

Praćenje pokazatelja treniranosti povezanih sa sportskom formom

Igor Jukić, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu





SPORTSKA FORMA

Sportska forma je stanje najviše pripremljenosti sportaša koje mu omogućuje najbolju izvedbu na najvažnijim natjecanjima.

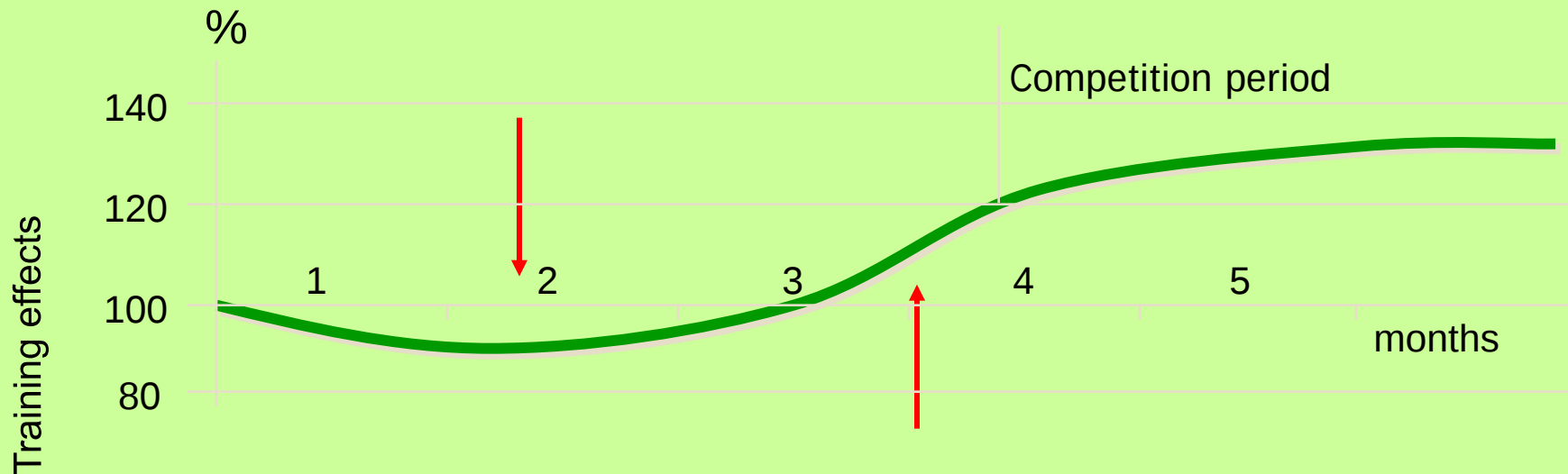
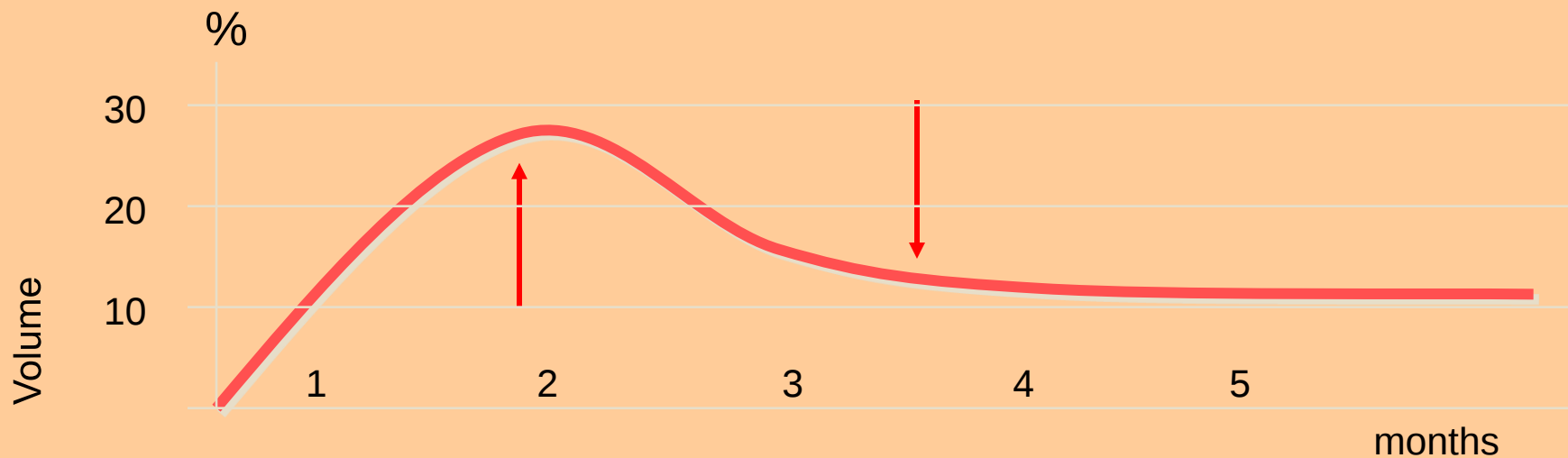


