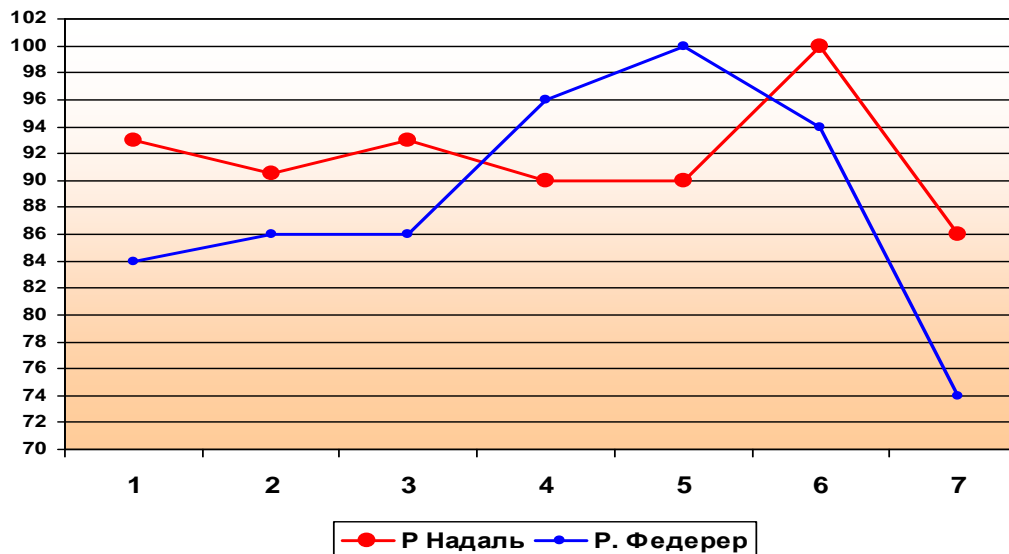


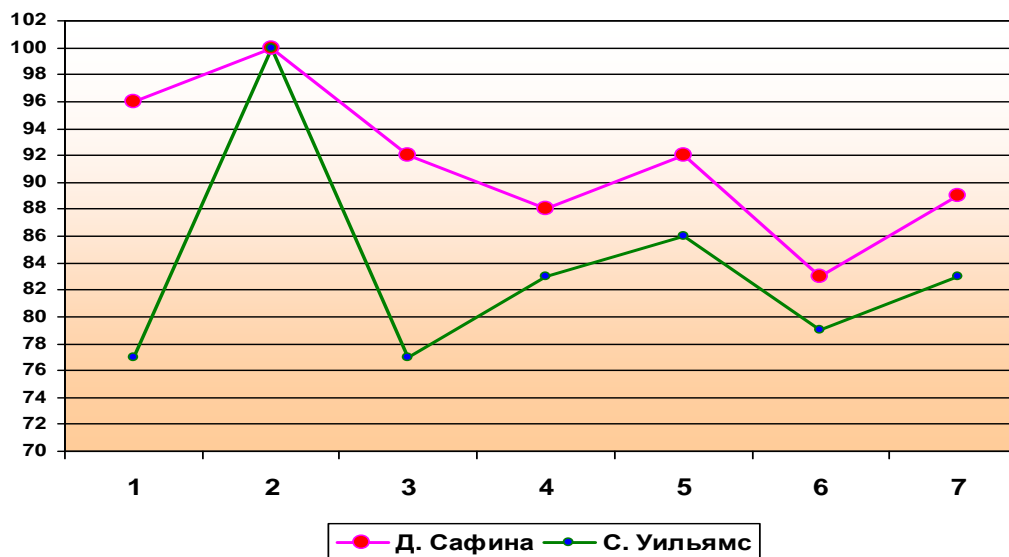
# TEKUĆA KONTROLA STABILNOST I SERVISA FINALISTA AUSTRALIAN OPENA 2009. GODINE



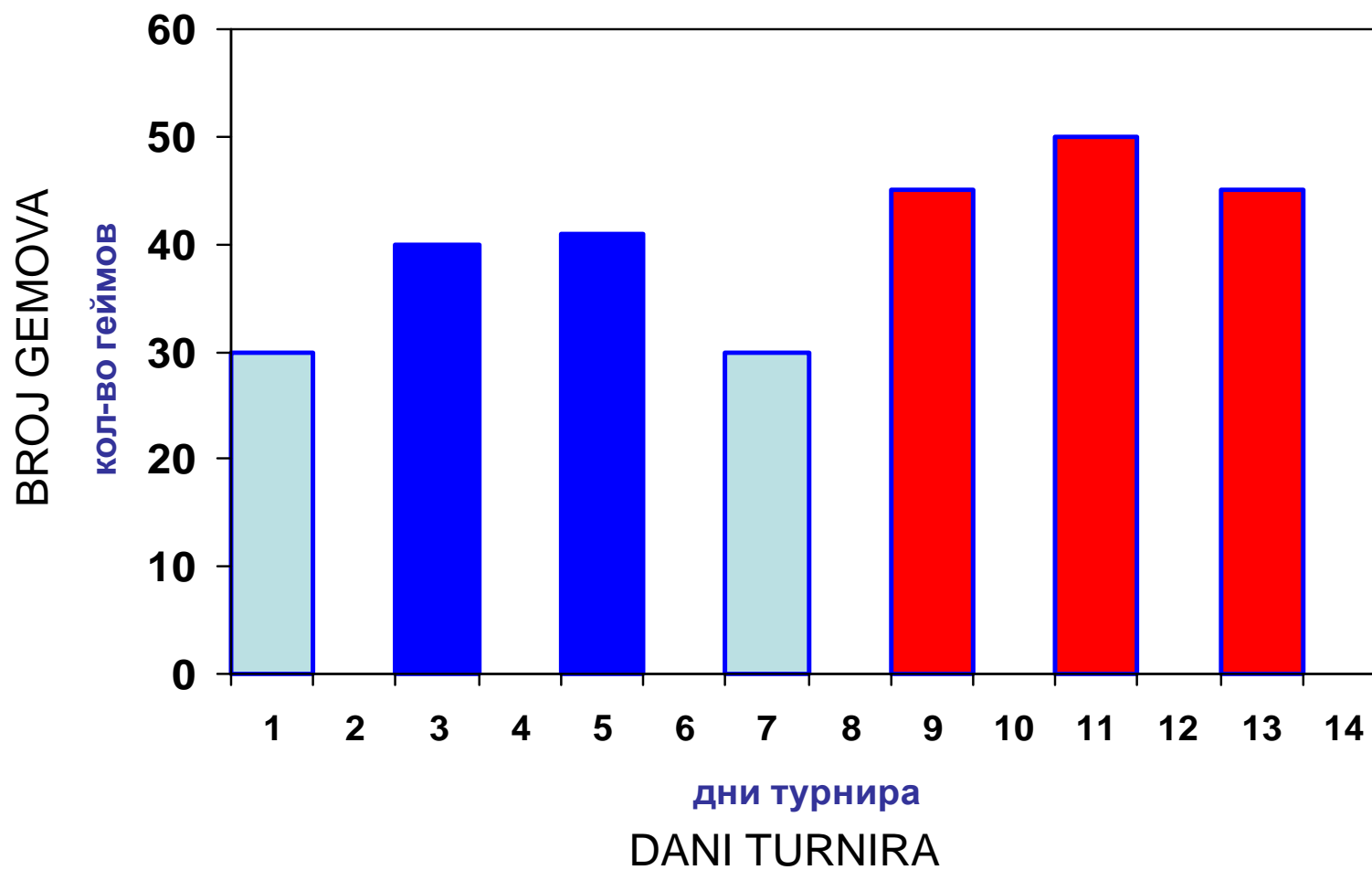
DIJAGRAM 1  
STABILNOST SERVISA  
