

# SEMINAR ATLETSKIH TRENERA ASS

## “PUT DO UNIVERZITETSKOG ZLATA” (KAKO SMO OSTALI NA VRHU)



Jani Hajdu  
Ferenc Kamasi  
Ivica Možek

07. novembar 2009.

## “Put do svetskog zlata” (kako smo se “popeli” na vrh) 2008.

### Uvod

O osvajanju titule prvaka Sveta razmišljali smo trezvenije, sistematskije nego ranijih godina. Ivana je 2007. osvojila II mesto u Ostravi na prvenstvu sveta za mlađe juniorke, što je bio presudan momenat s obzirom da je izgubila I mesto u 6-om skoku.

Od tada je Ivana sve svoje potencijale usredsredila ka prvenstvu sveta za starije juniorke u 2008. godini. Epilog je svima poznat, Ivana je postala svetski juniorski šampion.

## „Kako smo ostali na vrhu“ 2009.

Planiranje u radu sa Ivanom Španović pažljivo smo izveli iz petogodišnjeg plana.

Juniorski stručni štab je napravio plan za period 2005.-2009., koji je bio u funkciji osvajanja medalja na juniorskim prvenstvima sveta u Ostravi i Vidgošću i prvenstvu Evrope za juniore u Novom Sadu.

Plan je razrađivan za svaku godinu i svi ciljevi su u proteklom periodu potpuno ispunjeni, može se reći i premašeni, jer nismo planirali medalju na Univerzijadi. No, mi smo šansu iskoristili i osvojili **zlatnu** medalju skokom od 6,64m.

Na prvenstvu Evrope u Novom Sadu osvojeno je II mesto sa novim seniorskim rekordom od 6,71m.

Smatramo da su ciljevi u juniorskoj karijeri Ivane Španović u potpunosti ispunjeni, jer je ona oborila sve rekorde u skoku u dalj. Od pionirske do seniorske konkurencije vlasnik je svih rekorda u dvorani i na otvorenom.

## GODIŠNJI PLAN RADA OD NOVEMBRA 2008. DO OKTOBRA 2009.

•	novembar i decembar 2008. pripremni period
•	od 1. januara do 28. januara predtakmičarski period
•	od 28. januara do 28. februara takmičarski period
•	od 28. februara do 10. marta odmor
•	od 10. marta do 1. maja pripremni period
•	od 1. maja do 1. juna predtakmičarski period
•	od 1. juna do 3. oktobra takmičarski period
•	od 3. oktobra do 1. novembra prelazni period

### NEDELJNI PROGRAM RADA - PRIPREMNI PERIOD

#### BROJ TRENINGA U NEDELJI - 7

ponedeljak	utorak	sreda	četvrtak
snaga + dopunski sport	brzina + tehnika	izdržljivost	snaga + dopunski sport

petak	subota	nedelja
tehnika	snaga + dopunski sport	izdržljivost

Nedeljna opterećenja su do 90%

## Ponedeljak

### Posle zagrevanja

- rad sa bučicama za ruke i rameni pojas 15'
- skip sa tegom na ramenu 5x10'' sa 30 kg
- polučučanj 5x5 sa 50kg  
3x3 sa 60kg
- iz čučnja skok sunožno na 80cm visine 3x10
- benč 5x3 sa 40kg  
3x2 sa 45kg
- trbušnjaka 5x20
- leđnjaka 3x20
- gimnastika relaksirajuća 10'

## Utorak

### Posle zagrevanja

- 5x50m nisko brzo kolena
- 5x40m dvoskok
- 5x40m sprint kutije razmak 6 stopa
- 5x40m sprint 90% na tehniku trčanja rad ruku držanje trupa
- 5x20m sprint kutije pa skok sa odrazne noge na strunjaču - pesak
- 5x dizanje iz 12 trkačkih koraka
- 5x skok sa kose daske
- istežanje 10'

## Sreda

- posle zagrevanja deonice 8x300m sa 3-5' odmora

## Četvrtak

- gimnastika 15'
- parterna gimnastika 15'
- 10x20 stepenica tribine poskoci L10+D10 pojas 10kg opterećenje
- 2x10 sunožni poskoci sa pojasem 10kg na 80cm
- 5x5 polučučanj sa 50kg
- 5x30m dvoskok sa pojasem 10kg
- igra košarka 30'
- istežanje 10'

## Petak

### Posle zagrevanja

- 20' rad na preponama, razne vežbe na 80cm razmak 4 stope
- 5 skokova iz 10 koraka
- 5 skokova iz 12 koraka
- 5 skokova iz 14 koraka
- 3 dizanja iz takmičarskog zaleta
- 2 skoka iz takmičarskog zaleta na 6m
- istežanje 10'

