Tja ju odpelje celo helikopter, zraven pa dobita le satelitski telefon v primeru kakšnega res nujnega klica. Trdi, da je to zanj najlepši oddih, vendar le za kratek čas. Če bi trajal dlje, bi začel pogrešati odbojko. **Kolaković** je povedal, da je bila njegova žena vrhunska športnica in ima zato njeno polno podporo in razumevanje. Žal pa je zaradi svoje službe izpustil velik del odraščanja svojih otrok. Osebnostno vem, da je bil kot trener Ach Volleyja v Ljubljani zelo srečen, saj sta bila takrat sinova z njim. V Ljubljani sta se vpisala v šolo in nadaljevala z igranjem rokmeta. Trener **Baltić** se je v najinem intervjuju ob tem vprašanju vidno vznemiril. Takoj je povedal, da je zelo težko negovati normalen odnos s partnerjem. Da se trudi po vseh svojih močeh tako pri ženi kot pri otrocih, vendar jih vedno pogreša in tudi on je pogrešan. To se najbolje občuti, ko se vrne domov. Kot trener Kolaković je povedal, da je za uspešnost partnerske zveze veliko odvisno od žene. Kako je ona sposobna prenašati vse probleme, ki jih prinaša ločeno življenje, vzgajanje otrok in ostale družinske obveznosti, tako čvrsta je tudi zveza.

4.4 POGLED V PRETEKLOST (IZBRANI SPOMINI TRENERJEV)

Trenersko življenje je dinamično, polno dogodivščin in različnih usod. Sestavljeno je iz porazov in zmag, veselja in žalosti. Tako kot pač je v športu. Seveda se (kot vsi ljudje) tudi trenerji najraje spominjajo lepih trenutkov, velikih rezultatov in dosežkov. Tudi izbrani trenerji lahko z zadovoljstvom gledajo v preteklost.

Kolaković ima lepe spomine tako na svojo igralsko kot tudi trenersko kariero. Najraje se spomni trenutkov, ko je prvič osvojil državno prvenstvo. Kot trenerju mu je prvič uspelo z ekipo OK Bodučnost, kot igralcu pa z OK Partizanom.

Najpomembnejši trenutek v njegovi športni karieri je bil, ko je leta 1997 kot igralec prišel v Beograd v klub OK Partizan; v vlogi trenerja pa leto 2007, ko je postal selektor reprezentance Srbije. Kolaković se posebno rad spominja vseh dosežkov, ki jih je osvojil kot selektor. In teh, kot sem že prej omenil, res ni bilo malo.

Baltić se najraje spominja finala pokala Jugoslavije iz leta 1979. Zaupal mi je tudi celotno zgodbo: "Takrat sem imel šestnajst let. Zelo dobro se spomnim tega dne. Sam sem potoval v Novi Sad kot navijač. Ko smo prišli tja, pa mi je trener rekel, da igram. Sam nisem vzel niti dresa, niti čevljev za dvorano, saj sem bil prepričan, da bom tekmo le gledal s tribun. Tako je trener slekel štiri leta starejšega igralca Milana Žarkovića (tudi on je danes uspešen trener ženskih ekip v Srbiji in v tujini op. n.) in ga poslal domov." Zelo rad bi si še enkrat pogledal tudi tekmo z Lokomotiv Baku, ko je slavil v finalu Challenge. Baltić se spominja tudi prekinitve svoje igralske poti, ko mu je umrl oče. To, da se je kasneje vrnil v odbojko, pomeni zanj najpomembnejši trenutek v njegovem življenju. Zelo ceni tudi svoj instinkt, ki ga ima kot trener: "Najpomembneje je, da zaupam samemu sebi in se odločim na podlagi svojega prvega občutka. Nekdo ima ta občutek, nekdo ne. Tega se ne moreš naučiti, je prirojen. In jaz ga imam," je samozavestno dodal. Igralci smo občudovali ta Baltićev instinkt. Nenavadne, a pravilne menjave, izredno pomnjenje posameznih akcij so velikokrat preobrnilo rezultat v našo korist. Baltić ni

potreboval vmesne statistike ali sprotne poročila med tekmo. Res je imel instinkt, rekli smo kar "nos", da potegne pravo potezo.

Zelo pomemben trenutek v Baltičevem življenju je bila tudi poroka z ženo Senado leta 1985 (dve leti pred začetkom trenerstva). Še vedno je prepričan, da je pri trenerskem poklicu najpomembnejše, da imaš partnerja, ki te pri tem podpira. Kot trener moraš biti maksimalno pri stvari, brez motečih situacij "od zunaj". Če nisi, ne boš niti dober, kaj šele najboljši.

Eden izmed najlepših spominov **Hoaga** je tekma med ACH Volleyjem in italijansko Maccero. Ti dve tekmi sta bili odločilni za preboj na zaključni turnir najboljših štirih ekip v evropski Ligi prvakov. Čeprav samega 4. mesta med svojimi dosežki Hoag ni omenil, pa je omenil ti dve tekmi kot tekmi, ki se jih zelo rad spominja.

Vendar pa je Hoag tudi povedal, da se ne ozira rad v preteklost, saj je ta že za nami.

Tudi zame so nepozabni trenutki zmagovalstva na obeh tekmah z italijanskim velikanom iz Macerata. Obe tekmi smo zmagali s 3 : 2. Bili sta eni mojih najboljših tekem, saj sem skupaj dosegel 30 točk, od tega 9 blokov, kar je za srednjega blokerja veliko. Res pa je, da so takrat bila navodila Hoaga povsem drugačna od ostalih tekem. Podajalcem je naročil, da mora naš napad teči po sredini. Torej predvsem preko mene in mojega takratnega soigralca Alena Pajenka. Vedeli smo, da se Italijani predvsem osredotočajo na zunanje napadalce. Na sredini ostaja le en bloker, pa še ta rad zamuja. Hoag je s svojo taktiko vsekakor presenetil italijanski klub. Seveda pa je taktika uspela tudi zaradi moje in Alenove uspešnosti v napadu in velike motivacije celotne ekipe.

Osebnostno sem mnenja, da nikoli ne smemo pozabiti pomembnih odigranih tekem. Iz njih se lahko vedno učimo, ne glede na to ali smo zmagali ali izgubili. Mislim, da je tudi prav, da se oziramo nazaj in znamo ceniti vrhunske rezultate. Predvsem je to pomembno takrat, ko pademo v rezultatski minus in je naša samozavest nizka. Spomini na velike rezultate nam bodo dvignili tako motivacijo kot samozavest. Predvsem pa prepričanje, da zmoremo.

Hoag kot trener o spominih razmišlja drugače: "V življenju je veliko trenutkov in suvenirjev, ki jih cenim, ampak mislim, da je bil zame najpomembnejši trenutek, ko sem

kot mlad trener nehal razmišljati kot igralec in začel razmišljati kot trener, učitelj. In to je bilo ključnega pomena pri rasti v trenerja!"

4.5 POGLED V PRIHODNOST (KAJ PO KONCU TRENERSCHE KARIERE?)

Nihče od izbranih trenerjev še ne razmišlja o koncu svoje trenerske kariere. To je razumljivo, saj prav vsi trije trenutno sodijo v sam vrh najuspešnejših svetovnih trenerjev. Tudi starostna doba vseh treh je takšna, da bi lahko rekli, da so "v najboljših letih". Nihče niti ne razmišlja o tem, da bi počel karkoli drugega. Svoje delo opravljajo z velikim veseljem in zanosom. Prav to pa je verjetno tudi ključ do njihovih vrhunskih uspehov.

Tudi če bi kakorkoli morali zaključiti svojo trenersko pot, bi ostali v športu, ki ga imajo tako radi. **Hoag** bi rad postal mentor mlajšim trenerjem in ostal aktiven pri treniranju mlajših igralcev. **Kolaković** si prav tako želi ostati v športu in odbojki. **Baltić** pa je povedal, da bo ostal trener do konca. Mogoče se bo kasneje vrnil domov k družini in tam treniral mlajše selekcije, kar mu je vedno bil velik užitek. Povedal je, da je za vsakega trenerja največji užitek, ko odkrije nov talent in mu pomaga izkoristiti njegov potencial.

