

# UPRAVLJANJE ODBOJKAŠKOM EKIPOM ZA VREME UTAKMICE

## UVOD

Odbojkaško nadigravanje u sebi sadrži stalno promenljive situacije u toku utakmice, a to pred trenere i igrače postavlja velike zahteve.

Vrhunska odbojka je u poslednjoj deceniji, dostigla izuzetno visok nivo i gotovo se približila granicama ljudskih mogućnosti. Vrhunski odbojkaši su danas izraziti atletske tipovi, a sve ređe gracilne figure, bez muskulozne konstitucije. Doda li se tome da je i odbojkaška tehnika dovedena skoro do savršenstva, jasno je da se značajno suzio prostor za ostvarenje pobe u nadigravanju.

Zvanične, ali i trening-utakmice, svakako predstavljaju vrlo važnu kariku trenaznog procesa. Rezultati postignuti na njima su potvrda vrednosti ekipe i njenih pojedinih članova, a sa druge strane svedočanstvo o radu trenera, odgovornog za vođenje ekipe, kako u strateškom, tako i u operativnom pogledu.

Kada se govori o strateškom upravljanju u sportu, najčešće se ima na umu:

- ◆ tehničko - taktička priprema,
- ◆ fizička priprema,
- ◆ teorijska priprema,
- ◆ psihološka priprema.

Operativno upravljanje obuhvata:

- ◆ specijalnu (tehničko - taktičku i psihološku) pripremu za konkretnu utakmicu,
- ◆ vođenje ekipe za vreme utakmice.

U ovom tekstu će se operisati isključivo pitanjem operativnog upravljanja ekipom, koje dosad nije dovoljno analizirano u domaćoj literaturi, a s obzirom da na takmičenju sa jednakim ili neznatno boljim protivnikom, konačni rezultat često zavisi od znanja, iskustva trenera i veštine vođenja ekipe za vreme utakmice. Među odbojkaškim stručnjacima se često pominju dve vrste trenera:

- ◆ treneri, koji znaju da upravljaju treningom i
- ◆ treneri, koji znaju da vode ekipu, za vreme utakmice.

Ovakva podela, svakako da je protivrečna, jer onaj ko je planirao trening i pripremao ekipu za predstojeću utakmicu, sigurno će znati da taj plan i pripremu, sprovede u delo. Slobodnije rečeno, trener koji se ne snalazi u vođenju ekipe na utakmici, nije dobro pripremio ni ekipu ni sebe za nadmetanje.

Pripremajući se za igru sa datim protivnikom, trener sastavlja plan igre i određuje individualne zadatke za pojedine igrače. Ukoliko je moguće, planira trening utakmicu sa ekipom koja ima sličan stil igre, odnosno pravi model predstojećeg takmičenja. Procenjuje glavne adute, kao i slabe strane u ekipi protivnika i na osnovu toga određuje taktičke varijante, naravno u odnosu na mogućnosti svoje ekipe. Radeći na tom planu, dobro je takođe, dati sebi odgovor na sledeća pitanja:

- ◆ kako neutralisati najjače adute protivnika?
- ◆ kako u najvećem stepenu iskorišćavati slabe strane protivnika?
- ◆ kako kompenzovati ili prikriti slabe tačke u svojoj ekipi?
- ◆ kako u najvećem stepenu iskorišćavati jake strane svoje ekipe?

Kada je plan protiv konkretnog protivnika gotov u opštim crtama, neke detalje trener može, ali ne mora, prodiskutovati sa kapitenom ili najiskusnijim igračem . Posle toga, određuje se sastav i kompozicija tima, određuju taktičke varijante i daju se konkretni zadaci svakom igraču ponaosob.

Ovaj kompleks uputstava, neophodnih za efikasno rukovođenje odbojkaškom ekipom za vreme utakmice, ne treba tretirati kao gotov recept za pobedu. Tek umešno i stvaralačko korišćenje svih, pravilima odbojkaške igre, dozvoljenih sredstava za vreme utakmice, u konkretnim situacijama, omogućiće da se izbegne niz nepotrebnih grešaka i poraz. To u konsekvenci korisno utiče na porast autoriteta trenera u očima igrača.