KARAKTERISTIKE SPORTSKE FORME

(Milanović, 2012.)

- Specifična za pojedini sport
- Individualni karakter
- Dinamični karakter
- Zakašnjela transformacija

Zakašnji transformacijski efekti (Siff & Verkhoshansky, 1999)



TAPERING

- Smanjenje trenažnog volumena tijekom zadnje faze pripremnog perioda.
- Ciljevi taperinga (Mujika, 2009.):
 - Smanjenje trenažnog stresa
 - Uspostavljanje tolerancije na trening i adaptacija na proces taperinga

EFEKTI TAPERINGA

(Mujika, 2009.)

- SRČANO-ŽILNI I RESPIRATORNI EFEKTI
 - VO₂ max (+)
 - Ekonomičnost kretanja (+/-)
 - Mišićna oksigenacija (+)
 - Srčana funkcija (-)
 - Ventilacijska funkcija (-)
 - Hematologija (+)

EFEKTI TAPERINGA

(Mujika, 2009.)

- METABOLIČKI EFEKTI
 - Sastav tijela (+)
 - Opskrba energijom (-)
 - Laktati (+)
 - Mišićni glikogen (+)

EFEKTI TAPERINGA

(Mujika, 2009.)

- BIOKEMIJSKI EFEKTI
 - Kreatin kinaza (+)...
- HORMONSKI EFEKTI
 - Testosteron i kortizol (+) ...
- NEUROMUSKULARNI EFEKTI
 - Snaga i jakost (+)

EFEKTI TAPERINGA

(Mujika, 2009.)