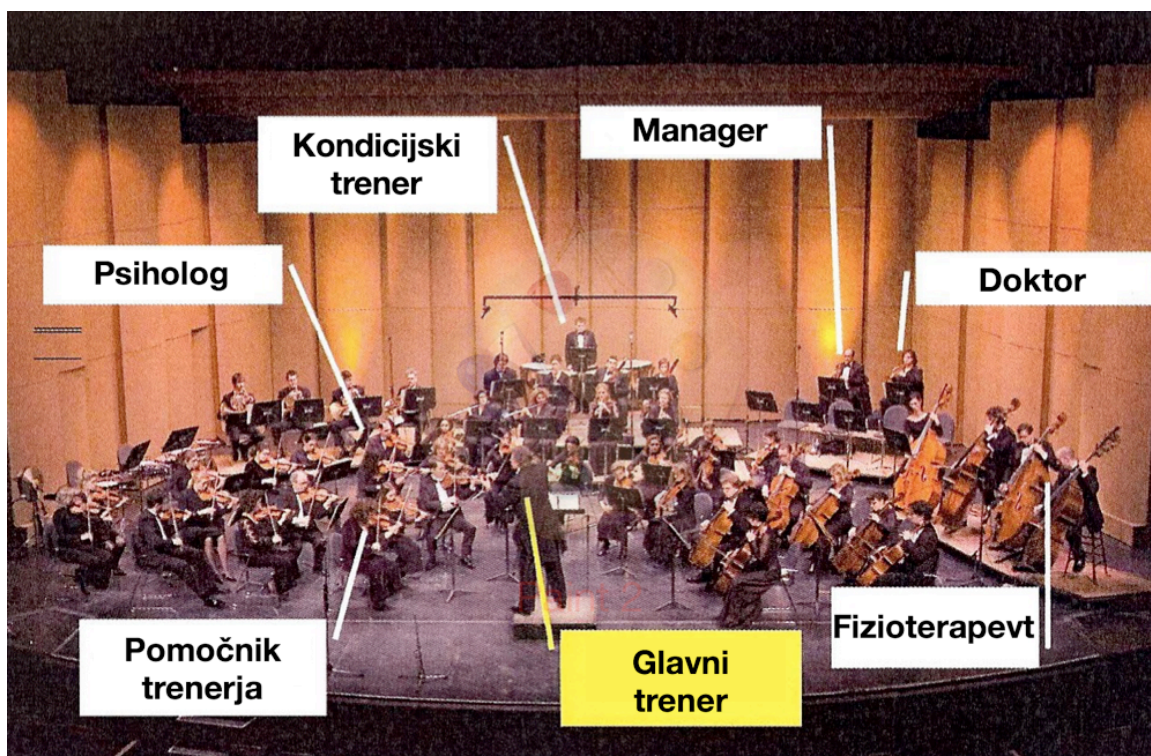
4.6 POGLED NA PROCES TRENIRANJA V ODBOJKI IN ODBOJKARSKO IGRO

Vsak od izbranih trenerjev ima svoj športni moto. **Baltić** je povedal, da enostavno moraš verjeti v to, kar delaš! Potem bodo tudi rezultati prišli. Glavni moto **Kolakovića** je borba! Borba do zadnje točke, pa naj bo še tako nemogoče. Vedno se še da zmagati.

Hoag ima veliko motov in "izrekov", vendar je izpostavil naslednjega: "Coaching – the art of making someone better!« Kar pomeni, da je trenerstvo umetnost, kako narediti nekoga boljšega.

Glavno vodilo pri trenerskem poklicu je visoka motivacija. Za **Hoaga** je največja motivacija, da vidi rast igralca ali ekipe. Zanj je vse "potovanje" (ang. journey), ki pelje športnika ali ekipo do doseganja maksimalnega, do izpolnitve njegovega / njihovega potenciala. Tudi **Baltića** najbolj motivira napredovanje igralcev. Pri samem športu pa seveda dober rezultat in nič drugega. S tem se strinja tudi **Kolaković**, saj je zanj največja motivacija zmaga.

Filozofijo o odbojki so izbrani trenerji poskušali strniti v eno poved. **Baltić** je povedal, da je odbojka ena sama vztrajnost. **Kolaković** je rekel, da je rezultat proces. **Hoag** pa je uporabil besede trenerja Johna Wodena: "Failing to prepare is preparing to fail!" Kar bi v prevodu pomenilo, da je slaba/pomanjkljiva priprava lahko samo priprava na neuspeh/poraz. Ekipo je za Hoaga kot orkester, kjer morajo vsi udeleženci doprinesiti svoj del, da bo "orkester uglašen".



Slika 1 – Ekipo kot uglašen orkester (Hoag, 2014)

4.7 PRIPRAVA NA TEKMO (TRENIRANJE)

Od izbranih trenerjev smo želeli izvedeti, kako se pripravljajo na tekmo in kako pomembne se jim zdijo posamezne faze, kot so telesna, tehnična, taktična in psihična priprava ter videoanaliza. Pozvali smo jih, da jih ovrednotijo od 1 do 10, s tem da 10 pomeni največ, 1 pa najmanj.

Dobra telesna pripravljenost je za vse izbrane trenerje osnovni pogoj za dobro pripravo vrhunškega športnika. **Hoag** je poudaril: "Telesna pripravljenost je pomemben del za rast in razvoj športnika v daljšem časovnem obdobju. Pomaga varovati športnika pred poškodbami. Zasluži si mesto 7 od 10." **Kolaković** je telesno pripravljenost ocenil s pomembnostjo 8 od 10. **Baltić** pa je povedal: "Preventiva je najpomembnejša. Dandanes je nemogoče, da se športnik ne poškoduje. Zato se povečuje intenzivnost, a zmanjšuje dolžina treningov. Po tekmah je potrebna sprostitev, da bi se zmanjšalo število poškodb." Kot zanimivost je povedal, da pridobivajo mišični tonus vedno na isti dan pred tekmo. Na koncu treninga zaključijo z vadbo servisa in sprejema. Takšen trening je namenjen predvsem sprejmalcem. Tako se ti izmenjavajo na sprejemu, medtem ko jim vsi ostali igralci servirajo. Je pa takšen trening namenjen tudi spoznavanju dvorane, kadar je tekma v gosteh. Blokerje in korektorje včasih odpočije, ker imajo ti več skokov in telesnih naporov. Se pa zelo izogiba popolnoma prostim dnevom. Povedal je, da je pri ženskah telesna priprava drugačna kot pri moških. Ženske pri pripravi ves čas potrebujejo tudi vadbo z žogo; medtem ko se pri moških lahko tudi kdaj izpusti trening z žogo, če so preutrujeni. Telesni pripravljenosti je namenil najvišjo pomembnost, in sicer 10.

PROGRAM MESO 13/1 (Competition 2 / L1) COMMENTS COACH: NAME: MATEVŽ KAMNIK

QUALITIES: HYPERTROPHY (Prevention) MICROCYCLE: 21 06.01-12.01 BEGIN 10.00

METHOD: ST2 DAY 2 FRI 10-Jan-14 END 11.00

FREQUENCY: 1 / WEEK DENSITY: MEDIUM PL. POSITION: LENGTH TH00

NOTE: Warm-up: running, bicycle, warm-up barbell ex., dyn. Stretching 4-6 COR STABILITY EXERCISES

TOTAL NUMBER OF SETS 39 AVERAGE % 1RM 69

TOTAL REPETITIONS 408 TOTAL WEIGHT (kg) 13186

NEEDED MATERIAL:

17 18 19 20 21 22 23 24

1 A DUMBBELL FRONT LUNGE

1RM avg 50 SETS 3 REST 2 min

SET	%1RM	KG	REPS	TEMPO
1	50	10	8	2-0-1-1
1	50	10	8	2-0-1-1
1	50	10	8	2-0-1-1
3	50	480	48	X 2

NOTE: 2 x 5 kg dumbbells 8 reps left / 8 reps right leg

2 A ONE LEG CURL

1RM avg 75 SETS 4 REST 2 min

SET	%1RM	KG	REPS	TEMPO
1	75	35	8	1-0-3-1
1	75	35	8	1-0-3-1
1	75	35	8	1-0-3-1
1	75	35	8	1-0-3-1
4	75	2240	64	X 2

NOTE: Fast up / slow on the way down 8 reps left / 8 reps right leg

3 A PETERSON STEP UP

1RM avg 75 SETS 3 REST 2 min

SET	%1RM	KG	REPS	TEMPO
1	75	10	10	2-0-2-0
1	75	10	10	2-0-2-0
1	75	10	10	2-0-2-0
3	75	2400	60	X 2

NOTE: 10 reps left / 10 reps right leg 2 x 20 kg dumbbells

1 B HIP THRUST (ON BENCH)

1RM avg 75 SETS 3 REST 2 min

SET	%1RM	KG	REPS	TEMPO
1	75	0	8	1-1-2-1
1	75	0	8	1-1-2-1
1	75	0	8	1-1-2-1
3	75	0	24	X 1

NOTE: Put a pad (protection) on bar On gym ball or bench

2 B GLUTS - MACHINE

1RM avg 75 SETS 3 REST 3 min

SET	%1RM	KG	REPS	TEMPO
1	75	45	8	2-0-2-0
1	75	45	8	2-0-2-0
1	75	45	8	2-0-2-0
3	75	2160	48	X 2

NOTE:

3 B ADDUCTOR / ABDUCTOR

1RM avg 65 SETS 3 REST 30 sek

SET	%1RM	KG	REPS	TEMPO
1	65	5	8	2-0-2-0
1	65	5	8	2-0-2-0
1	65	5	8	2-0-2-0
3	65	240	48	X 2

NOTE: Alternate: 8 reps adduction, 8 reps abduction then change legs...