PO DANIMA TURNIRA  
NADAL - FEDERER



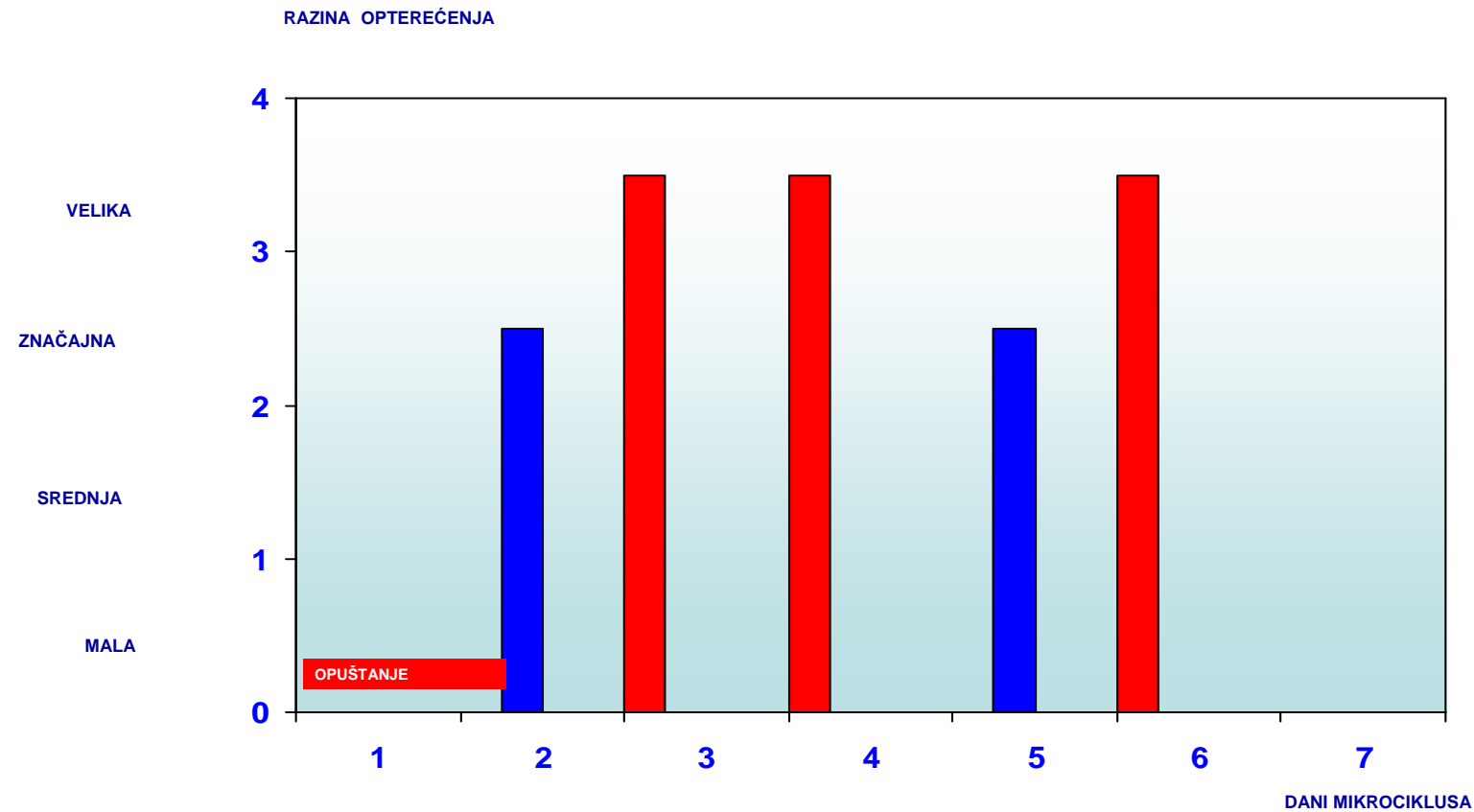
DIJAGRAM 2  
STABILNOST SERVISA  
PO DANIMA TURNIRA  
SAFINA - WILLIAMS



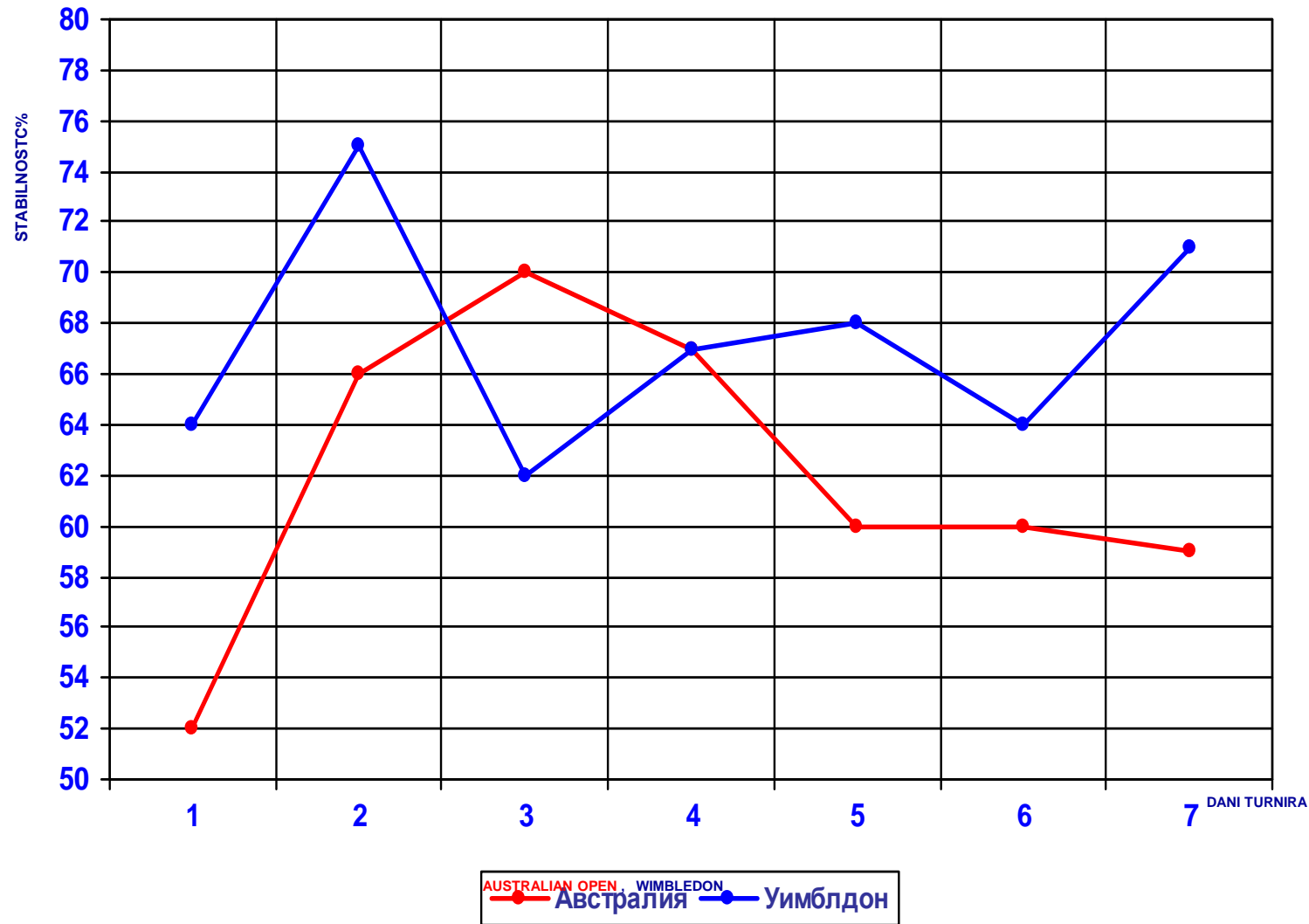
# TEKUĆA KONTROLA OPTEREĆENJA NA TURNIRSKOM MIKROCIKLUSU