Treba biti svestan toga da korišćenje ovih uputstava u praksi neće uopšte biti lako. Ozbiljne greške prave iiskusni treneri. Od trenera se često zahteva da u stresnim situacijama pažljivo posmatra celu utakmicu, brižljivo analizira igru pojedinih igrača i ekipe u celini, prati ponašanje protivničkog trenera i igru protivničke ekipe, a takođe i da donosi pravilne odluke, sa stanovišta krajnjeg rezultata utakmice.

## **ELEMENTI UPRAVLJANJA EKIPOM**

### **1. Instrukcije pre utakmice**

Trener drži sastanak cele ekipe pre utakmice. Ovaj sastanak treba obaviti bez žurbe, ali isto tako ne sme da traje isuviše dugo. U nekoliko rečenica, sa punim ubeđenjem i poznavanjem stvari, treba opisati igru najboljih igrača protivničke ekipe, kao i taktiku protivnika.

Treba ponoviti najvažnije tačke vlastitog taktičkog plana i odatle zadatke, koji proističu za pojedine članove svoje ekipe.

### **2. Zagrevanje**

Bez dobrog zagrevanja igrači neće biti u stanju da prikažu svoju veštinu, naročito na početku utakmice. Spoljašnji znak za dobro sprovedeno zagrevanje je znoj, ali ne mora biti pravilo. Glavni akcenat u zagrevanju stavlja se na provežbavanje svih elemenata igre. Na osnovu prakse, zagrevanje bi,uslovno, moglo da se podeli na četiri dela:

- ◆ podizanje radne temperature (trčanje, vežbe oblikovanja u mestu i kretanju...),
- ◆ specifično zagrevanje bez lopte (pokreti i kretanja gde se simuliraju takmičarski pokreti i kretanja),
- ◆ zagrevanje uz korišćenje lopte i
- ◆ zagrevanje, odbojkaškim žargonom rečeno, na mreži.

Zagrevanje na igralištu na kome se igra utakmica treba, osim toga, koristiti za :

- ◆ navikavanje igrača na opštu atmosferu, igralište, linije, mrežu, osvetljenje, publiku...,
- ◆ dobijanje sigurnosti u sebe, kroz uspešno izvođenje lakih vežbi,
- ◆ svojim angažovanjem na zagrevanju loptom, igrači treba da pokažu želju da ostvare pobedu,

- ♦ opšte okolnosti i dešavanje za vreme zagrevanja, treba da olakšaju treneru i kapitenu da za vreme žreba izabere " bolju stranu".

### 3. Žreb pre početka utakmice

Prilikom žreba pre početka utakmice, bira se servis, ukoliko:

- ♦ igrači protivničke ekipe nemaju dobar prijem servisa, odnosno, prave veliki broj grešaka prilikom prijema servisa
- ♦ u našoj ekipi imamo igrača koji izvodi efikasan servis
- ♦ je naša ekipa dobra i efikasna u ispoljavanju bloka i odbrane

Trener i kapiten se odlučuju za prijem servisa, ako:

- ♦ je u našoj ekipi dobro savladan osnovni napad ( prijem - dizanje - napad ),
- ♦ u ekipi imamo efikasne napadače.

### 4. Upravljanje ekipom za vreme igre

Za vreme zagrevanja, odnosno pred sam početak utakmice, trener procenjuje da li su igrači koje vodi u stanju da realizuju postavljeni taktički plan. Istovremeno, mora tačno da prozre taktički plan protivnika i da nađe odgovarajuće kontramere. U toku prvog seta mora proceniti da li su svi igrači iz prve postave, tog dana, sposobni da ispolje potrebni nivo efikasnosti. Ako je neko od njih izrazito slab, može se zameniti bez većeg rizika.

Trener mora imati poverenja u igrače. Ne sme gubiti veru u njih, čak i onda kada za vreme igre ne funkcioniše sve onako, kako je zamislio. Ponekad treba strpljivo sačekati pola, pa čak i ceo set, pre nego što igra dobije pravilan tok.

Trener ne sme dozvoliti situaciju da neki igrači prestaju da se "bore za svaku loptu". Tolerisanje takvog ponašanja na terenu obara moral i volju za borbom kod ekipe.