1 C LAT PULL DOWN

1RM avg 75 SETS 4 REST 2 min

SET	%1RM	KG	REPS	TEMPO
1	75	70	10	2-0-2-0
1	75	70	9	2-0-2-0
1	75	70	8	2-0-2-0
1	75	70	7	2-0-2-0
4	75	2380	34	X 1

NOTE:

2 C SITTING ROW

1RM avg 75 SETS 4 REST 2 min

SET	%1RM	KG	REPS	TEMPO
1	75	85	10	2-0-2-0
1	75	85	9	2-0-2-0
1	75	85	8	2-0-2-0
1	75	85	7	2-0-2-0
4	75	2690	34	X 1

NOTE:

3 C SHOULDER ROTATORS

1RM avg 60 SETS 12 REST 1 min

SET	%1RM	KG	REPS	TEMPO
3	60	7	12	2020
3	60	12	12	2020
3	60	7	12	2020
3	60	7	12	2020
12	60	396	48	X 1

NOTE:

Slika 2 – Primer mojega enodnevnega fitnes programa (Kozamernik, 2012)

Tudi psihološka priprava je vsem trem trenerjem zelo pomemben dejavnik. Hoag je poudaril, da jo trener lahko uporablja dnevno. Lahko jo uporabljamo pri soočanju športnikov s stresom, kot pripravo na tekmo, pri učenju pravilne interakcije s soigralci, pri učenju, kako sprejeti pomembno vlogo itd. Kot trener moraš spoznati svoje varovance skozi komunikacijo in nato z njimi sodelovati na strategijah, ki jim lahko pomagajo. Kolaković je delal psihološko pripravo z igralci, rad pa se je posvetoval in sodeloval tudi s strokovnjaki, športnimi psihologi. Trdi, da je to zelo pomembno področje, ki pa se ne uporablja toliko, kot bi se moralo. Predvsem zaradi finančnih razlogov in tudi zaradi trenerjev, ki jih je strah, da bi izgubili kontrolo nad svojo ekipo, če bi nekdo drug z njimi opravljal psihološko pripravo. V srbski reprezentanci so imeli igralci ves čas možnost sodelovati s psihologom, kar se mu je zdelo zelo pomembno in pravilno.

Baltić se strinja, da je tudi ta priprava zelo pomembna, sploh pri ženskah. Te razgovore opravlja sam in konstantno (tudi med treningi). Prav tako loči individualne in ekipne sestanke.

Tudi sam menim, da je psihologija športa tako zahtevna veja znanosti, športnik pa tako kompleksna osebnost, da bi moral psihološko pripravo vedno izvajati strokovnjak. Trener je preobremenjen že z ostalimi elementi priprave športnika. Poleg tega igralci pričakujejo enakopraven odnos trenerja do ekipe. Ko športnik zapade v t.i. krizo pa potrebuje pomoč. Nekateri več, drugi manj. Veliko vprašanje je tudi, če je trener sploh prava oseba, da ga reši iz krize in pri tem ohrani potrebno avtoriteto.

Sodobni trener pri svojem delu in za doseganje čim boljših rezultatov v veliki meri uporablja videoanalizo in statistične obdelave tekem, igralcev, ekip... **Hoag** uporablja videoanalizo za različne namene, in sicer za opazovanje nasprotnika, za pripravo ekipe na tekmo, za ocenjevanje uspešnosti in za odločitve v prihodnosti pri vseh naslednjih korakih, kako pomagati pri razvoju igralca. Na lestvici od 1 do 10 bi pomembnost video-priprave ocenil z 8.

Baltić je povedal, da je vse odvisno od pomembnosti tekme in težavnosti nasprotnika. Ponavadi si pogledajo 60 - ali 90 - minutni video pred, nato pa tudi video po tekmi, kjer napravijo analizo. Za vse evropske tekme pa so se vedno pripravljali kar z dvema ali tremi videoposnetki pred tekmo. Zastavil sem mu podvprašanje, zakaj videoanaliz ni toliko uporabljal, ko je bil še moj trener pri Mariboru in kasneje na Bledu. Odgovoril je: "Teh videoanaliz je iz leta v leto več. Pred leti tega ni uporabljal še nihče, zdaj vsi. Zato je nemogoče, da še danes tega ne bi počel za pripravo na tekmo. Vedno več je tudi ljudi (statistikov), ki so specializirani za videopripravo na tekmo. Pomembnost bi Baltić ocenil z 8 od 10.

Kolaković je podal le oceno za videoanalizo, in sicer 7 od 10. Smo pa pri njem videoanalizo s pridom uporabljali. Bila pa je posebnost, da smo si po vsaki taki analizi ogledali še daljšo analizo obrambe nasprotnika. Zanimalo nas je predvsem, kako funkcionira njihova povezava med blokom in obrambo v fazi branjenja. Še posebno pozorno smo morali to analizo spremljati srednji blokerji in organizatorji igre, da bi znali pravilno reagirati v določenih situacijah.

Prav gotovo se je v zadnjem desetletju zelo povečala priprava ekipe s pomočjo video-analiz in statistične obdelave podatkov. Določeni računalniški programi, predvsem Data Volley, so se tako izpopolnili, da imamo igralci kot tudi trenerji resnično možnost takojšnjih analiz o svojem igranju kot tudi igranju nasprotne ekipe. V zadnjih letih se je pojavil tudi način prenosa podatkov med samo tekmo. Podjetje Moxoff je v sodelovanju z italijansko in tudi slovensko reprezentanco razvilo aplikacijo SeTTEX za tablične računalnike, ki omogoča analiziranje in predvidevanje igre podajalca. Aplikacija, ki jo je v sodelovanju s Politehniško fakulteto iz Milana razvilo podjetje Moxoff, temelji na naprednih statističnih analizah in predvidljivih algoritimih, pri razvoju pa sta sodelovali tudi italijanska in slovenska moška odbojcarska reprezentanca.

Aplikacija je namenjena trenerjem, analitikom in skavtom, pa tudi igralcem in navijačem, ki bodo z njo lahko lažje razumeli potek igre.

Glede na pomembnost tehnike, taktike in telesne priprave športnika, sta jih enakovredno ocenila trenerja Hoag in Kolaković. Vsi elementi se jima zdijo enako pomembni. Za trenerja **Hoaga** so nerazdružljivi in so ves čas v interakciji. Umetnost treniranja pa je, kako te elemente sestaviš skupaj. In prav to je delo trenerja, ki sestavlja trening in pripravlja ekipo na tekmo.

Kolaković je prepričan, da če bo nekaj elementov izostalo, tudi rezultat ne bo dober. Brez dobre fizične priprave ne bo mogoče dobro izvesti tehničnih in taktičnih elementov v daljšem časovnem obdobju.

Baltić je pomembnost teh treh elementov razdelal tako, da je tehniki in telesni pripravi namenil 40 %, taktiki pa 20 %.



Br.	Prezime ime	Br.	Prezime ime
1	DOBROWOLSKI MACIEJ	10	/
2	LOTMAN MICHAEL	11	/
3	GRZYB WOJCIEH	12	PERLOWSKI LUKASZ
4	NOWAKOWSKI PIOTR	13	/
5	TICHACEK LUKAS	14	GONTARIU ADRIAN
6	/	15	MIKA MATEUSZ
7	AKHREM ALEH	16	IGNACZAK KRZYSZTOF
8	BOJIC MARKO	17	/
9	GROZER GYORGY	18	KOSOK GREGORZ