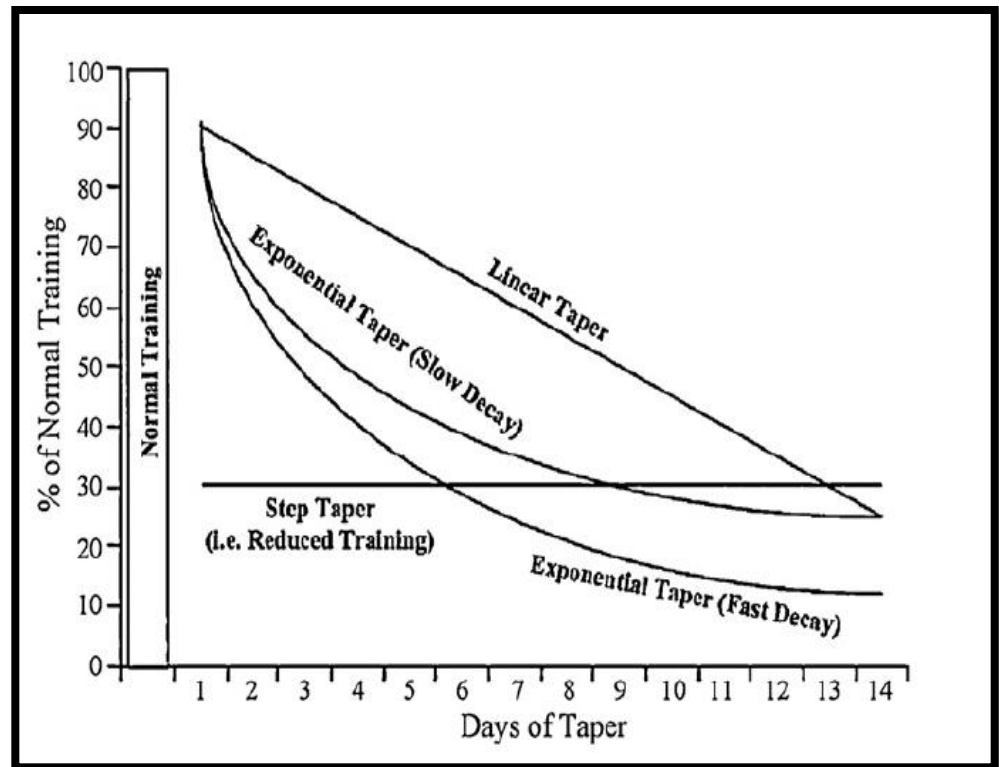
- **PSIHOLOŠKE PROMJENE**

- Raspoloženje (+)
- Subjektivna procjena opterećenja (+)
- Kvaliteta sna (+)

TIPOVI TAPERINGA

(Mujika, 2009)

- STEP
- LINEARNI
- BRZI EXPONENCIJALNI
- SPORI EXPONENCIJALNI