Ne bi trebalo menjati primenjivanu taktiku, sve do trenutka kada se primete prvi znaci nedostatka efikasnosti u igri sa jednakim protivnikom.

Trener ne sme nikada da pokaže da prestaje da veruje u mogućnosti ekipe. Kada igrači primete u ponašanju trenera neraspoloženje, nedostatak sigurnosti u sebe, vrlo brzo počinju isto tako da se ponašaju.

Treba imati na umu i to ulivati igračima, da čak i kod visokog vodstva protivnika, ima šansi za pobedu, ako se ne prave banalne greške i požrtvovano bori do poslednjeg poena.

Na osnovu iskustava mnogih odbojkaških stručnjaka, set bi se, uslovno, mogao podeliti na tri dela. Prvi deo igre je do prvog tehničkog TA, drugi deo je do drugog tehničkog TA i treći deo je do kraja seta. U okviru ovih delova igre postoje određene kritične tačke, psihološke barijere. Prva barijera predstavlja igru do drugog tehničkog TA, druga bi bila igra do dvadesetog poena i treća je do kraja seta. Trener se stara da njegova ekipa prva savlada ove barijere. Ako se desi da protivnik prvi savlada ove psihološke barijere, trener mora da učini sve da izravna prevagu protivnika. To se može postići promenom tempa igre, promenom taktičkih varijanti, prekidima igre, zamenama igrača...

Treba se držati principa da za pobjedu igraju svi igrači. Odbojka je kolektivna igra u kojoj se uspeh postiže zahvaljujući harmoničnoj saradnji i onih slabijih igrača. Demonstracija ponašanja "sportskih zvezda" i egoizma u igri, ne služi za dobro ekipe.

Kod izjednačenog nivoa ekipa na utakmici, retko se dešava da krajnji rezultat bude 3 : 0 . Ako ekipa povede sa 2 : 0, u trećem setu treba biti spreman na bespoštednu borbu da bi se dobila utakmica.

Eventualni gubitak u trećem setu ("sindrom trećeg seta"), ne treba da smanji želju za pobedom, borbom, niti raspoloženje u igri. Utakmica se nastavlja dalje i treba uraditi sve da bi se ostvario krajnji rezultat - pobjeda.

## **5. Pauze u igri**

Trener traži TA ili vrši zamenu igrača, kada :

- ◆ ekipa gubi određeni broj poena za redom ( tri ),
- ◆ primeti jasno momenat dezorganizacije, nesporazuma....,
- ◆ ne uspe da efikasno realizuje taktičke postavke,
- ◆ hoće da poremeti ritam igre protivnika i da mu oduzme inicijativu,
- ◆ protivnik savlađuje jednu od kritičnih tački i ima prednost od 2 - 3 ili više poena,
- ◆ hoće da iznenadi protivnika neočekivanom promenom,
- ◆ je neko od igrača iz ekipe umoran, povređen ili se nedovoljno angažuje u igri,
- ◆ neko od igrača u igri neispunjava taktičke zamisli i postavljene zadatke,
- ◆ hoće da u igru uvede igrača specijalizovanog za igru u odbrani ili napadu, odnosno za pojačavanje igre u zoni odbrane ili napada.

### **5.1. Korišćenje TA u igri**

Onog trenutka kada sudija da znak za prekid igre, igrači treba što brže da dođu do klupe za rezervne igrače, da bi čuli šta trener ima da im kaže.

Za vreme trajanja TA, trener mora biti skoncentrisan i pripremljen za ono što će reći igračima. Umesto da svoju pažnju usmerava na ukazivanje grešaka i tumačenje kako da se isprave, trebalo bi sažeto da kaže šta učiniti da se one ne bi ponovile ( npr. treba ukazati gde usmeriti servis, na koga i na koje mesto - zonu upraviti dizanje, koja su mesta na polovini protivnika slabije branjena... ).

Za vreme 60 - sekundne pauze trener ne sme tolerisati diskusije i eventualne prepirke među igračima. Isto tako sam ne sme da viče na igrače. Savete i uputstva treba da daje ubedljivo, stručno i sa izvesnom dozom optimizma. Trener koji se samo žali, ljuti i gubi prisustvo duha, više smeta nego što pomaže ekipi.