LIBERO

16.IGNACZAK

4.NOWAKOWSKI

5.TICHACEK

7.AKHREM

18.KOSOK

2.LOTMAN

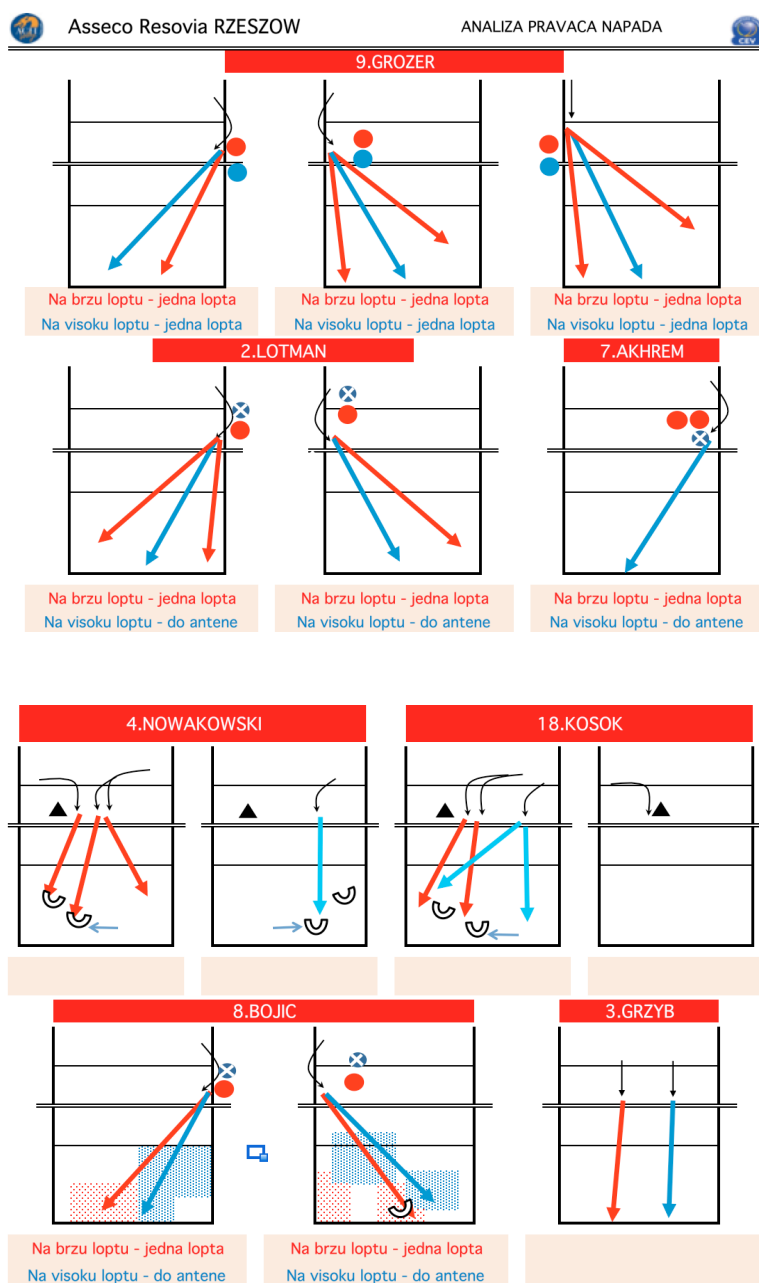
9.GROZER

PRIJEM SERVISA	SKOK SERVISA	Prijem servisa	Eff	Tot	(=)	(%)	(/)	(%)	(-)	(%)	(+)	(%)	(#)	(%)
		Ekipno	43%	220	31	14%	5	5%	83	38%	45	20%	49	22%
TEHNI^AR		2.LOTMAN	39%	54	9	17%	5	9%	19	35%	9	17%	12	22%
		16.IGNACZAK	45%	60	4	7%	3	5%	26	43%	13	22%	14	23%
		8.BOJIC	46%	28	5	18%	0	0%	10	35%	8	29%	5	18%
		7.AKHREM	48%	56	5	9%	3	5%	21	37%	14	25%	13	23%
		Prijem servisa	Eff	Tot	(=)	(%)	(/)	(%)	(-)	(%)	(+)	(%)	(#)	(%)
	FLOT SERVISA	Ekipno	48%	173	8	5%	9	5%	73	42%	50	29%	33	19%
		7.AKHREM	37%	59	5	8%	3	5%	29	40%	11	19%	11	19%
		2.LOTMAN	54%	37	1	3%	1	3%	15	41%	12	32%	8	22%
		8.BOJIC	55%	31	1	3%	1	3%	12	39%	11	35%	6	19%
		16.IGNACZAK	57%	30	0	0%	2	7%	11	37%	11	37%	6	20%
BLOK	05.TICHACEK													
	U R1 na zakazanu almu kada 2 primi servis obicno mu i digne.													
	Dize duzu stranu.Nas srednjak neka krene na duzu stranu kad lopta ulazi u ruke dizaca													
	Igra dosta prvog tempa. I u kontri.													
	Nanosi almu, ne nanosi penal													
NAPADJZ PR.		POSLE 20-tog , OSLANJA SE NA 7.AKHREMA I 9.GROZERA												
KONTRA		POSLE 20-tog , OSLANJA SE NA 7.AKHREMA I 9.GROZERA												
		4. Nowakowski cita tempo, ruke su mu nisko.Na idealan prijem dizati tempo												
		18. Kosok skace na tempo kada je prijem na sredini mreze.Dizati tempo kad je prijem blizi zonama 2 ili 4												
		9. Grozer stoji vrlo usko na pomoci												
		Svi primaci stoje vrlo usko												

Slika 3 – Prikaz priprave na tekmo pri trenerju Kolakoviću (Kolaković, 2012)

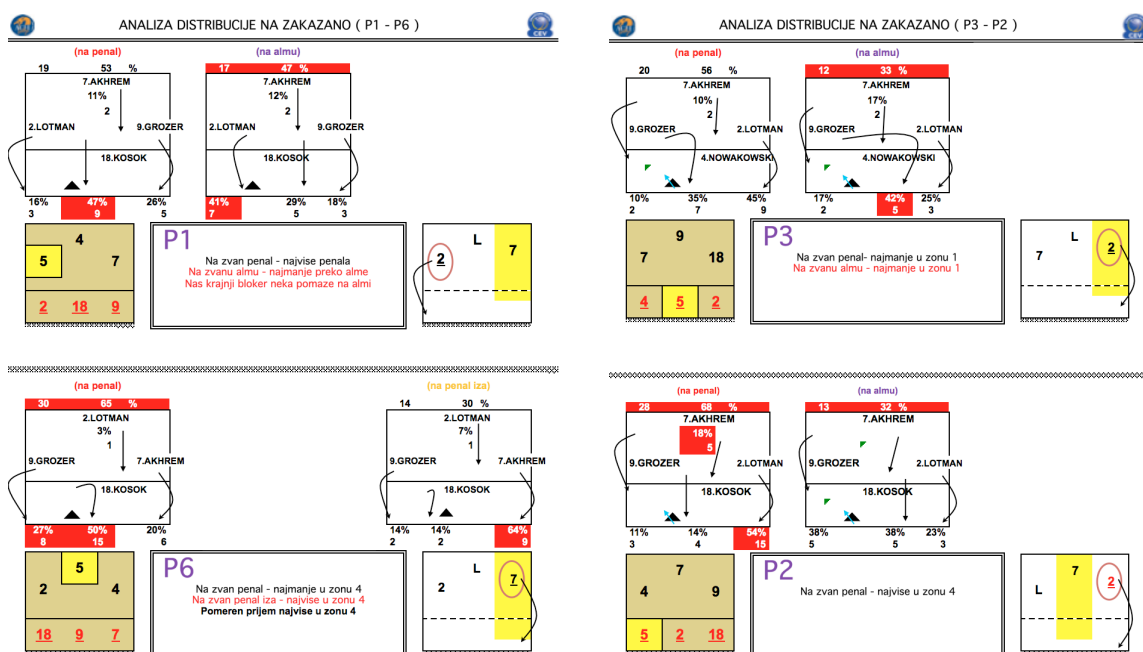
Na Slici 3 je prvi del Kolakoviće priprave na tekmo. Najprej nam je nazorno predstavil nasprotno ekipo. Na samem vrhu lahko vidimo igralce celotne ekipe, na desni strani pa pričakovano začetno postavo. Nato se je posvetil posameznim elementom. Vedno je začel s sprejemom, kjer smo imeli poimenovane nasprotnikove sprejemalce in statistiko njihovega sprejema na prejšnjih tekмах (število tekem, na katerih je bila narejena analiza, je bilo odvisno od pomembnosti tekme in seveda tudi od nivoja nasprotnika). Naslednje poglavje je bila študija in razlaga podajalca in njegove taktike. Zanimivost pri Kolakoviću je bila, da je veliko pozornosti posvečal statistiki po 20. točki v vsakem

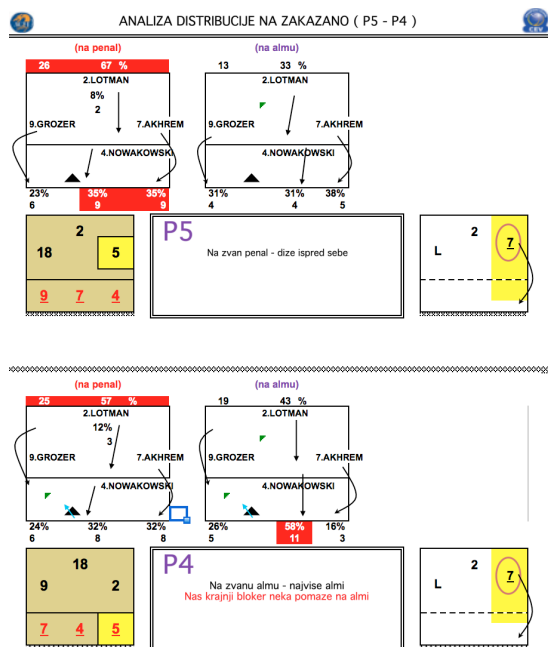
posameznem setu. Tako nas je že pred tekmo, še posebno pa tudi med tekmo opominjal, na koga se podajalec najbolj zanese v ključnih trenutkih. Nazadnje se je na 1. strani priprav posvetil še bloku. Kot sem že prej omenil, smo si pri Kolakoviću vzeli posebej čas za študijo nasprotne blok - obrambe po vsaki videoanalizi.