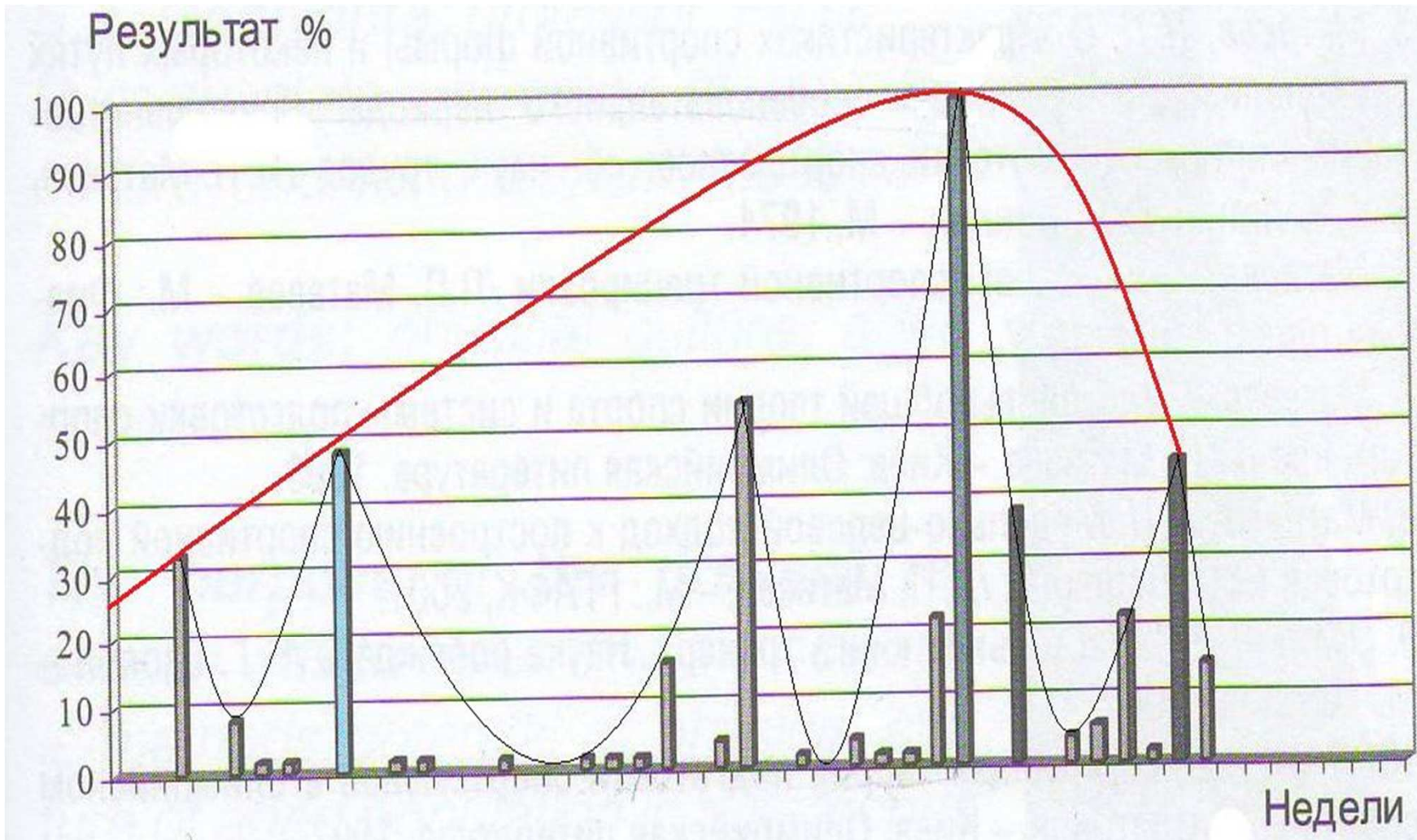


# TEKUĆA KONTROLA OPTEREĆENJA U TURNIRSKOM MIKROCIKLUSU



# STABILNOST SERVISA ROGERA FEDERERA NA GRAND SLAM TURNIRIMA





*Динамика результатов М. Сафина в годичном цикле*

**DINAMIKA REZULTATA MARATA SAFINA U GODIŠNJEM CIKLUSU**

# PODACI OPERATIVNE KONTROLE DIJELA TRENINGA JEDNOG OD NAJBOLJIH JUNIORA U DRŽAVI



ISPUNJENOST ZADATAKA	VRIJEME U MINUTAMA	PAUZE U MINUTAMA	BROJ UDARACA U MINUTI	BROJ OTKUCAJA SRCA U MINUTI	METODIKA
SERVIS U PRVU STRANU	10	1	4	140-160	ODIGRAVANJE 20 SERVISA U ZONU A I C
SERVIS U DRUGI STRANU	10	1	4	140-160	U ZONU C SVAKOG KVADRATA 16 PUTA , U ZONU A 1. KVADRATA 14 PUTA, 2. KVADRATA 13 PUTA
UDARCI S OSNOVNE LINIJE					
ELEMENTI	10	1	24-26	150-160	KAD JE LOPTA U AUTU ZAUSTAVLJA SE POEN
KOMBINACIJA I SITUACIJA					
IGRA U TROKUT NA DESNOJ STRANI U KRETANJU, 4 - 5 UDARAC ODIGRAVA VISOKU LOPTU I IZLAZI NA MREŽU	10	1,5	22-26	168-180	PRI SVAKOJ GREŠKI PONOVI POEN
<b>SLOBODNO ODIGRAVANJE, ISTO U LIJEVU STRANU</b>	10	1,5		168-180	PRI SVAKOJ GREŠKI PONOVI POEN
IGRA S BROJANJEM REZULTATA	30	1,5	22-26	142-184	POKUŠATI DOBITI POEN AKTIVNOM IGROM

# KONTROLA KOLIČINE TRENINGA U OSNOVNOM DIJELU TRENINGA PO DANIMA U MIKROCIKLUSU CIKLU



ISPUNJENI ZADACI	KOLIČINA TRENINGA PO DANIMA U MJESEČNOM CIKLUSU													
	1		2		3		4		5		6		UKUPNO	
	MINUTE	%	MINUTE	%	MINUTE	%	MINUTE	%	MINUTE	%	MINUTE	%	MINUTE	%
SERVIS 1.	3	5,5	3	6,4	2	4,7	2	4,9	0	0	2	3,6	12	2,3
SERVIS 2.	2		3		2		2		0		1		10	
RETERN	0		6	6,4	0	0	0	0	0	0	2	2,4	8	1,5
UDARCI S OSNOVNE LINIJE	81	90	64	68,8	61	71,7	57	70,3	51	62,9	42	51,2	356	69,5