## Subota

### Posle zagrevanja

- bučice 15' rad na rukama i ramenom pojasu
  - kružni trening sa 7 stanica
    - 30m poskoci leva noga
    - 30m poskoci desna noga
    - 15 poskoka gore dole na 20cm levom
    - 10 poskoka gore dole na 20cm desnom
    - 10 skokova sunožno na 80cm
    - 20'' poskoci sunožno rad sa vijačom
    - 20 stepenica sprint tribine
- radimo 5 krugova sa 5' odmora
- istrčavanje 10' istežanje 5'

## Nedelja

- 10' trčanje
- 10' gimnastika
- 4km trčanje 1km = 5'
- 10' gimnastika
- 4km trčanje 1km = 4'30''
- istežanje 10'

U ovom pripremnom periodu radili smo četvoronedeljni mikrociklus sa sledećim nedeljnim opterećenjima:

1. nedelje 70%
2. nedelje 90%
3. nedelje 80%
4. nedelje 30-40%

## NEDELJNI PROGRAM RADA ZA PREDTAKMIČARSKI PERIOD

### BROJ TRENINGA U NEDELJI - 6

ponedeljak	utorak	sreda	četvrtak
snaga + dopunski sport	brzina + tehnika	izdržljivost	snaga + dopunski sport

petak	subota	nedelja
brzina + tehnika	izdržljivost	odmor

Nedeljna opterećenja su od 30- 40%

#### Ponedeljak

Posle zagrevanja

- 5x30'' stepovanje na 30cm sa 20kg
- 3x8 polučučanj sa 30kg
- 3x5 polučučanj sa 40kg
- 3x3 polučučanj sa 50kg
- 3x2 polučučanj sa 55kg
- 5x30m dvoskok pojas 10kg
- plivanje 30'

#### Utorak

Posle zagrevanja

- 5x40m sprint preko kutija razmak 6 stopa
- 5x30m padajući
- 5x30m leteći
- iz 10 koraka 5 skokova
- iz 12 koraka 5 skokova
- iz 14 koraka 5 skokova
- iz takmičarskog zaleta 3 skoka
- istežanje 10'

## Sreda

### Posle zagrevanja

- deonice sa 80% 100, 120, 150, 200m sa 3-5' odmora
- istrčavanje 10'
- istežanje 10'

## Četvrtak

### Posle zagrevanja

- 5x30'' prednja izmena nogu teg 30kg na ramenu
- 3x5 polučučanj sa 50kg
- 3x3 polučučanj sa 60kg
- 3x5 soleusi - dizanje na prste sa 50kg
- 3x3 soleusi - ditanje na prste sa 60kg
- 5x30m dvoskok pojas
- plivanje 30'

## Petak

### Posle zagrevanja

- 5x30m brzo visoko kolena
- 5x40m padajući 90% 4' odmora
- 5x40m leteći 90% 5' odmora
- 2x60m dizanje posle 3 koraka trčanja
- 3 skoka iz 12 koraka
- 3 skoka iz 14 koraka
- 3 skoka iz takmičarskog zaleta
- istrčavanje 10' istežanje 5'

## Subota

### Posle zagrevanja

- deonice 200, 300, 200 sa 80% sa 6' odmora
- istrčavanje 10' istežanje 10'

## Nedelja - odmor nema treninga

U predtakmičarskom periodu za dvoransko takmičenje tronedeljni ciklus:

1. nedelje 100%
2. nedelje 90%
3. nedelje 30-40%

U predtakmičarskom periodu za takmičenja na otvorenom četvornedeljni ciklus:

1. nedelje 70%
2. nedelje 90%
3. nedelje 80%
4. nedelje 30-40%

## NEDELJNI PROGRAM RADA ZA TAKMIČARSKI PERIOD

### BROJ TRENINGA U NEDELJI 6 - 8

ponedeljak	utorak	sreda	četvrtak
snaga + dopunski sport	brzina + tehnika	izdržljivost	brzina + tehnika

petak	subota	nedelja
snaga + dopunski sport	odmor	takmičenje

Nedeljna opterećenja su od 80- 90%

### Ponedeljak

Posle zagrevanja

- 10x50m dvoskok
- 5x petoskok
- 5x troskok
- 5x šestoskok
- polučučanj
  - 3x5=60kg
  - 3x3=50kg
  - 3x2=45kg
- soleusi 5x5=60kg
- 5x20 trbušnjaka
- 5x20 leđnjaka

## Utorak

### Posle zagrevanja

- 4x40m leteći
- 4x60m visoki start
- 2x30m iz bloka
- 1x40m iz bloka
- dalj 5 skokova iz 12 koraka na 5,70m
- 5 skokova iz 14 koraka na 6,00m
- 3 dizanja iz takmičarskog zaleta
- 3 skoka iz takmičarskog zaleta na 6,30m
- istrčavanje 10' istežanje 10'

