



Inovator kondicijskog treninga

Može li sportska ekipa "odraditi" cijelo prvenstvo bez ozljeda? Može, brine li se Damir Kolec o tjelesnoj spremi sportaša! ANTEJA UJDUR, FOTO DORIAN WAGNER

ZNATE LI TKO JE JEDAN OD NAJVEĆIH SVJETSKIH AUTORITETA kad je kondicijski trening u pitanju? Naše je gore list - Damir Kolec! Ovaj Puležan, bivši rukometaš, profesor kineziologije i TRX instruktor, radi pod spartanskim okriljem "Majke Rusije" u profesionalnoj ženskoj odbojci već osam godina. Prati ga reputacija "nepogrešivog" jer mu polazi za rukom nešto što nijednom treneru do sada nije - otkad je cijela odbojkaška reprezentacija Rusije pod njegovom jurisdikcijom, sve igrači prvenstvo završe bez ozljeda. Damir je tvorca posebne vrste kondicijskog treninga čiju tajnu formulu drži strogo za sebe, no pročitajte što smo uspjeli iz njega izvući.

Zašto ste trenutačno u Zagrebu?

Došao sam se odmoriti poslije prvenstva Rusije.

Odmarate se u teretani?

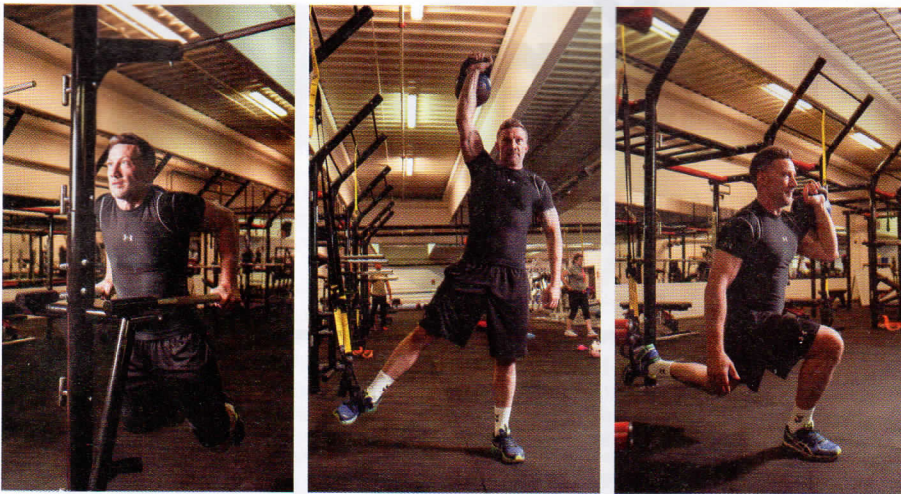
Ma neee! Došao sam samo provjeriti kako izgleda novi Core Gym na 800 kvadrata koji mi je moj prijatelj Željko Radolfi toliko nahvalio... Ma šalim se! Da, moglo bi se reći da se odmaram u teretani jer trening je i inače dio moje dnevne rutine. Kad god dođem u Zagreb, obavezno treniram u Core Gymu ili s prijateljem Sašom Džombićem. Trčimo, radimo zgibove, *plankamo*... po Jarunu, a po Papuku dižemo i balvane, penjemo se, skačemo... Radimo čisti *primary moving* u prirodi koji bih svima preporučio jer revitalizira sve stanice u organizmu. Volim trenirati i s bratom Dubravkom Kolecem koji je inače trener hrvatske karataške reprezentacije. Mogu reći da smo baš sportsko društvo. Tu je i moj prijatelj Enver Seperović, istaknuti hrvač i kondicijski trener s kojim odlično surađujem.

U vašoj profesionalnoj biografiji piše da ste 19 godina bili rukometaš.

Dolazim iz prave sportske obitelji: tata Davor bio je atletičar, mama, rođena Dubrovčanka, bavila se plivanjem i skokovima u vodu, brat Dubravko bio je uspješni karatist i višestruki je prvak Hrvatske... On me najviše usmjeravao u sport, jednostavno, htio sam biti poput njega. Ja sam se odmalena poput oca bavio atletikom, sve do 12. godine, kada me je trener Rade Gligorović doslovno pokupio s ulice dok sam se igrao s prijateljima i odveo na trening. Od tada, rukomet je moja velika ljubav. Također, supruga mi je bivša odbojkašica Nataša Osmokrović.

Kako ste iz rukometne domene prešli u trenersku?