ELEMENTI	20	22,2	18	19,3	12	14,1	12	14,8	10	12,3	12	14,6	84	16,4
KOMBINACIJE	26	28,8	35	37,6	22	25,9	20	27,7	16	19,7	14	17,1	133	26
SITUACIJE	35	38,8	11	11,8	27	31,7	25	30,8	25	30,8	16	19,5	139	27,1
UDARCI IZ ZRAKA	4	4,4	17	18,2	10	11,7	5	6,1	10	12,3	15	18,2	61	11,9
ELEMENTI	4	4,4	8	8,6	0	0	5	6,1	0	0	0	0	17	3,3
KOMBINACIJE	0	0	9	9,7	0	0	0	0	5	7,6	7	8,5	21	4,1
SITUACIJE	0	0	0	0	10	11,7	0	0	5	7,6	8	9,7	23	4,5
NATJECATELJSKE SITUACIJE	0	0	0	0	10	11,7	15	18,5	20	24,6	0	0	45	8,8
IGRA S BROJANJEM	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	24,3	20	3,9
UKUPNO VRIJEME(MINUTE)	90	100	93	100	85	100	81	100	81	100	82	100	512	100
OTKUCAJI SRCA	13528		14156		11032		14052		13306		16317		0	
RAZINA OPTEREĆENJA	SREDNJA		ZNAČAJNA		SREDNJA		ZNAČAJNA		SREDNJA		VELIKA			

# KONTROLA TRENINGA ODIGRAVANJEM UDARACA S OSNOVNE LINIJE



	KOLIČINA TRENINGA PO DANIMA U MINUTAMA							
	1	2	3	4	5	6	Σ	
	MINUTE	MINUTE	MINUTE	MINUTE	MINUTE	MINUTE	MINUTE	%
<b>ELEMENTI</b>	20	18	12	12	10	12	84	100
<b>FOREHAND PARALELA</b>	3,0	2,5	2,0	2,0	2,0	2,0	13,5	16,4
<b>BACKHAND PARALELA</b>	3,0	2,5	2,0	2,0	2,0	2,0	13,5	16,4
<b>FOREHAND DUGA DIJAGONALA</b>	2,0	2,5	2,0	2,0	1,5	2,0	12,0	14,2
<b>BACKHAND DUGA DIJAGONALA</b>	2,0	2,5	2,0	2,0	1,5	2,0	12,0	14,2
<b>FOREHAND KRATKA DIJAGONALA</b>	2,0	2,0	2,0	0,0	1,5	2,0	9,5	11,3
<b>BACKHAND KRATKA DIJAGONALA</b>	2,0	2,0	2,0	0,0	1,5	2,0	9,5	11,3
<b>FOREHAND POVRATNA DIJAGONALA</b>	3,0	2,0	0,0	2,0	0,0	0,0	7,0	8,3
<b>BACKHAND POVRATNA DIJAGONALA</b>	3,0	2,0	0,0	2,0	0,0	0,0	7,0	8,3

