



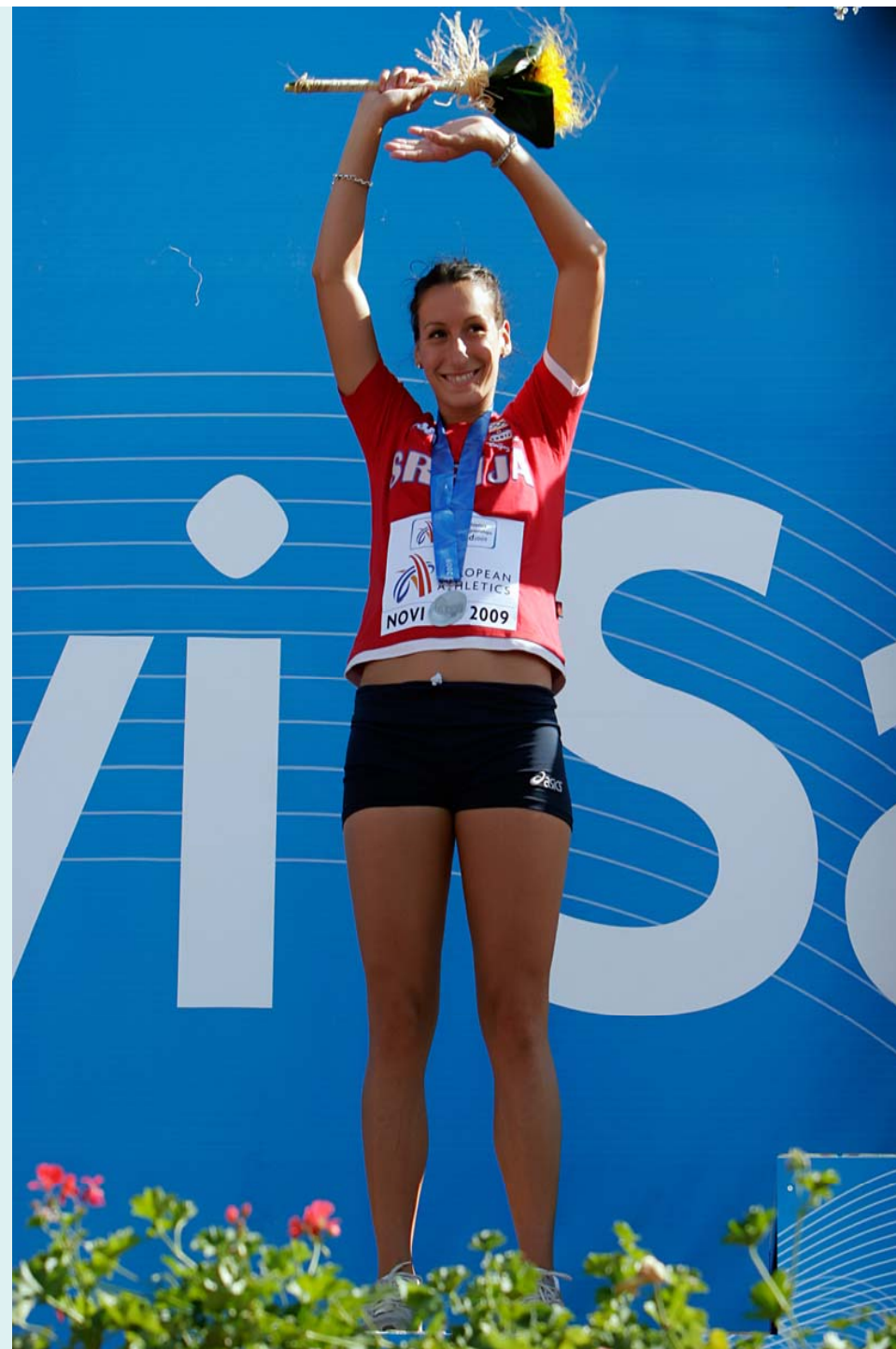
MEDALJA IZNENAĐENJA

MILA ANDRIĆ

- Rođena 01. 03.1990 u Beogradu
- Završila Saobraćajnu tehničku školu
- Živi sa majkom i sestrom bliznakinjom (otac umro)
- Student je Visoke škole za sport (smer menadžment)
- Trenira u AK "Novi Beograd"
- Prvi nastup za reprezentaciju:
 - juniorsku/BAI štafeta 4x400m sa 15 god.
 - seniorsku/Kup Evrope 400m pr. sa 16 god.
 - Najuspešnija takmičarka EYOF-a
 - Učesnik Kampa mladih svetskih talenata u okviru OI – Peking 2008.

Rekordi:

- | | |
|------------------|-----------------|
| -mlađe juniorski | 100m pr. -13,69 |
| | 400m pr - 59,62 |
| -juniorski | 400m pr.- 57,55 |
| -seniorski | 400m pr.- 57,55 |



UPOREDNA ANALIZA OSTVARENJA

2007. godina

- Zlatna medalja EYOF 100m pr.-13,69
- Srebrna medalja EYOF 400m pr.-59,64
- Bronzana medalja EYOF 4 x100m
- 8. mesto na Svetskom ml. juniorskom prvenstvu
- Prvak Balkana za ml. juniorke na 100m pr.
- Ispunjena norma za SP za juniorke
- Rezultat 59,64 na tablicama ima vrednost 1.041 bod



2009. godina

- Vicešampionka Evrope na 400m pr.
- Treća na Evropskim tablicama po rezultatu 57,55
- Osma na svetskim tablicama po rezultatu 57,55
- Rezultat 57,55 na tablicama ima vrednost: 1.096 boda
- Ispunjena norma za Evropsko Seniorsko Prvenstvo
- Juniorski Prvak Balkana na 400m pr.