METODIKA TRAININGA U TAPERINGU (Mujika, 2009.)

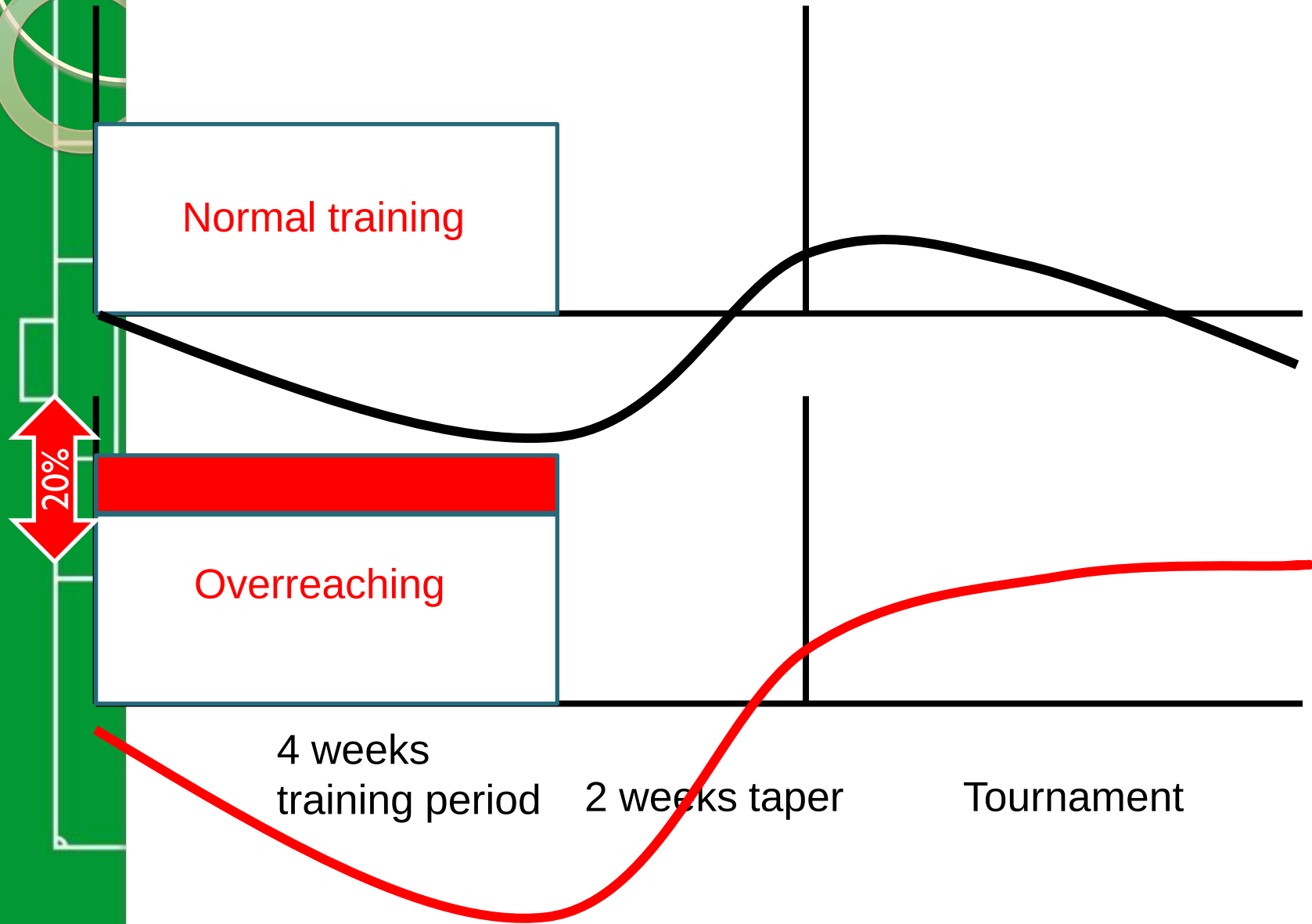
- Intenzitet – nepromijenjen
- Volumen – smanjivanje (41-60%)
- Frekvencija treninga – zadržana
- Tapering trajanje– 4 dana do 5 tjedana (optimalno 2 tjedna)