Bilo bi dobro da se na osnovu dobrog poznavanja ličnosti igrača, saveti upućuju svakom lično, na različite načine. U određenim situacijama, radi postizanja trenutka opuštanja, trener može da se trudi da na trenutak odvrati pažnju igrača, od onoga što se dešava na terenu.

Posle nastavka igre vidi se da li igrači u igri koriste dobijena uputstva. Ako ne , onda treba izvršiti izmenu tih igrača, jer u odbojci vlada princip: " bolje je kada ekipa ima jednu, makar i slabu taktiku, nego kada svaki igrač ima svoju sopstvenu ".

## **5.2. Zamena igrača**

Pri ocenjivanju ponašanja igrača za vreme igre, treba pre svega uzimati u obzir nivo tehničko - taktičke treniranosti. Ali se pri tom ne sme zaobilaziti ponašanje igrača na terenu i njegova angažovanost u igri. Ako u igri ne učestvuje sa punim angažovanjem i time loše utiče na ponašanje cele ekipe, treba ga zameniti.

Ako ekipa vodi i ima inicijativu, ne treba praviti zamene, odnosno treba se držati principa: "ekipa koja pobeđuje, ne menja se". Međutim, povremeno treba davati mogućnost da igraju i mlađi - neiskusniji igrači.

Zamene igrača ne treba vršiti suviše često, jer igrači, kao i cela ekipa, mogu izgubiti poverenje u sebe. Prvu šestorku sačinjavaju igrači selekcionisani u mnogim probama u dugom periodu priprema i ona predstavlja uigran tim. Česte izmene su opasne zbog razbijanja taktičkog i psihološkog jedinstva ekipe.

Povremeno je bolje da se ne zamenjuje igrač koji je glavni u ekipi, čak i onda kada pokazuje slabiju formu, jer bi rezervnom igraču bilo teško da ga zameni u njegovoj ulozi ( npr. dizač, kapiten ... ).

Protiv slabijeg protivnika može se postaviti druga šestorka, ali pojačana sa par iskusnijih igrača. Zamena igrača ne može da bude improvizacija. Treba da bude deo taktičkog plana, uvežbana i proverena na treninzima i trening utakmicama. Svaki rezervni igrač treba da zna svoje zadatke i mesto na terenu. Trener mora na vreme da upozna rezervnog igrača o njegovom ulasku u igru, da bi se on mogao zagrejati i pripremiti za ispunjavanje odgovarajućih zadataka. Igraču koji je zamenjen, treba reći zašto je to urađeno i šta bi trebalo da radi i kako da igra kada ponovo uđe u igru.

Ako trener namerava da radi kratke izmene zbog pojačavanja određene linije igrališta, onda to treba vežbati i uvežbati na treninzima i trening utakmicama.

U kritičnim i odlučujućim momentima utakmice u igru se ne uvode neiskusni igrači. Njima treba dati šansu kada ekipa pobeđuje, ali ih takođe ne treba stavljati na klupu za rezervne igrače, čim naprave prvu grešku. U teškim trenucima, kada izmenu treba izvršiti odmah, uvodimo starijeg, iskusnijeg igrača, čak i ako je nezagrejan.

Trener, u raznim situacijama, isprobava otpornost pojedinih igrača na zamenu i trudi se da zapamti ta iskustva.

## **6. Pauze između setova**

U pauzama između setova trener, zajedno sa igračima pravi kratku analizu predhodnog seta i određuje taktičke varijante za sledeći. Treba, pre svega, proceniti da li je postava njegove ekipe, u odnosu na postavu protivnika, korisna ili je treba promeniti.

Laka pobeda u setu često izaziva opuštanje u ekipi i potcenjivanje protivnika. Trener mora da sprečava ovakve tendencije. Povremeno je dobro da se izvrši jedna ili dve izmene pre početka sledećeg seta, radi održanja nivoa motivacije u ekipi.

## **7. Tempo i ritam igre**

Svaka ekipa ima svoj ritam igre. Ako dođe do njegovog poremećaja, obično se gubi inicijativa, što može da ima za posledicu poraz.