Počela da trenira 2002. godine u atletskoj školi AK "Novi Beograd"

Inicijalni testovi koji su prilagodjeni uslovima treninga

20m	30m	60m	300m	600m	Skok iz m	trosko	petoskok	desetoskok
3,3	4,7	8,8	47,7	1:59,0	83	5,10	9,12	19,20

Ostvareni rezultati po godinama i disciplinama:

	100m	100pr	100pr	200m	300	300pr	400m	400pr	600m
2003									1;39,03
2004					42,04	46,14	59,17		1:35,91
2005				26,82	42,04	46,41	58,85	64,38	
2006	12,89	14,60		26,05			57,66	62,51	
2007	12,48	13,69		25,13			56,14	59,62	
2008	12,50		14,54v	25,28			57,22	60,19	
2009	12,26		14,31	24,66			54,75	57,55	

UPOREDNA ANALIZA USPEŠNIH NASTUPA I OSVAJANJA MEDALJA 2007.-2009. GODINA



	100m	100m pr	200m	400m	400m pr
2007	12,48	13,69	25,13	56,14	59,62
2009	12,26	14,31	24,66	54,75	57,55

- Planom i programom planirana medalja na 400m prepone
- Povećanje brzine, brzinske izdržljivosti, preponske brzinske izdržljivosti
- Rad na tehnici preponskog trčanja sa levom i desnom nogom
- Smanjenje broja koraka u trčanju razmaka – 17+ 18 /07 a 16+17/2009.
- Smanjiti što je moguće više razliku između glat i preponskog trčanja na 400m i 400 m pr. Razlika 3,35/07 a 3,80/09.
- Psihološka priprema - mentalno prihvatanje osvajanja medalje
- Takmičarska priprema – 4 do 5 nastupa u međunarodnoj konkurenciji
- Vaspitanje volje na treningu i takmičenju



REALIZACIJA PROGRAMA

- Dvostruka periodizacija zimska i letnja
- Mesečni ciklus 3+1
- Trening jedan u toku dana zavisno od školske smene nedeljno šest treninga sa jednim danom odmora
- Pripreme ukupno 72 dana-dva treneniga u toku dana
- Takmičenja 15 zimi, 30 leti
- Četiri međunarodna takmičenja pre Evropskog
- Sparing partner na pripremama
- Rad na snazi ramenog pojasa sa pomoćnim trenerom
- Testiranja sposobnosti i lekarska kontrola 3 puta
- Kontrolisanje telesne mase svakodnev. uz promenu **ishrane**
- Oporavak - masaža jednom nedeljno
- Suplementacija-dozvoljena, pod svakodnevnom doping kontrolom tj. 24 sata i uzet uzorak tri puta ovo godine na međunarodnim takmičenjima
- Psiholog uključen u rad

Razvoj visine i težine:



Godina	Visina	Težina	Težina na takmičenju
2004	162sm	41kg	
2005	165sm	53kg	
2006	171sm	56kg	
2007	174sm	59kg	57,00
2008	174sm	62kg	
2009	174sm	60kg	58kg

UMESTO ZAKLJUČKA

- Postadoh trener slučajno i iz razonode dok nepostade to moj život
- Stalno radim u neuslovima sanjajući uslove , stvarajući rezultete koji prevazilaze realnost
- Na nagovor Zvonka Volfa počela sam da radim prepone i tada sam svoje znanje ocenila sa dva ali sam imala sreće da imam dobre učitelje
- Moji učitelji prepona: Čika Aca, Bambi, Viško, Orel, Matijević, Saška Verbanova, Šipoklijev, Slavec i atletičari: Potnik ,Šavle i Šolaja.
- Ništa nije slučajno i sve se ponavlja.....





Tablica osam najboljih rezultata atletičarki koje sam trenirala

57,55	Mila Andrić	1990	26.07.2009	Novi Sad
57,86	Aleksandra Rus	1971	22.07.1990	Split
58,04	Dejana Rakita	1968	17.07.1988	Ankara
58,67	Jovana Miljković	1977	24.05.1998	Beograd
58,87	Olivera Stankov	1967	16.06.1988	Celje
58,91	Olivera Stojanović	1976	19.05.2002	Beograd
59,87	Slavica Živkovic	1971	09.09,1997	Subotica
60,28	Ivana Jovanovic	1978	24.05.1998	Beograd

A photograph of a young woman with dark hair tied back, smiling and holding up the flag of Serbia. The flag features a red top section, a blue middle section, and a white bottom section, with the Serbian coat of arms in the center. The coat of arms depicts a double-headed eagle holding a shield with a cross and four quadrants, topped with a crown. The woman is wearing a silver bracelet on her left wrist.

Tablica preponskih rekorda koje su postigli atletičari koje sam trenirala

Ime i prezime	rekord	Datum post	mesto	kategorija
Dejana Rakita	61,14	07.09.1984	Atina	ml.juniorski
Rus Aleksandra	57,86	22.07.1990	Split	juniorski
Mila Andrić	13.69	25.07.2007	Beograd	ml.juniorski
Mila Andrić	59,62	27.07.2007	Beograd	ml.juniorski
Mila Andrić	57,55	26.07.2009	Novi Sad	juniorski
Mila Andrić	57,55	26.07.2009	Novi Sad	seniorski
Emir Bekrić	14,20	27.08.2008	Beograd	ml.juniorsko
M. Milovanovic	40,32	14.06.2009	S. Mitrovica	pionirski



Hvala svima koji su mi pomagali i podržavali me u mom radu
Bez njih ne bih stigla dovdde.

Hvala i onima koji me nisu voleli i pokušavali da me ometu u
profesionalnom hodu po raznoraznim mukama, jer su bili dobra
inspiracija za moj lični i profesinalni napredak.