Slika 4 – Prikaz smeri napada pri trenerju Kolakoviću (Kolaković, 2012)

Druga stran priprav (Slika 4) je bila namenjena napadu nasprotne ekipe. Pod drobnogled smo vzeli smeri napada nasprotnikovih igralcev. Najbolj nas je zanimalo, koliko praznine (to smo si najraje predstavljali z velikostjo ene odbojarske žoge) moramo pustiti v bloku pri posameznem napadalcu. Tako smo npr., če smo blokirali napadalca, ki mu je prioriteta diagonalni udarec, pustili med anteno in našim zunanjim ramenom eno žogo. Če je napadalec vračal stroge diagonale, smo pustili prostor za kar dve žogi. Napadalca, ki je udarjal po paraleli, pa naj bi ustavili z blokiranjem do antene, torej brez kakšnega prostora med nami in anteno. Pri blokiranju treh blokerjev je pri Kolakoviću vedno veljalo le eno pravilo, da zunanji bloker blokira tik ob anteni. Pri srednjih blokerjih na sredini je seveda bilo drugače. Tam smo imeli interni dogovor, kaj blokiramo. Vedno smo poskušali zapreti sredino, vendar zraven tudi smer napada, za katerega se je nasprotni bloker statistično največ odločal.

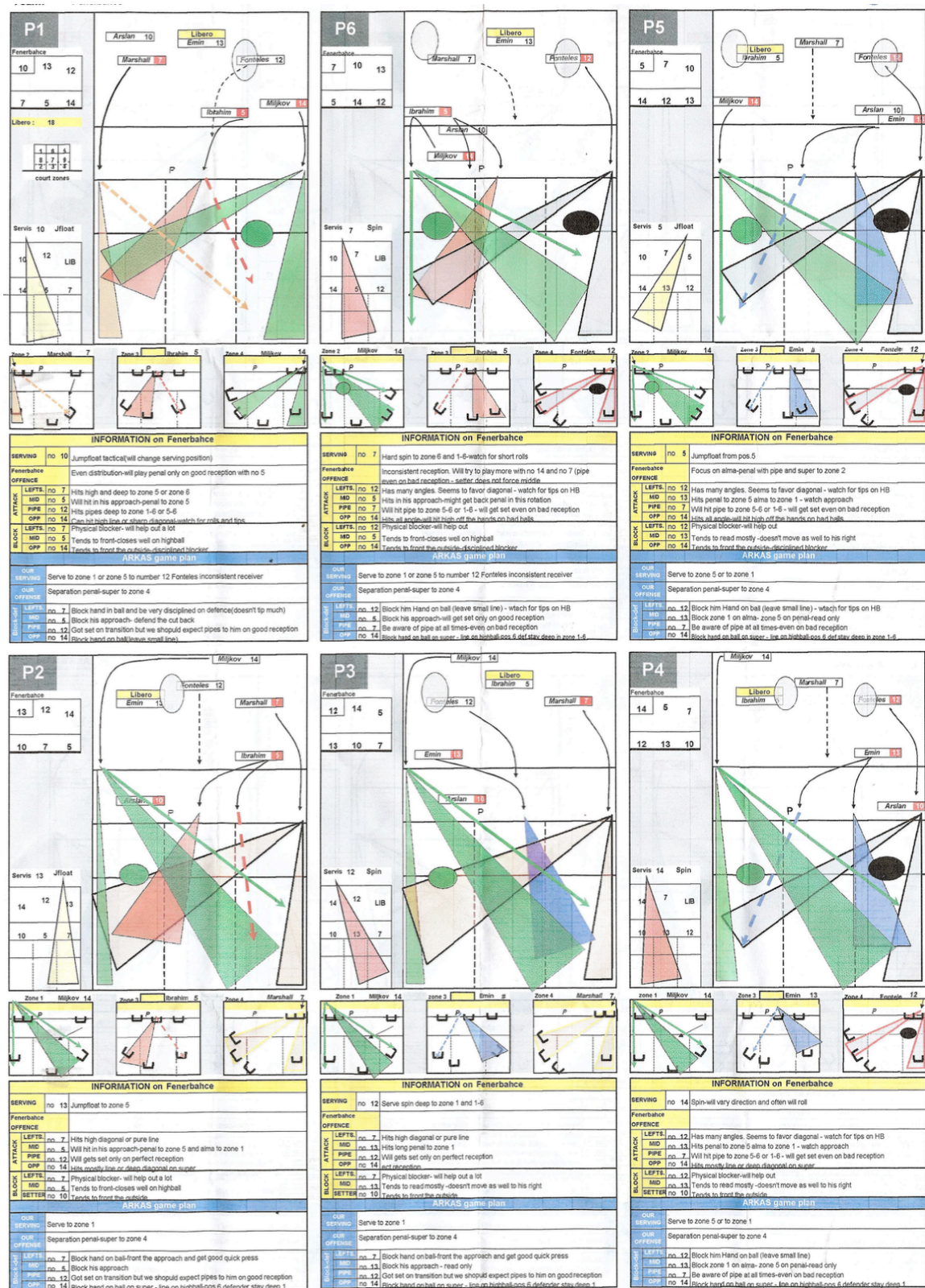




Slika 5 – Analiza distribucije po conah pri trenerju Kolakoviću (Kolaković, 2012)

Na koncu taktične priprave (slika 6) pa je Kolaković naredil še statistiko distribucije žog, glede na vsako posamezno cono, kjer se nahaja podajalec. Zame je bila ta stran najbolj zanimiva in moral sem si najbolj zapomniti, saj mi je lahko pomembno pomagala pri odločanju na igrišču. Glede na postavitev podajalca, sem tako vedel, kam statistično najraje posreduje žoge. To je bilo v pripravi slikovno prikazano, skupaj z opisom v spodnjem okencu pri vsaki posamezni coni.

Vse posredovane podatke smo primerjali tudi pri ogledu videa, da je bila predstavitev čim bolj realna. Na videu smo si pogledali še njihov servis, ki ga navadno nismo imeli v sami pripravi. Prav tako še enkrat blok - obrambo, kar sem že prej omenil.



Slika 6 – Prikaz priprave na tekmo pri trenerju Hoagu (Hoag, 2014)

Za razliko od Kolakovića je Hoag vso statistiko oz. analizo pripravil na eni strani, zato si je bilo potrebno vzeti dovolj časa, da smo se naučili “brati” njegovo pripravo.

Pri Hoagu se zelo nazorno vidi porazdelitev po conah. Te razdeli na šest manjših okenc oz. slikic. Na vsaki sliki so poimenovani tudi igralci s številkami, ki so porazdeljeni po conah. Napad je zarisan z različnimi barvami za vsakega napadalca posebej. Na levi strani ima majhno okence, kjer je postavitve igralcev in v njem označen igralec, ki je v coni 1 in s tem posledično tudi na servisu. Zato je pod okencem tudi slikica, kjer je vidna smer servisa igralca, ki takrat servira. Tri majhne slikice pod glavno sliko pomenijo našo postavitev v obrambi glede na napadalce, ki so v sprednji liniji.

Pod slikami sledijo informacije pisnega vira za določeno cono. Najprej so informacije o nasprotni ekipi: kakšen servis izvajajo, kako napadajo igralci in kako v fazi branjenja blokirajo v določeni posamezni coni.

Z modro barvo je opisana taktika naše ekipe (servisa, napada in seveda postavitev bloka za določenega nasprotnikovega napadalca).

Takšna je bila Hoagova taktična priprava na tekmo. Kot igralcu mi je bila bolj všeč Kolakovićeve priprave, ker je bila zelo pregledna in si si lahko hitro ustvaril sliko o nasprotni ekipi. Obe pripravi pa sta vsekakor vsebovali vse potrebne informacije, ki jih igralec potrebuje pred tekmo. Tako Hoag kot Kolaković in njuni pomočniki so vrhunsko opravili svoje delo.

Baltić je v času mojega igranja, kot sem že omenil, uporabljal predvsem analize in posredovanja taktike ob ogledu videa in s pomočjo statistike preteklih tekem nasprotnika.

4.8 STIL VODENJA

Stil vodenja je način, s katerim trener pritegne pozornost igralca, ga motivira in je tudi najbolj subjektiven. Izbrani trenerji so zanimivo razložili svoj stil vodenja ekipe.

Hoag pravi, da je vse odvisno od igralcev/ekipe, ki jo treniraš. Zelo mu je všeč, če njegovi igralci prevzamejo odgovornost, ko želijo nekaj doseči. “Vsakega želim naučiti odgovornosti za svoja dejanja. Z nekaterimi igralci je potrebno biti malo bolj 'grob', ampak mislim, da avtoritativni pristop ni pravi, še posebej v panogi, ko moraš uporabljati svojo glavo.”

Za trenerja **Kolakovića** sta bistvena zaupanje in spoštovanje. Potem vodenje ekipe ne bi smel biti problem.

Trener **Baltić** pa je zagovornik avtoritete. Pri vodenju ekipe mora po njegovem trener imeti absolutno avtoriteto! “To sploh ni vprašanje. V športu ni mesta za demokracijo,” je dejal.