\* SVI UDARCI U 24 DO 26 U MINUTI



# KONTROLA KOLIČINE RADA NA IGRALIŠTU U OSNOVNOM DIJELU TRENINGA MJESEČNOG MIKROCIKLUSA



	MIKROCIKLUS													
	1		2		3		4		5		6		Σ	
	MINUTE	%	MINUTE	%	MINUTE	%	MINUTE	%	MINUTE	%	MINUTE	%	MINUTE	%
< 150	18	20	28	30,1	39	45,9	30	37	20	24,6	30	36,5	165	32,2
150-180	47	52,2	51	54,8	46	54,6	33	40,7	42	51,8	37	45,1	293	57,2
> 180	25	27,7	14	15,1	0	0	18	22,2	0	0	0	0	91	17,7
<b>UKUPNO VRIJEME</b>	90		93		85		81		81		82		512	100
<b>Σ ЧСС</b>	13528		14156		11032		14052		13306		16317		82391	
<b>VISINA OPTEREĆENJA</b>	SREDNJA		ZNAČAJNA		средняя		ZNAČAJNA		SREDNJA		VELIKA			

## OPTEREĆENJE U MAKROCIKLUSIMA KOD SPORTAŠA RAZLIČITOG NIVOA IGRE

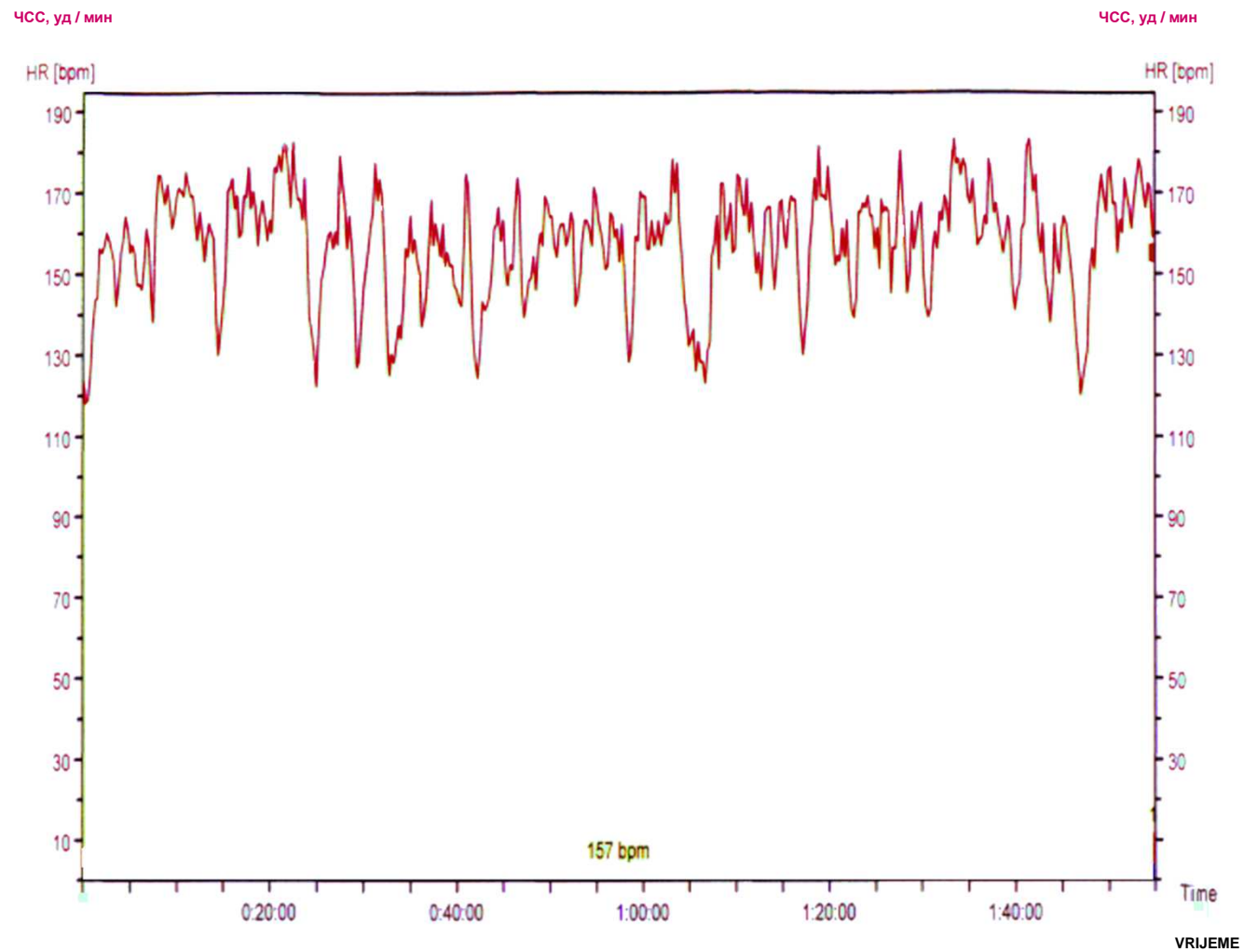


<b>PARAMETRI OPTEREĆENJA</b>	<b>"A"</b>	<b>"C"</b>
<b>UKUPAN BROJ OPTEREĆENJA KOD MARKOCIKLUSA,</b>	<b>1100</b>	<b>1090</b>
<b>BROJ MIKROCIKLUSA KOD MAKROCIKLUSA</b>	<b>51</b>	<b>50</b>
<b>BROJ MIKROCIKLUSA U PRIPREMNOJ PERIODU</b>	<b>26</b>	<b>15</b>
<b>BROJ MIKROCIKLUSA U TURNIRSKOM PERIODU</b>	<b>23</b>	<b>33</b>
<b>BROJ MIKROCIKLUSA U PRIPREMNIJ PERIODIMA %</b>	<b>23-27</b>	<b>33-40</b>
<b>BROJ TURNIRSKIH MEČEVA</b>	<b>70-96</b>	<b>100-120</b>
<b>VELIČINA SPECIFIČNOG SRČANOG OPTEREĆENJA</b>	<b>877</b>	<b>912</b>
<b>KOLIČINA SPECIFIČNOG OPTEREĆENJA OD UKUPNOG OPTEREĆENJA</b>	<b>79,7</b>	<b>83,6</b>

**A - TENISAČ KOJI JE POČEO IGRATI PROFESIONALNE TURNIRE**

**C - TENISAC KOJI ULAZI U TOP 20**

# OPERATIVNA KONTROLA STANJA NA TURNIRSKOM MEČU



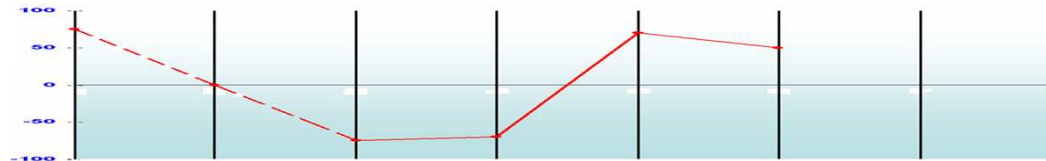
# OPERATIVNA KONTROLA STANJA NA TRENINGA