TRAJANJE TAPERINGA

Psihološki status (Millet et al., 2005)



TAPERING ZA TURNIRE



STVARANJE

CROATIA 90:00

ICELAND



Mandžukić 27'

Srna (c) 47'

2:0



FIFA WORLD CUP
Brasil



VESELJE I ZANOS



STRUČNI TIM



Mučnina

Zimice, ježenje kože

Glavobolja

Umor

Pojačana žeđ

Prestanak znojenja

Obilno znojenje

Zbunjenost

Bolni grčevi velikih mišića

Gubitak svijesti

Grčevi

Iscrpljenost

Toplotni udar

Povećanje temperaturnog opterećenja



Periodizacija



Utakmica s
Brazilom

Svibanj														Lipanj													
	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	0. ciklus			1. ciklus											2. ciklus												
Mjesto	Hrvatska			Bad Tazmandorf										Hrvatska			Brazil										
Opis	Odmor			Akumulacija											Specifikacija					Taper							

Lipanj										
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Kamerun						Meksiko				
Natjecateljski						Natjecateljski				



PRAĆENJE TRENIRANOSTI

TEMELJNA DIJAGNOSTIKA

1. LAKTAT TEST/ $\dot{V}O_2$ MAX
2. SASTAV TIJELA
3. TENZIOMETRIJA
4. FMS



PRAĆENJE TRENIRANOSTI

METODE I TEHNOLOGIJE

1. GPS/HR
2. BIOKEMIJA
3. RPE
4. STATISTIČKA ANALIZA IZVEDBE