Glede stila vodenja odbojgarske ekipe me odgovori trenerjev niso presenetili. Glede na stil vodenja, ki smo jih omenili v uvodu, bi izbrane trenerje razporedil takole:

Baltić sledi večinoma avtoritarnemu načinu vodenja ekipe, Kolaković spada med trenerje z demokratičnim tipom vodenja, Hoag pa še najbolj sodi v skupino inovativnih trenerjev. Čeprav so njihovi stili vodenja ekipe zelo različni, so vendarle vsi z njimi dosegali vrhunske rezultate. To pomeni, da je za stil vodenja ekipe najbolj pomembno, da trener vanj verjame in se ga dosledno drži. To je zagotovilo, da mu bo verjela tudi ekipa. Hoag svoj stil prilagaja programu in mentaliteti igralcev, ki so v ekipi. Stil absolutne avtoritete, ki ga uporablja trener Baltić, je posledica dejstva, da je veliko treniral ženske ekipe. Tudi sam je večkrat poudaril, da se treniranje moške in ženske ekipe zelo razlikuje. Veliko več razgovorov mora opravljati z ženskami. Njihova stanja, mišljenja se lahko dnevno spreminjajo. Pri ženskih ekipah naj bi bilo vedno prisotno ljubosumje, čemur mora posvečati veliko pozornosti. Včasih to celo izkoristi, da lažje doseže cilj pri posamezni igralki. Baltić opaza tudi, da je velika razlika med igralkami različnih narodnosti. Najlažje je bilo Baltiću trenirati Srbkinje in Američanke, ker so pridne, poslušne in

delavne. Kubanke so zanj lene, Brazilke in Italijanke razvajene (predvsem pri prehrani, s katero se je moral celo sam ukvarjati).

V ekipnih športih so vedno pisana in nepisana pravila, ki jih morajo igralci upoštevati, da procesi treniranja in tekmovanja potekajo nemoteno in uspešno. Kako se s kršenjem pravil soočajo izbrani trije trenerji? **Hoag** je povedal, da so lahko kakšne kazni, vendar je najprej bolje predebatirati to z igralcem in mu poskušati dopovedati, kako je vplival oz. škodil ekipi. Pravila naj bi bila narejena za to, da bodo pomagala ekipi doseči njihove cilje. **Kolaković** pove, da kršitev že dogovorjenih pravil pomeni določeno denarno kazen, kar pa velja le za klubsko odbojko. V reprezentanci pa se kršitelj sooči z "obsodbo" kolektiva in države, katerim je reprezentanca zelo pomembna.

Baltić je mnenja, da je veliko možnosti za reševanje problemov. Ugotavlja pa, da je teh kršitev pri njegovemu treningu vedno manj. Zanj je največji problem, ko igralke / igralci na treningih in tekmah ne naredijo vsega, česar so sposobni in kar je bilo dogovorjeno. Takšnega igralca / igralko kaznuje tako, da mora več trenirati in manj igrati tekme. Najhujša kazen za igralca je vedno, ko pred tekmo pove imena 12 igralk / igralcev, kršitelja pa sploh ne doda na seznam kandidatov za ekipo.

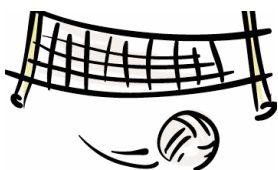
ARRIVING LATE (ZAMUJANJE)		
NO PHONE (BREZ TELEFONA)		
WEARING WRONG CLOTHES (NAPAČNA OBLAČILA)		
KICKING THE BALL (UDARJANJE ŽOGE)		
OBJECTING TO REFEREES (KAZEN SODNIKA)		
FORGET TO BRING JERSEY ON MATCH (POZABLJEN DRES)		
FORGET TO BRING PASSPORT (POZABLJEN POTNI LIST)		
SERVING UNDER THE NET (SERVIS POD MREŽO)		

Tabela – 4 Pravila in kazni ACH Volley

V klubu ACH Volley smo v sezonah 2010/12 pod vodstvom trenerja Kolakovića sestavili tabelo kazni za kršenje pravil (tabela 4). Največkrat so bile kazni zaradi zamujanja, kar je

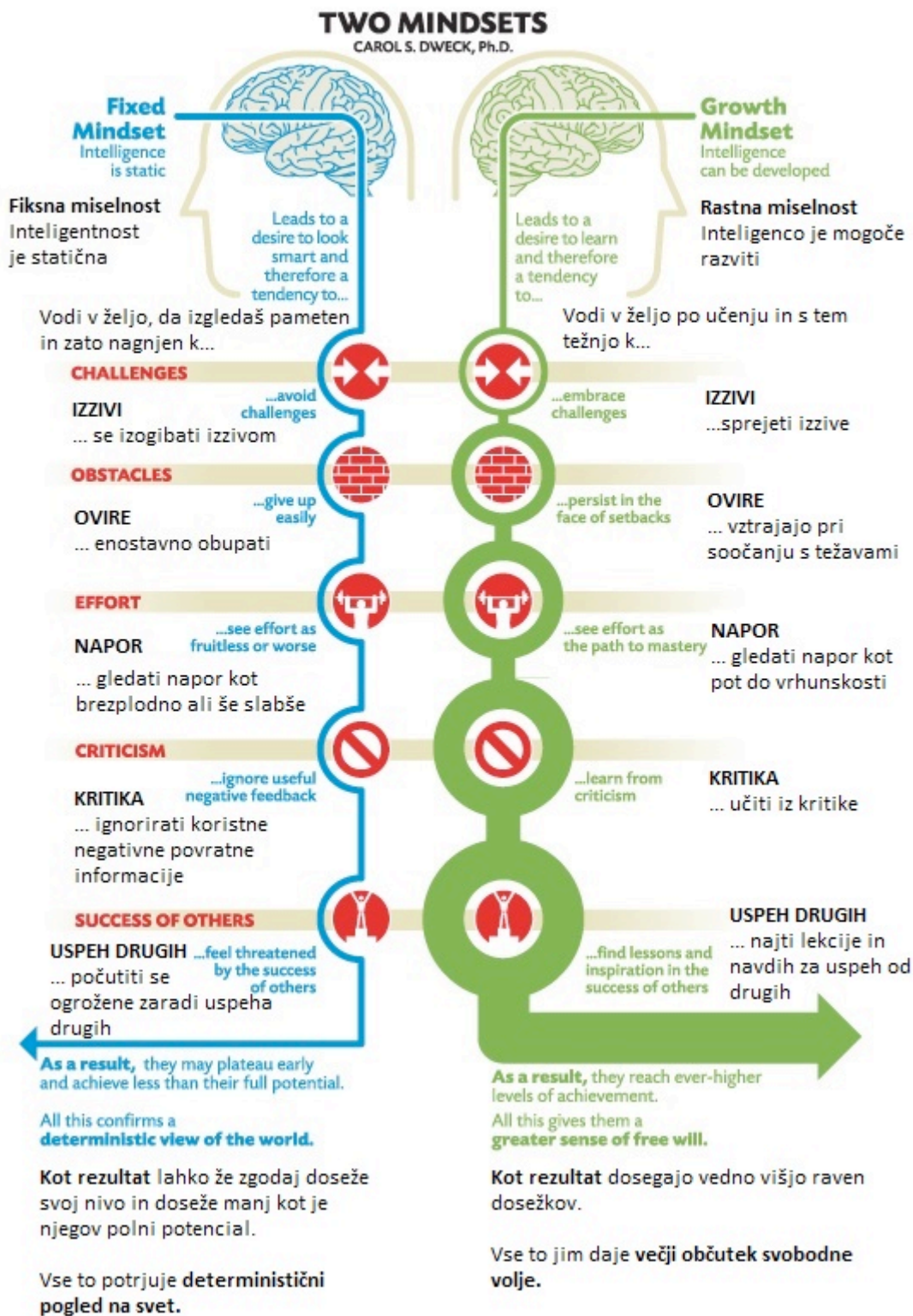
posledično pomenilo plačilo 5 eur. Zbrani denar smo na koncu sezone podarili v dobrotne namene. Tudi servisov pod mrežo se je nabralo preveč za ta rang tekmovanja. Tako smo pojedli veliko tortic. V Turčiji pri ekipi Arkas, ki jo vodi trener Hoag, pa je za vse prekrške kazni le ena. Za vsako kršitev je potrebno prinesiti škatlo znanih turških baklav. Tako da smo se pri Arkasu skozi sezono veliko sladkali.

4.9 ZANIMIVOSTI IZBRANIH TRENERJEV

Izbrane trenerje smo vprašali, kaj jim je najbolj in kaj najmanj všeč v procesu treniranja. **Hoag** se je izognil vprašanju, kaj mu pri treniranju ni všeč. Povedal pa je, da mu je najbolj všeč narediti profil in načrtovati rast ter razvoj posameznega športnika. **Baltić** je najljubši razvoj in napredek pri tehniki igranja odbojke. Najmanj mu je všeč, če se ne upoštevajo njegova navodila, tako na treningih kot na tekmah. **Kolaković** je najljubše, ko se trening približuje dramatičnosti tekme. Torej tisti zadnji trening, dan pred tekmo ali celo trening na dan tekme. Najmanj pa so mu pri srcu višinske priprave. Vedno ga skrbi zadnji dan, ko vsi igralci že razmišljajo o odhodu domov. Trening je takrat navadno nekvaliteten in zato nevaren za poškodbe.