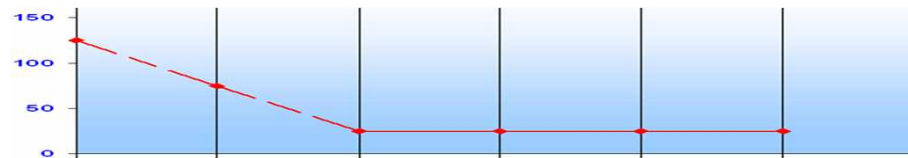
# TEKUĆA KONTROLA STANJA SPORTAŠA POD OPTEREĆENJEM



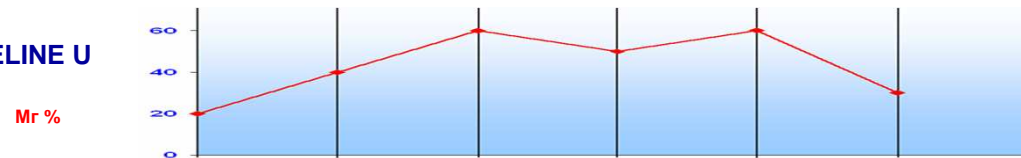
LATENTNO VRIJEME RELAKSIRANJA  
m/cek



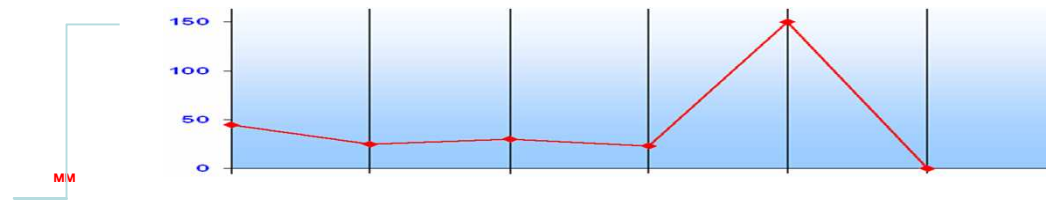
LATENTNO VRIJEME OPTEREĆENJA  
m/cek



KONCENTRACIJA MLIJEČNE KISELINE U  
KRVI  
Mr %



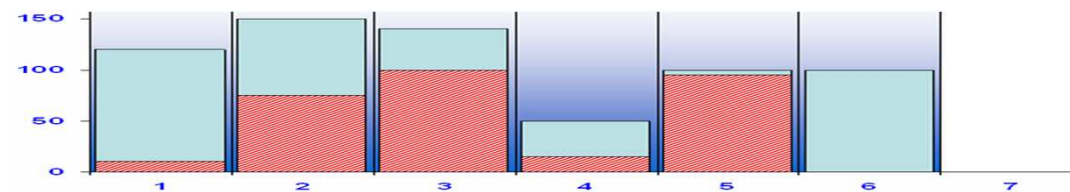
POKAZATELJI FIZIOLOŠKOG



KOLIČINA OTKUCAJA U MINUTI



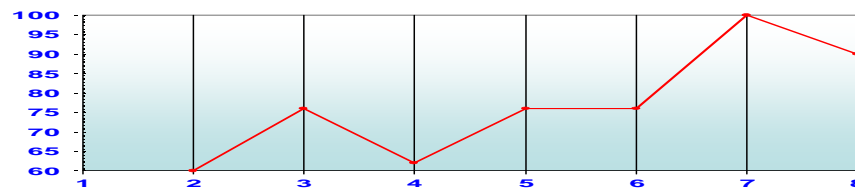
KOD 150 OTKUCAJA I VIŠE



# TEKUĆA KONTROLA STANJA TENISAČA U MIKROCIKLUSU



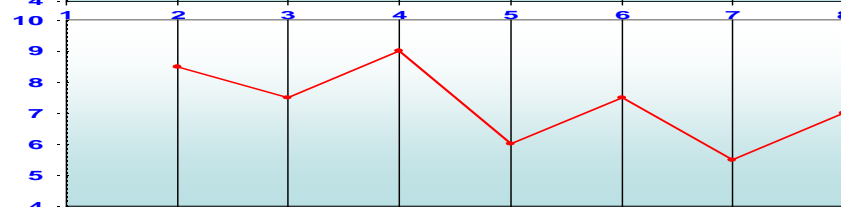
OTKUČAJA U MINUTI