U rukometu je jako bitna stavka kondicijska priprema, tako da sam u tom smislu puno radio i isprobavao razne tehnike i metode treninga na sebi. Zatim, individualno sam počeo raditi sa sportašima, a istovremeno sam završio i Kineziološki fakultet u Zagrebu. Kad sam igrao rukomet za Torrevieju u Španjolskoj, u



DAMIR KOLEC

KLUBOVI ZA KOJE JE IGRAO

1987. - Arena
1993/95. - Medveščak
1995/97. - Velika Gorica
1998. - Montelimar (Francuska)
2003/07. - Umag
2008. - Torrevieja (Španjolske)

TROFEJI I PRIZNANJA

Fenerbahçe (Turska) – europski doprvak, bronca, dvaput svjetski klupski prvak (2009. – 2010.); **Rabita Baku (Azerbajdžan)** – državni prvak, klupski svjetski prvak (2011.); **Murcia (Španjolska)** – osvajač Kupa kralja, osvajači španjolskog prvenstva, treće mjesto Lige prvaka (2008.); **Dinamo (Moskva)** – osvajač ruskog kupa, triput državni doprvak (2012. – 2015.)



obližnjoj Mursiji tražili su kondicijskog trenera za odbojkaški klub - i tako sam počeo. Osvojili smo španjolsko prvenstvo i Kup kralja. U Americi sam 2009. godine dobio TRX licencu i počeo sam među prvima u svijetu tu metodu upotrebljavati u sklopu kondicijskog treninga. Nakon toga, radio sam individualno s Natašom, koja je otišla u turski Fenerbahçe na pripreme. Nakon testova, koje je jako uspješno prošla, pozvali su me da im demonstriram svoju metodu treninga i bili su toliko oduševljeni da su mi nakon četiri dana ponudili ugovor! Posebno sam zahvalan svom menadžeru Bojanu Šimurini iz SB Communityja koji me već dugi niz godina nepogrešivo vodi.

Zašto ste baš kondicijski trener?

Zato što je to najspecifičniji i jedan od odgovornijih poslova u svijetu sporta. Kad ste kondicijski trener, doslovno mijenjate čovjeka. U našim

je rukama njegovo tijelo, stoga i zdravlje. Možemo ga učiniti prvakom, ali i invalidom...

S kojim ste sve sportašima individualno radili?

Osim supruge Nataše, radio sam s Lubom Sokolovom, Christianom Fürst, Kasjom Skowronskom, jednom od najboljih tehničarki na svijetu Brazilkom Héliajom Rogério de Souza, popularnom Fofão... Radio sam i sa srpskim plivačem Miloradom Čavićem koji je imao operaciju kralježnice i rekli su mu da se nikada više neće vratiti u bazen. No, hvala Bogu, odradili smo to vrlo uspješno i vratio se.

Gdje trenutačno živite i radite?

Trenutno živim u Moskvi, a radim kao kondicijski trener ruske odbojkaške reprezentacije. Već četvrtu godinu radim i kao kondicijski trener jednog od najtrofejnih ruskih ženskih

odbojkaških klubova, moskovskog Dinama. Radio sam s Tatjanom Koševom kada joj je Dinamo iz Kazana otkazao ugovor zbog ozljede leđa. Nakon operacije došla je u Moskvu, u Dinamo, i odradila pripreme u Puli - da skratim, radeći sa mnom, šest mjeseci nakon katastrofalne dijagnoze, proglašena je najboljom igračicom EP-a. Također, treniram u klubu i Nataliju Območajevu, igračicu visoku 196 cm, s nevjerojatnim motoričkim sposobnostima, prvu igračicu koja je nadigrala legendarnu Ekaterinu Gamovnu.

Opišite nam ukratko svoju metodu treninga.

Moja se kondicijska priprema temelji na funkcionalnosti, ali i na individualnom pristupu. Znači, nije mi važna mišićna masa, već da potencijali sportaša budu funkcionalno iskorišteni do maksimuma. Konkretno, u odbojci, poenta je da skokovi igrača budu postojani ili približno jednaki cijeli meč, a ne da kroz setove padaju. Isto tako, kretnje igrača u polju treba održavati primjereno jednakim cijeli meč. Moji treninzi, nakon zagrijavanja, traju jako kratko, oko 30 do 40 minuta, ali su intenzivni (ovisno u fazi u kojoj se nalazimo) i prilagođeni sportašu - ovisno o fizionomiji sportaša, eventualnim problemima koje ima i poziciji koju igra. Moj rad je baziran i na jakosti, snazi, eksplozivnosti, reaktivnosti, ali veliki se napredak postiže treningom, nazovimo ga ako, izdržljivosti u snazi... Jako puno ovisi i u kojem se razdoblju ekipa nalazi, kakav je odnos glavnog trenera i mene... Kad se postigne simbioza i ravnoteža tih faktora - rezultati su vrhunski! Naglasio bih da je u svemu jako važan i odmor igrača, oporavak, što sportaš jede i pije nakon tog podražaja u teretani... Moram napomenuti da će ubrzo biti puštena u rad moja internetska stranica Creatus namijenjena svim dobnim skupinama, rekreativcima i naprednim sportašima za koje će se izrađivati program individualnog funkcionalnog treninga u trajanju od 20 do 30 minuta uz preporučenu prehranu i ostalo.