Baltić in Hoag sta pri svojem delu imela tudi idola. Kot trener je bil Baltiću idol njegov trener Dušan Bošković, kot igralcu pa brazilski zvezdnik Mário Xandó de Oliveira Neto (poznani kot Xandó), ki je igral v Italiji. Zanj je bil to "strašen" igralec z odlično tehniko. **Hoag** je imel mentorja, ki mu je pomagal rasti kot trener. On je tudi ena najpomembnejših oseb v njegovi trenerski karieri. Zelo rad pa se zgleduje tudi po Johnu Wodenu. **Kolaković** ni imel idola, niti kot igralec niti kot trener.

Izbrani trenerji iščejo pri svojih igralcih različne karakteristike. **Baltić** išče željo, zagnanost. **Kolaković** od igralcev zahteva, da spoštujejo klub, upravo, soigralce, sodnike, nasprotnike, navijače in seveda morajo spoštovati rezultat in žogo. Da se borijo do konca brez izgovorov. **Hoag** išče potrebne karakteristike glede na igralni položaj. Zelo rad ima inteligentne igralce, ki imajo možnost rasti in znajo razmišljati s svojo glavo. Predvsem pa je pomembno, da je igralec skupinski (team) igralec.



Slika 7 – Dve miselnosti (Dweck, 2012)

Slika 7 (Dweck, 2012) ponazarja razmišljanje trenerja Hoaga. V pogovoru mi je večkrat poudaril, da obstajata pri igralcih le dve skrajnosti. To mi je demonstriral s to sliko, ki deli igralce na dva načina:

- **Fiksna miselnost**

Predstavlja tiste igralce, ki imajo kvalitete, ki so vklesane v "kamen". To pomeni, da je igralec to, kar je in noče biti nič več. Želijo izgledati pametno, a se izogibajo vseh izzivov, popustijo pred ovirami, ne želijo vložiti nobenega truda, ignorirajo uporabne negativne kritike in se počutijo ogrožene pri uspehih drugih.

- **Rastna miselnost**

Predstavlja tiste igralce, ki imajo takšne kvalitete, da se s trdom in trdim delom lahko razvijajo naprej in napredujejo. Imajo željo po učenju, sprejemajo izzive, vztrajajo pri ovirah na poti do cilja, trud je za njih pot do zmage, se učijo iz kritik in v uspehu drugih najdejo inspiracijo.

Hoag išče predvsem igralce s kvalitetami rastne miselnosti, ki se lahko še razvijajo in so na to tudi pripravljeni. Igralce s fiksirano miselnostjo zavrača, saj v njih ne vidi napredka, reagirajo na vsako kritiko, ki jo sprejmejo kot napad na osebnost in se zato teh tem izogibajo. Ti igralci ves čas čutijo potrebo po dokazovanju. Igralci z rastno miselnostjo so popolnoma drugačni. Pripravljeni so sprejemati kritike in se skozi le-te tudi izboljšati. Posebej tudi radi sprejmejo kritike, ko stvari ne gredo najbolje. Zelo dobro se soočijo z vsemi izzivi, ki se jih veselijo.

C. Dweck (2012) je omenjeno delitev razložila tako, da je navedla primera. Ljudje s fiksnim umom bodo govorili: "Pametni ljudje uspejo." Rastni um pa bo rekel tako: "Ljudje lahko postanejo pametnejši." Ta razlika v mentaliteti naj bi bila vidna že nekje pri četrtem letu starosti.

Na koncu razprave bi želel poudariti, da so bili vsi trije izbrani trenerji kot trenerji dominantni, veliko pozornosti so posvečali prav odnosu s športniki, lahko bi rekel, da so nas dobro poznali. Vsi so stremeli k visokim ciljem in vrhunskosti. Nas igralce so spodbujali, poudarjali pomen igranja za reprezentanco in se vedno seznanjali z novostmi

s področja treniranja. Zelo sem zadovoljen, da sem imel možnost trenirati pod njihovim vodstvom in se razvijati kot športnik in kot človek.

5 SKLEP

Cilj raziskave je bil analiza trenerske kariere treh izbranih vrhunskih odbojgarskih trenerjev. Ugotavljali smo, ali je pomembno za trenerja, da je bil v preteklosti tudi uspešen igralec, kateri stil vodenja uporabljajo izbrani trenerji, kako so v filozofiji dela izbranih trenerjev pomembni elementi odbojke: tehnika, taktika in telesna ter psihološka priprava, kako pomembna je s stališča izbranih trenerjev uporaba video- in statistične analize za doseganje vrhunskih rezultatov in kako izbrani trenerji usklajujejo trenersko kariero in zasebno življenje.

Po temeljiti analizi podatkov, ki smo jih pridobili z anketnim vprašalnikom in intervjujem, lahko trdimo, da so bili vsi trije trenerji tudi v svoji igralski karieri zelo uspešni odbojkarji. Prav gotovo je to dejstvo pripomoglo tudi k njihovi uspešnosti pri trenerskem delu. Ne moremo pa posploševati in zaključiti, da je nujno biti odličen igralec, da si kasneje tudi odličen trener, saj je vzorec preizkušancev premajhen. Njihova filozofija odbojke, ki zajema vztrajnost, potrpežljivost, borbenost in celoviti pristop k treniranju, pa pomenijo lastnosti, ki jih morajo imeti tudi igralci, ki želijo postati vrhunski. Zato osebno menim, da se osebne kvalitete, ki odlikujejo trenerja kot igralca, prenašajo tudi na njegovo trenersko delo.

Vsi trije trenerji so tudi poudarili, da je za vrhunski rezultat potrebno načrtno in sistematsko delo. Potrebna je dobra taktična, tehnična, telesna in psihološka priprava ekipe. Vsi namenajo posebno pozornost prav telesni pripravi. Za trenerja Baltića je absolutno najpomembnejša, saj se sodobni športnik sooča s poškodbami in je zato telesna priprava še toliko bolj pomembna. Trener Kolaković posebno pozornost namenja psihološki pripravi. Prepričan je, da bi jo morali voditi strokovnjaki, najbolje športni psihologi. Trenerji za to niso dovolj usposobljeni ali pa nimajo dovolj časa, da bi bili lahko vedno uspešni.

Sodobne videoanalize in statistične obdelave podatkov danes uporabljajo vsi trije trenerji. Tudi Baltić, ki se ponaša z veliko sposobnostjo pomnjenja in ki v času, ko sem bil njegov

varovanec, temu ni posvečal velikega pomena. Danes se vsi strinjajo, da je za vrhunski rezultat potrebna tudi uporaba tehnoloških pripomočkov. Taktična priprava je pri Hoagu in Kolakoviću zelo natančna in v veliko pomoč igralcu pri pripravi na tekmo. Podkrepljena je slikovno, pisano in z videopredstavitvijo.

Če imajo izbrani trenerji glede uporabe videoanalize, taktike, tehnike, telesne in psihološke priprave skoraj identično mišljenje, pa se razlikujejo pri samem stilu vodenja ekipe. Kolaković je za demokratični način vodenja, z veliko mero spoštovanja do igralcev in medsebojne komunikacije. Njegov izbor stila vodenja je pravzaprav razumljiv. Svoje največje uspehe je kot trener dosegal v srbski reprezentanci, za katero pa vemo, da je v odbojki že dolgo svetovna velesila. Reprezentanca je bila skozi vsa leta, ko jo je vodil Kolaković sestavljena iz samih vrhunskih igralcev, kot so: Grbić, Miljković, Vujević, Kovačević... To so igralci, ki so tudi sami izredno predani in uspešni, zato je z njimi mogoč trening na najbolj demokratičnem nivoju. Tudi Hoag želi v svoji ekipi igralce z visoko mero inteligence, predvsem pa igralce, ki so sposobni rasti in so ambiciozni. Pri treningih rad uvaja novosti, išče različne načine za doseganje najboljših rezultatov, ne glede na sposobnost ekipe. Še najbolj bi mu ustrezal tip inovativnega trenerja. Zelo rad dela z mladimi, njegov stil vodenja je pokroviteljski, proforski. Iz vsakega talentiranega, pa tudi že izdelanega igralca, želi ustvariti še več. Zahteva disciplino in teamsko delo. Ne želi izgubljati časa z igralci s "fiksno" miselnostjo, saj mu potem zmanjka časa za tiste, ki spadajo med igralce z "rastno" miselnostjo, katerim se posveča s vso predanostjo.