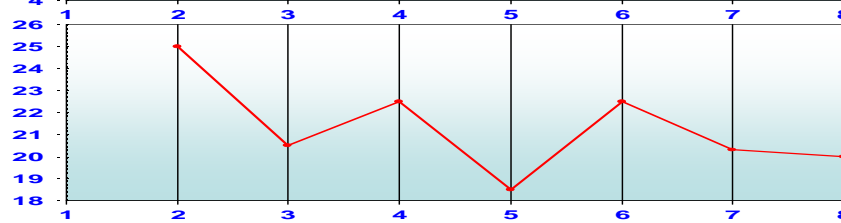
EMOCIONALNO STANJE



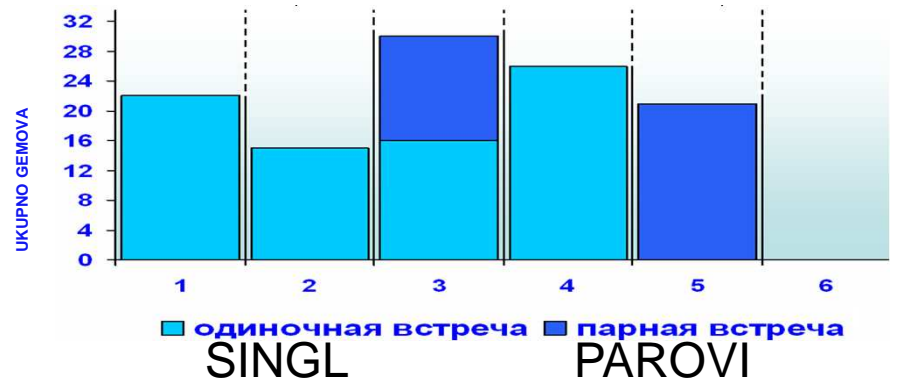
PSIHOMOTORNA AKTIVNOST



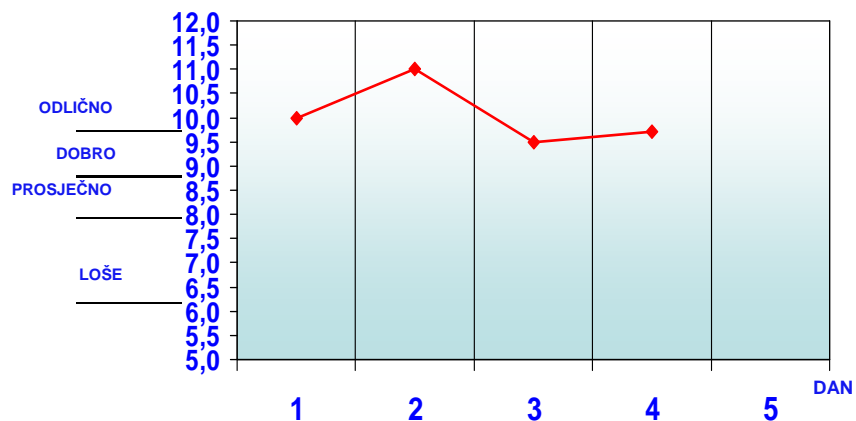
PWC 170 KGM/MIN/KR



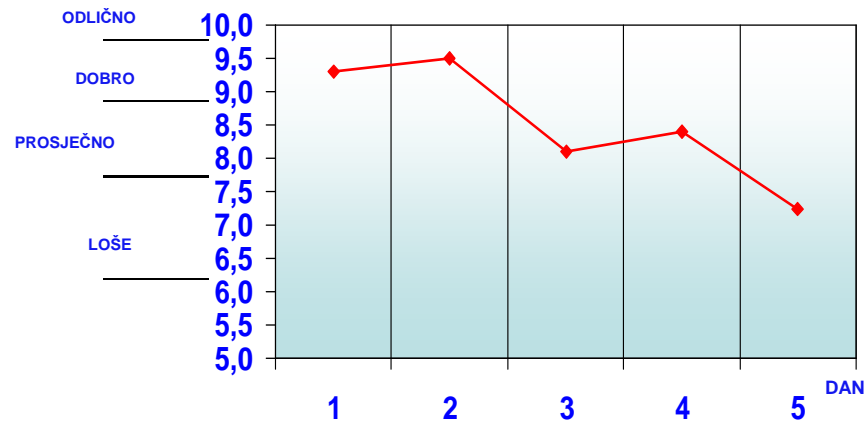
OPTEREĆENJA NA MEČU



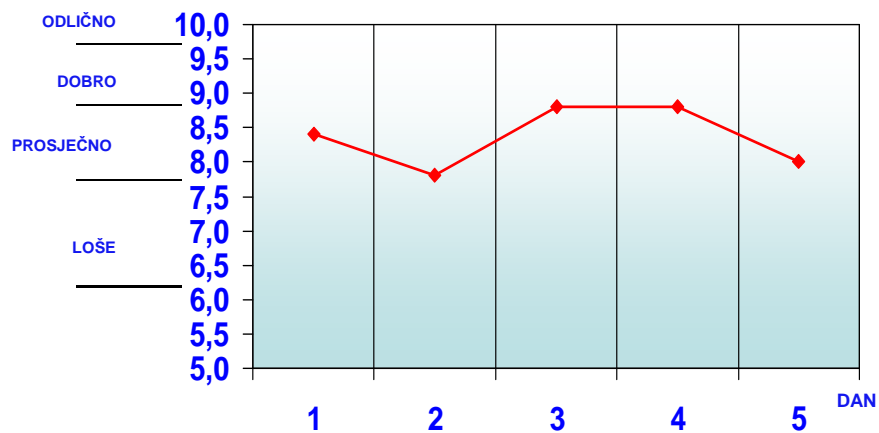
# TEKUĆA KONTROLA STANJA TENISAČA U TRENAŽNOM MIKROCIKLUSU



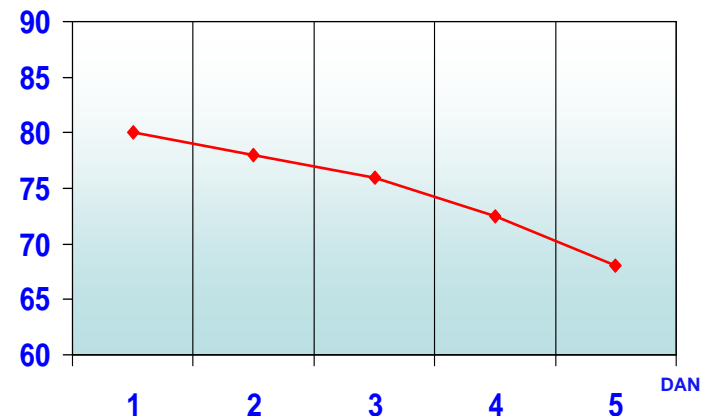
PO u.e.



DL u.e.



BO u.e.

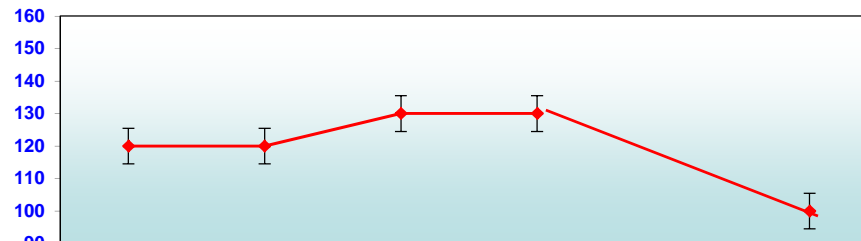


ČSS ud/min

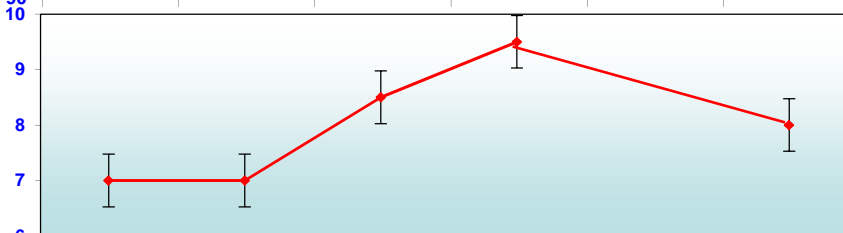
# DINAMIKA POKAZATELJA FUNKCIONALNE PRIPREMLJENOSTI TENISAČA U GODIŠNJEM CIKLUSU