## Sreda

### Posle zagrevanja

- deonice sa 80, 100, 120, 2 serije sa 4', 5', 6' odmora
- istrčavanje

## Četvrtak

### Posle zagrevanja

- 5x40m nisko brzo kolena
- 5x40m visoko brzo kolena
- 5x50m leteći
- 5x50m dizanje posle 3 koraka
- 3x dizanje iz 14 koraka
- 3x skok iz 14 koraka na 6,10m
- 3x dizanje iz takmičarskog zaleta
- 3x skok iz takmičarskog zaleta, na tehniku ne na dužinu
- istežanje 10'

## Petak

Posle zagrevanja

- 10' gimnastike (parter)
- 15' prepone vežbe na 4 stope
- 5x5 sunožno poskoci preko prepona na 80cm
- 5x troskok
- 5x petoskok
- 3x15 leđnjaka
- 3x20 trbušnjaka
- 10' opuštajuća gimnastika

Subota - odmor

Nedelja - takmičenje

U takmičarskom periodu radili smo tronedeljni ciklus sa:

1. nedelje 90%

2. nedelje 80%

3. nedelje 40%,

zbog kalendara i važnosti takmičenja u istom za 2009. godinu, jer smo kao glavna takmičenja odredili:

1. ekipno prvenstvo Evrope u Bergenu

2. Univerzijadu u Beogradu

3. Prvenstvo Evrope u Novom Sadu

## ZAKLJUČAK

### Zdravstveno stanje

Ivana Španović je operisala krajnike krajem septembra. Oporavak nije išao očekivanim tokom. Pauza je trajala dugo, od poslednjeg takmičenja do početka priprema prošlo je 9 nedelja.

Obavljeni su zdravstveni pregledi - kontrole na kojima je konstatovano dobro zdravstveno stanje sa dobrom krvnom slikom.

Odnos Ivane prema programu treniranja je bio korektan, profesionalno je odradila treninge.

Tokom zimskog takmičarskog perioda Ivana je osetila bolove u kolenu odrazne noge. Posle prvenstva Balkana u dvorani u Atini, u dogovoru sa Ivicom Možekom i Ferencom Kamasijem odlučili smo da završimo takmičarski period i ne učestvujemo na prvenstvu Evrope u dvorani.

Pregledi i snimanja kolena su odrađeni u Novom Sadu sa dijagnozom doktora Đurovića u Londonu da se radi o povredi patele - zapušteno skakačko koleno.

S obzirom da nismo bili zadovoljni dijagnozom, angažovanjem Ivica Možeka i mene kao trenera Ivane Španović, zatražili smo pomoć dr Lukića u Zrenjaninu i dr Lozanova iz Bugarske reprezentacije.

Nakon snimaka i terapija konstatovala se sasvim druga povreda, tipična za dvoranska takmičenja.

Terapijama je sanirana povreda pa smo počeli sa treninzima, bez skakanja 6 nedelja.

Tako smo kasnili sa pripremama i skokovima za letnju sezonu kada smo imali i glavna takmičenja u Beogradu i Novom Sadu. Žrtvovali smo prvo značajnije takmičenje, ekipno prvenstvo Evrope - u interesu rezultata na Univerzijadi i prvenstva Evrope u Novom Sadu.

Na Univerzijadi smo ostvarili skok od 6,64m i I mesto.

Nakon Univerzijade je bilo veoma teško, jer je trebalo zadovoljiti sponzore, medije, političare, novinare i mnoge druge.

Gorući problem koji smo imali bilo je odlaganje menstrualnog ciklusa, jer mu je termin bio tačno na dan kvalifikacija. Problem smo rešili u organizaciji dr Mileusnića.

Kao što se vidi put na vrh je trajao veoma dugo, a zadržavanje na njemu vrlo kratko.

Stručni štab, dr Mileusnić i fizioterapeut Marija Stefanović učinili su sve, Ivana je nastojala da zadovolji potrebe svih što nije prošlo bez posledica.

Oporavak i završne pripreme za prvenstvo Evrope nisu dosledno sprovedene.

## Rezultatski ciljevi - dali se moglo više ili manje?

Verovatno i jedno i drugo, jer se dva meseca pred početak prvenstva postavljalo pitanje hoćemo li učestvovati ili ne. Ipak smo uspjeli da oborimo državni rekord i osvojimo II mesto na prvenstvu Evrope za juniore-ke.

Borili smo se sa dosta problema, teret je bio veliki, trebalo ga je izneti na vrh.

Dodatno opterećenje je bilo i to što je dobar rezultat trebalo napraviti na domaćem terenu u Novom Sadu.