Baltić je absolutni zagovornik avtoritarnega vodenja ekipe. Veliko je treniral ženske ekipe in je prepričan, da se ta stil vodenja najbolj obnese. V ekipi želi, da se upoštevajo njegova navodila in zanj je največje razočaranje, če se ekipa ne drži dogovorjenega. Njegova beseda je glavna, za njo stoji in je pripravljen za to nositi tudi vso odgovornost.

Vsi trenerji so priznali, da ima trenerski poklic velik vpliv na njihove družine. Daljša odsotnost se pozna pri medsebojnih odnosih, zato poskušajo poiskati načine, da temu ne bi bilo tako. Veliko je odvisno tudi od njihovih življenjskih sopotnic, ki so vse razumevajoče. Vsekakor pa se vsi trije strinjajo, da zasebno življenje trpi in da je težko

uspešno usklajevati vrhunsko treniranje z družinskim življenjem.

Na koncu lahko povzamemo, da smo z analizo omenjenih treh trenerjev ugotovili, da so uspešni trenerji dominantni, demokratični, inovativni, z veliko pozornostjo in odgovornostjo do svojih varovancev. Radi in dobro sodelujejo s strokovnjaki, so visoko ambiciozni, saj je v njihovem življenju treniranje pred vsem ostalim. Njihovi vrhunski rezultati so dokaz, da delajo pravilno.

6 LITERATURA IN VIRI

- Gummerson, T. (1992). *Sports coaching and teaching*. London: A&C Black.
- Guthrie, M. (2003). *Coaching track & field successfully*. Champaign: Human Kinetics.
- Kajtna, T. in Tušak, M. (2007). *Trener: Športna psihologija in trenerji*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Krevsel, V. (1997). *Odbojka: Poklic športnega trenerja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Paranosić, V. (1982). *Elementi strukture in dinamike sportske grupe* (Elementi strukture in dinamike športne skupine). Beograd: Naučna sredstva.
- Sabock, R. J. (1985). *The coach (3rd edition)*. Champaign: Human kinetics.
- Tominec, M. (1996). *Vloga trenerja pri pripravi ekipe na pomembno tekmo, vodenje le-te in analiza po tekmi*.
- Tušak, M. in Tušak, M. (1997). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Zadražnik, M. (1998). *Tekmovalna uspešnost in psihosomatični potencial kakovostnih mladih odbojkarjev – Doktorska disertacija*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Dweck, C. (2012). *Mindset*. Pridobljeno 5. 8. 2015 iz <http://alexvermeer.com/why-your-mindset-important/>.
- Hoag, G. (2014). *Team Building* – Delovno gradivo. Neobjavljeno delo.
- Hoag, G. (2014). *Preparation on a game* – Delovno gradivo. Neobjavljeno delo.
- Kolaković, I. (2012). *Priprema na utakmicu* – Delovno gradivo. Neobjavljeno delo.

Kozamernik, T. in Celep, N. (2012). *Developing strength & conditioning training concepts for Arkas athletes* – Delovno gradivo. Neobjavljeno delo.

7 PRILOGE

Priloga 1: Anketa / vprašanja za izbrane trenerje

VPRAŠANJA ZA TRENERJE
QUESTIONS FOR COACHES
PITANJA ZA TRENERA

IGRALEC / PLAYER / IGRAČ

- 1 Kdaj ste začeli igrati odbojko? Ali ste se pred tem ukvarjali še s kakšnim športom?
When did you start playing volleyball? Did you play any other sports before that?
Kada ste počeli sa igranjem odbojke? Da li ste se prije bavili još kojim drugim sportom?
- 2 Igralno/a mesto/a?
Volleyball position/s?
Vaša pozicija igrača?
- 3 Kje in kdaj ste igrali (reprezentanca in klubi)?
Where and when did you play? (national team and clubs)
Kada i u kojim klubovima ste igrali (reprezentacija i klubovi)?
- 4 Vaši največji igralski uspehi?
Your biggest achievements?
Vaši najveći uspesi igrača?
- 5 Ali ste prejeli kakšno individualno nagrado?
Did you get any individual trophies or awards?
Da li ste primili koju individualno titulu?

TRENER / COACH / TRENER

- 6 Kdaj ste postali trener?
When did you become a coach?
Kada ste postali trener odbojke?

- 7 Kje in kdaj ste opravljali licenco/e?
Where and when did you do your license/s?
Kada i gdje ste polagali licenciju?
- 8 Zgodovina klubov/reprezentanc, ki ste jih trenirali?
History of clubs/national teams that you were coaching?
Historia klubova i reprezentacija koje ste trenirali?
- 9 Vaši največji trenerski uspehi?
Your biggest achievements as a coach?
Koji su vaši najveći trenerski uspjesi?
- 10 Ali ste prejeli kakšno priznanje za trenerja?
Have you received any trophies or awards as a coach?
Da li ste dobili koju titulu za trenerski rad?

OSEBNA VPRAŠANJA / PERSONAL QUESTIONS / OSOBNA PITANJA

- 11 Kdaj in zakaj ste se odločili za ta poklic?
When and why did you decide to do this kind of job?
Kada i zašto ste primili odluku za trenerski posao?
- 12 Kako usklajujete svojo službo z družino?
How does your job and family go together?
Kako koordinirate vaš posao i familiju?
- 13 Ali veste, kdaj boste zaključili svojo trenersko kariero?
Do you know when you will finish your coaching career?
Da li znate kada ćete završiti svoju trenersku karijeru?
- 14 Kaj boste počeli zatem?
What will you do after?
Što ćete raditi kad završite trenerski rad?
- 15 Posnetek katere vaše tekme bi si vsaj še enkrat želeli pogledati (igralске ali trenerske)?
Video of which match would you like to see at least one more time (as player or coach)?
Koji snimak vaše utakmice bih želeli još jednom pogledati (kao igrač / trener)?

- 16 Kateri trenutek bi izbrali za najpomembnejšega v vaši igralski oz. trenerski karieri?
Which moment would you chose for the most important one in your playing or coaching career?
Koji momenat bi odabrali kao najvažniji tekom svoje kariere (kao igrač / trener)?
- 17 Kaj bi počeli, če ne bi bili trener?
What would you do if you wouldn't be a coach?
Što biste radili ako ne bi bili trener?
- 18 Kakšen je vaš moto, če ga imate?
What is your motto if you have one?
Koji je vaš moto, ako ga imate?
- 19 Kakšna je vaša motivacija v športu?
What is your motivation in sport?
Koja je vaša motivacija u sportu?
- 20 Ali bi lahko strnili vašo filozofijo o odbojki v eno poved?
Can you condense your philosophy about volleyball in one sentence?
Možete li sumirati svoju filozofiju u odbojci u jednoj rečenici?
- 21 Katera je vaša najljubša stvar pri treniranju in katera vam je najmanj pri srcu?
What is your favorite thing about coaching and what is the least one?
Koja je vaša omiljena stvar kod treninga i što se vama najmanje sviđa?
- 22 Ali ste imeli kakšnega idola in ali še imate kakšnega?
Did you have any idol in the past or do you still have one?
Da li ste imali nekog idola i da li ga imate još i sad?
- 23 Katere karakteristike iščete pri novih igralcih?
Which characteristics are you searching for in new player before hiring them?
Koje osobine tražite kod novih igrača?
- 24 Koliko poudarka dajete na videopriprave? Ali lahko ocenite na lestvici od 1 do 10?
How much emphasis do you put on video preparation (can you score on scale from 1 to 10)?
Kaku su vam važne video pripreme (možete li oceniti na skali od 1 do 10)?

- 25 Koliko poudarka dajete na fizično pripravljenost – fitness? Ali lahko ocenite na lestvici od 1 do 10?
How much emphasis do you put on physical preparation – fitness (can you score on scale from 1 to 10)?
Koliko vam je važna fizička priprema – teretana (možete li ocijeniti na skali od 1 do 10)?
- 26 Kakšno je vaše mnenje o psihološki pripravi? Opravljate to sami v razgovoru z vašimi igralci?
What is your opinion about the psychological preparation? Do you do it yourself in a conversation with your players?
Kakvo je vaše mišljenje o psihički pripremi? Da li to učinite sami u razgovoru sa svojim igračima?
- 27 Kakšna je vaša hierarhija tehnike, taktike in telesne priprave? Kako bi porazdelili te elemente? Ali imate mogoče že sestavljeno svojo “piramidno lestvico”?
What is your hierarchy of technique, tactics and physical preparation? How would you distribute these elements? Or do you maybe already have your own “pyramid scale”?
Kakva je vaša hierarhija tehnike, taktike i fizičke pripreme? Kako rangirate ove elemente? Možda već postoji vaša "piramidna skala"?
- 28 Kakšen pristop imate do igralcev (avtoriteta, demokracija...)?
What approach do you have to your players (authority, democracy...)?
Kakav pristup imate prema svojim igračima (autoritet, demokratija...)?
- 29 Kako reagirate/rešujete situacije, ko nekdo krši vaša pravila?
How do you react/solve the situation when someone violates your rules?
Kako reagirate/rešavate situacije kad netko krši vaša pravila?