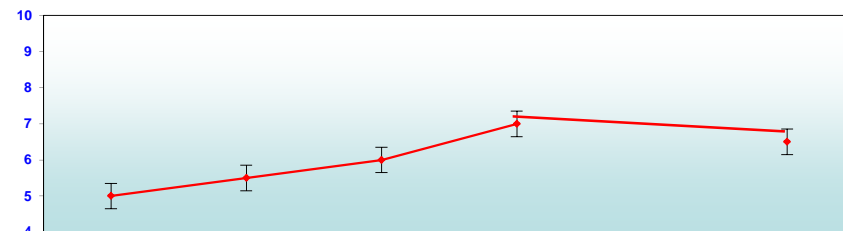
MVL , L U MINUTI



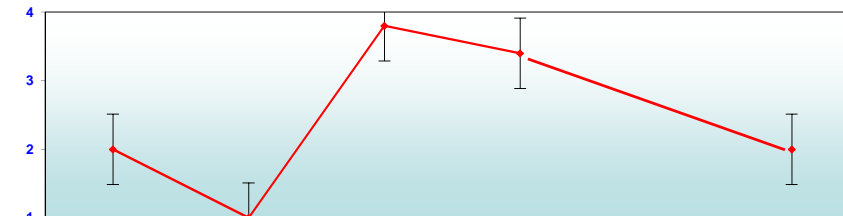
DUG KISIKA U LITRAMA



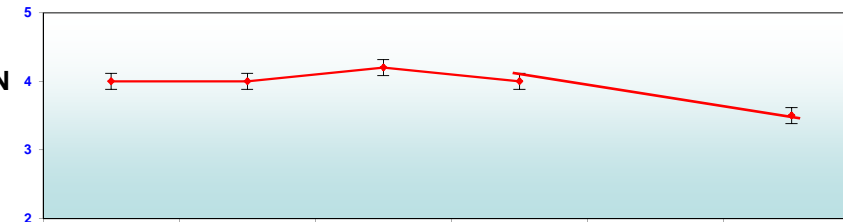
LAKTATNI DUG , U LITRAMA/MIN



ALAKTATNI DUG , U LITRAMA/MIN



MAKSIMALNO KORIŠTENJE KISIKA/MIN

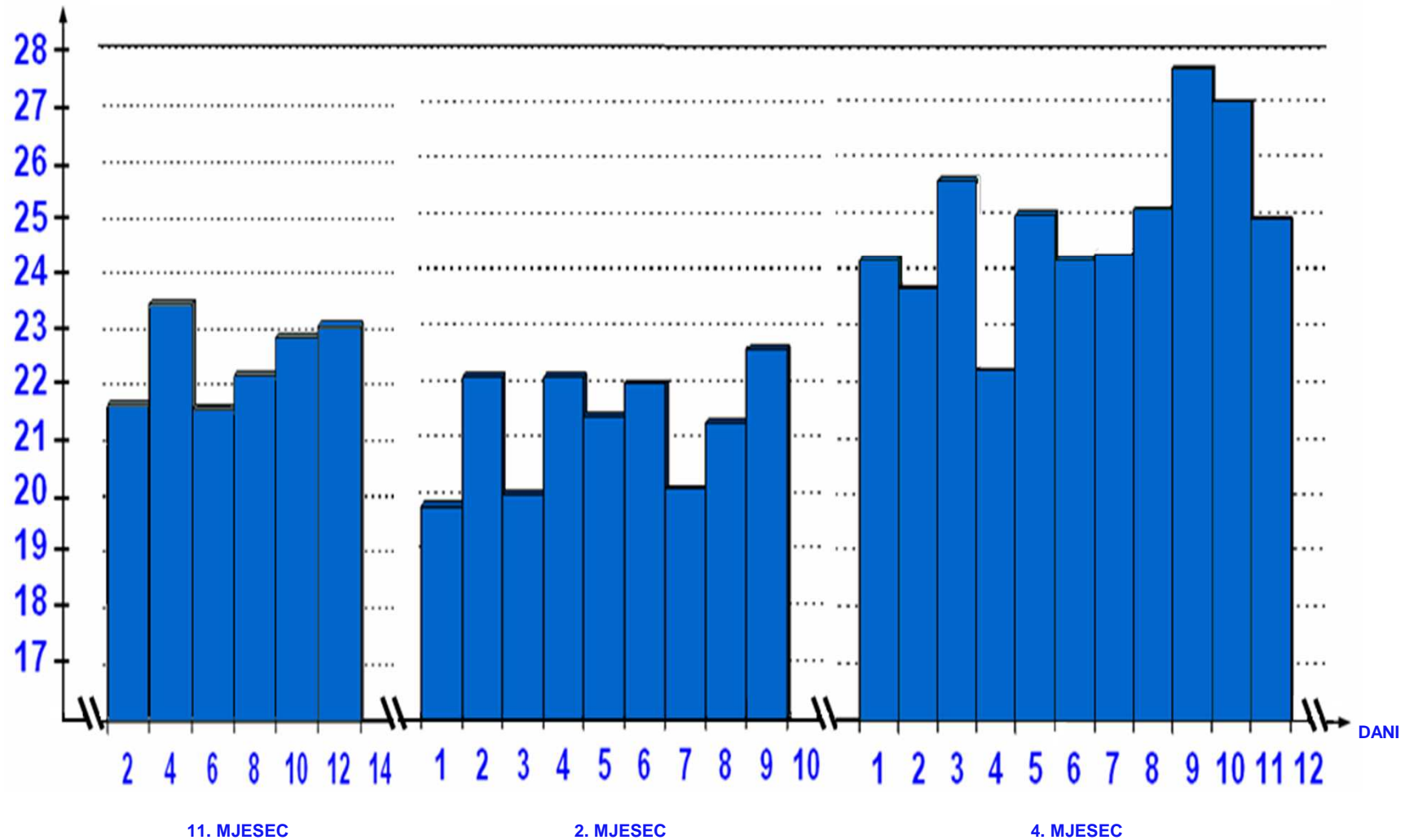




# ETAPNA KONTROLA STANJA pwc 170 U RAZLIČITIM ETAPAMA GODIŠNJEG CIKLUSA



KFM / Kf





**Спасибо за внимание**