Ekipa treba da se trudi da protivniku nametne svoj ritam, tempo igre bez obzira na okolnosti. Ekipe na najvišem nivou umeju da menjaju ritam igre i često to koriste, kao taktičku varijantu.

U kojim situacijama se trudimo da ubrzamo tempo igre?

- ◆ kada naša ekipa vodi, a protivnik je dezorganizovan,
- ◆ kada je protivnik umoran,
- ◆ kada se protivnik trudi da uspori tempo igre.

Na koji način možemo da ubrzamo igru?

- ◆ primenjujući različite taktičke varijante (napad prvim i drugim tempom),
- ◆ smanjujući vreme između pojedinih akcija u skladu sa pravilima igre.

U kojim situacijama se trudimo da usporimo igru?

- ◆ ako se u igru naše ekipe uvlači dezorganizacija,
- ◆ ako je naša ekipa umorna,
- ◆ ako naša ekipa igra loše i ne može da preuzme inicijativu.

Na koji način možemo da usporimo igru?

- ◆ korišćenjem svih mogućih prekida igre,
- ◆ produžavajući vreme prekida između pojedinih akcija.

## **8. Ponašanje trenera posle utakmice**

Neposredno posle utakmice, naročito kada je ekipa igrala dobro, ali doživela poraz, trener treba da se približi igračima da bi im podigao moral. Kada je ekipa pobedila, a igrala slabo, bez pune angažovanosti, kazivanje trenera treba da ima kritički duh. Analizirajući utakmicu, na specijalnom sastanku, treba konstatovati:

- ◆ u kom stepenu je bio realizovan taktički plan?
- ◆ kako su izvršili svoje zadatke, pojedini igrači?
- ◆ da li su svi igrači igrali sa punim angažovanjem?
- ◆ treba izneti glavne uzroke pobeđe ili poraza
- ◆ treba zajedno razmisliti o tome, da li je u igri nekog od igrača, neki momenat zasluživao da bude naročito podvučen (npr. vrlo požrtvovana igra u odbrani...)
- ◆ u rezimeu treba skrenuti pažnju na one elemente, koje pre naredne utakmice treba popraviti.

## **9. Zaključak**

Znanja iz oblasti upravljanja odbojkaškom ekipom, oslanjaju se za sada, isključivo na iskustvo trenera. Obično mora da protekne izvesno vreme, pre nego što obe strane – trener i ekipa – počnu da sarađuju sa punim razumevanjem. S obzirom na

specifičnost rada trenera, on treba samokritički da prilazi ispunjavanju svojih obaveza i da stalno teži ka podizanju profesionalnih kvalifikacija i ka neprestanoj edukaciji i samoedukaciji.

### **Literatura**

1. Beal, D.: Team systems and tactics, FIVB, 1987
2. Bertucci, B.: Volleyball drill book, Printed in the USA, Indianapolis, 1992
3. Dziasko, I.: Upravljanje pripremanjem sportiste za učešće u sportskoj borbi, Savremeni trening br. 4, Beograd, str. 1, 1982
4. Ivojlav, A.: Takmičenja i trening sportista, Savremeni trening br. 3, str. 1, Beograd, 1983
5. Janković, V.i Marelić, N.: Odbojka, FFK, Zagreb, 1995
6. Koprivica, V.: Osnovi sportskog treninga I, SIA, Beograd, 1998
7. Lazarević, Lj.: Takmičarska situacija u sportu kao izvor stresa i njen uticaj na rezultate u takmičenju, FK br. 1, str.43, Beograd, 1987
8. Tomić, D.: Povećanje ekonomičnosti vežbanja u odbojci, FK br. 5-6, Beograd, 1967
9. Tomić, D.i Nemec, P.: Teorija odbojkaške prakse, SIA, Beograd, 1989
10. Tomić, D.: Traktat o taktici u sportu; Trenersko umeće za amatere, SIA, Beograd, 1990
11. Tomić, D.: Situacioni trening, Viša škola za sportske trenere, Beograd, 1998
12. Vjatkin, B.: Upravljanje psihičkim stresom na sportskim takmičenjima, Savremeni trening, br. 2, Beograd, 1982