5. EKSPERTIZA

TIVOLI – PRAIA DO FORTE



PRIPREMANJE



OTVARANJE



ČIN I



BRAZIL - HRVATSKA

PRIZEMLJENJE



ČIN II



OKREPLJENJE



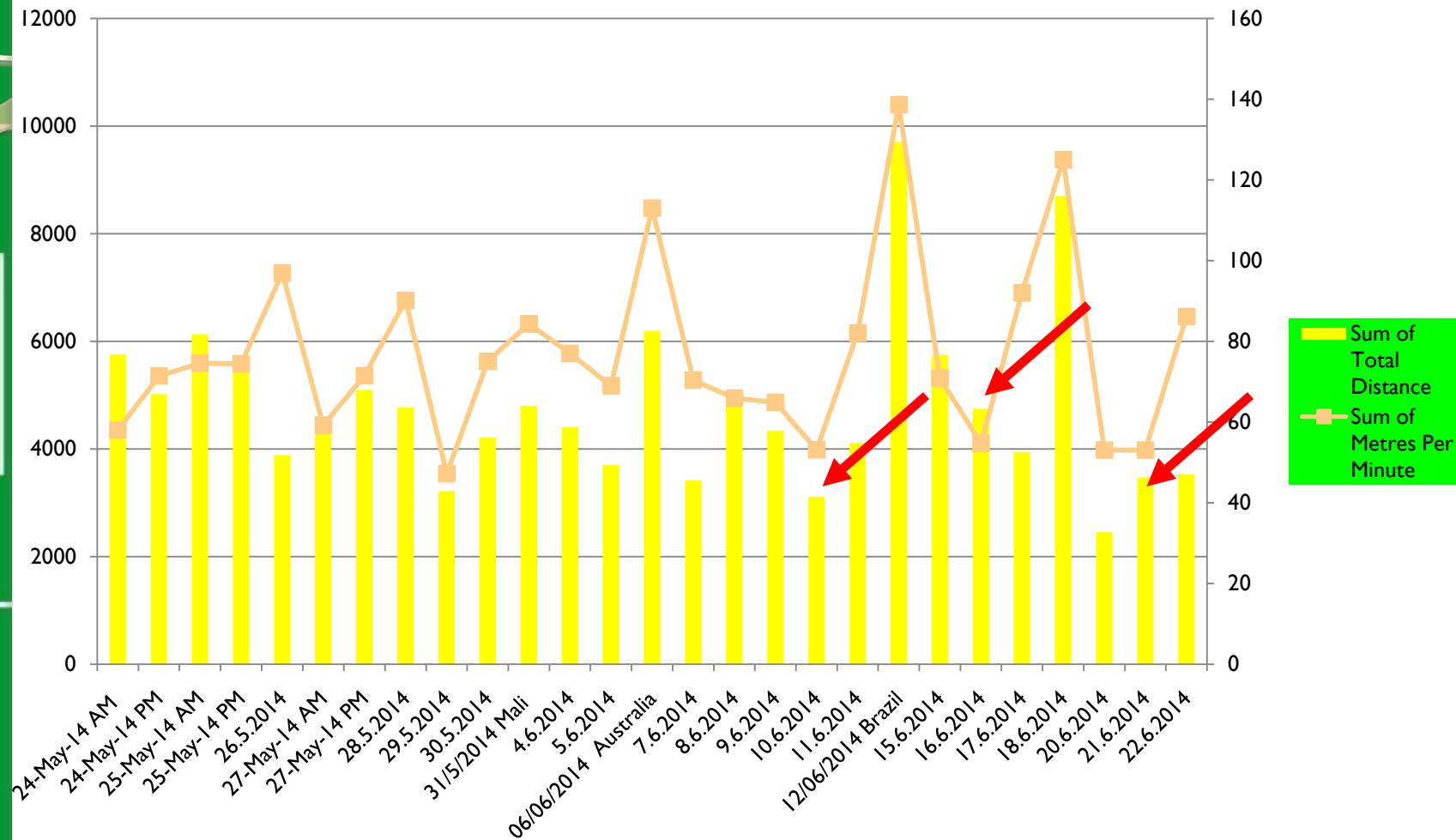
ČIN III



OTREŽNENJE

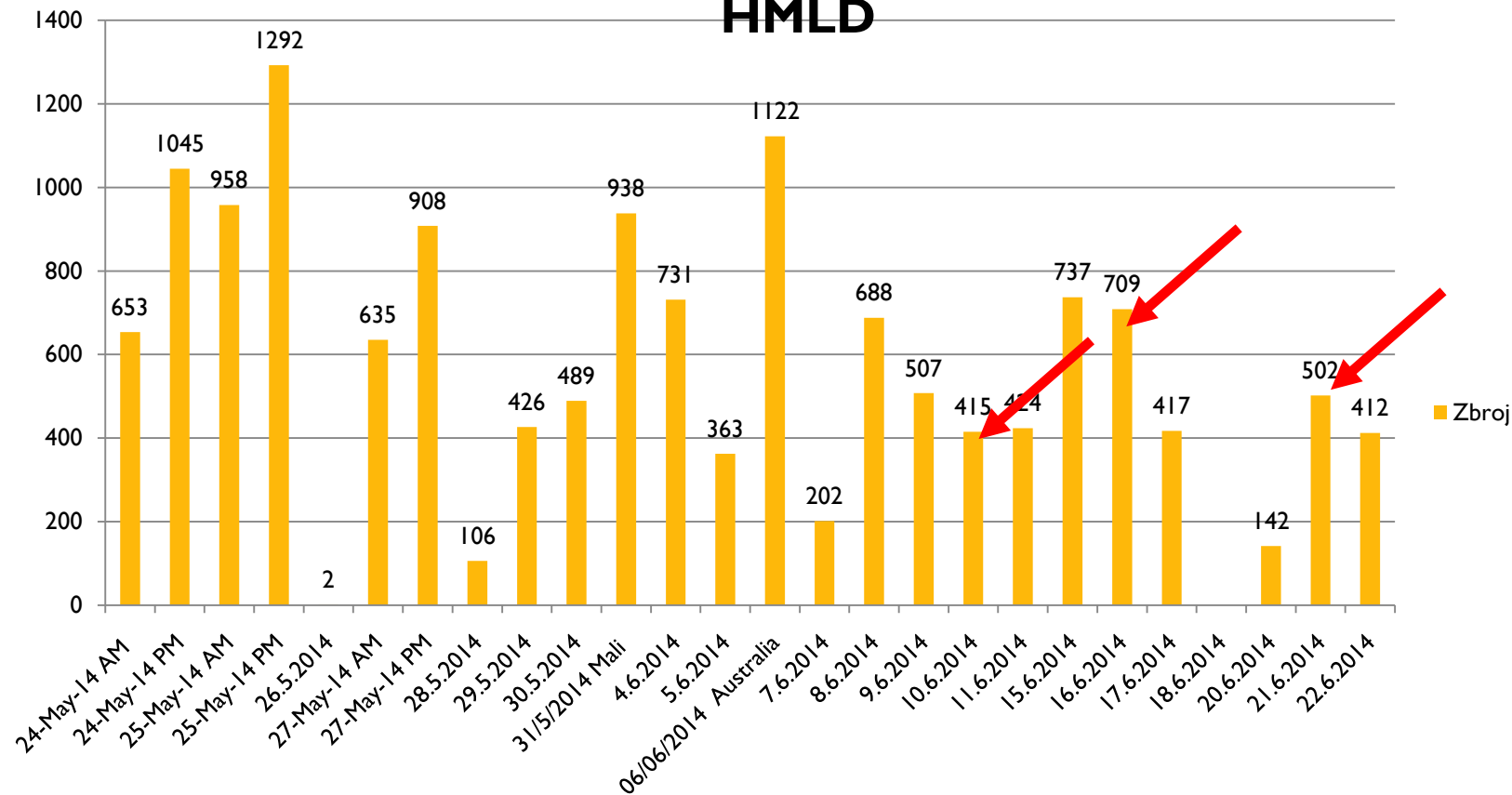


PRAĆENJE TRENIRANOSTI



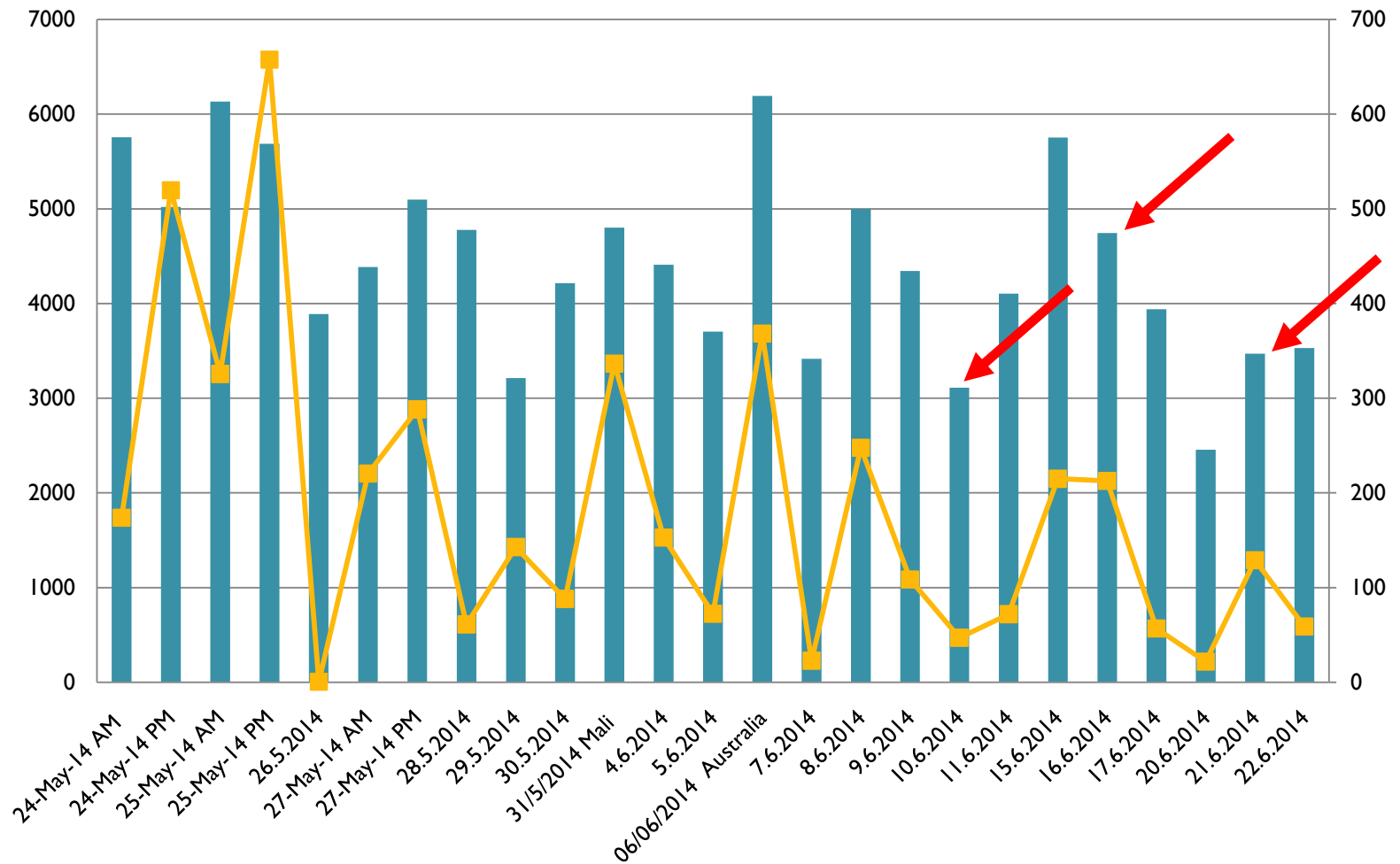
PRAĆENJE TRENIRANOSTI

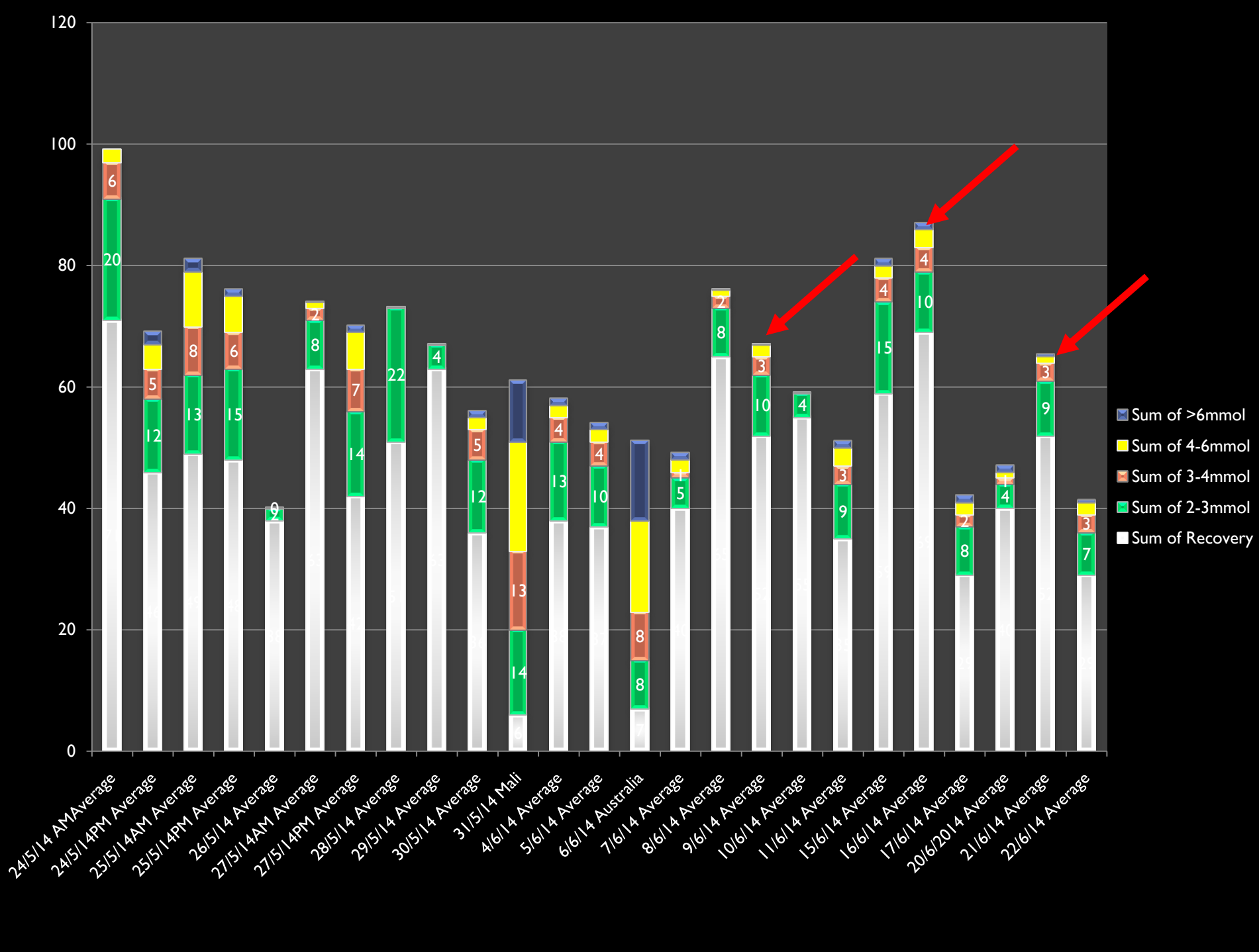
HMLD



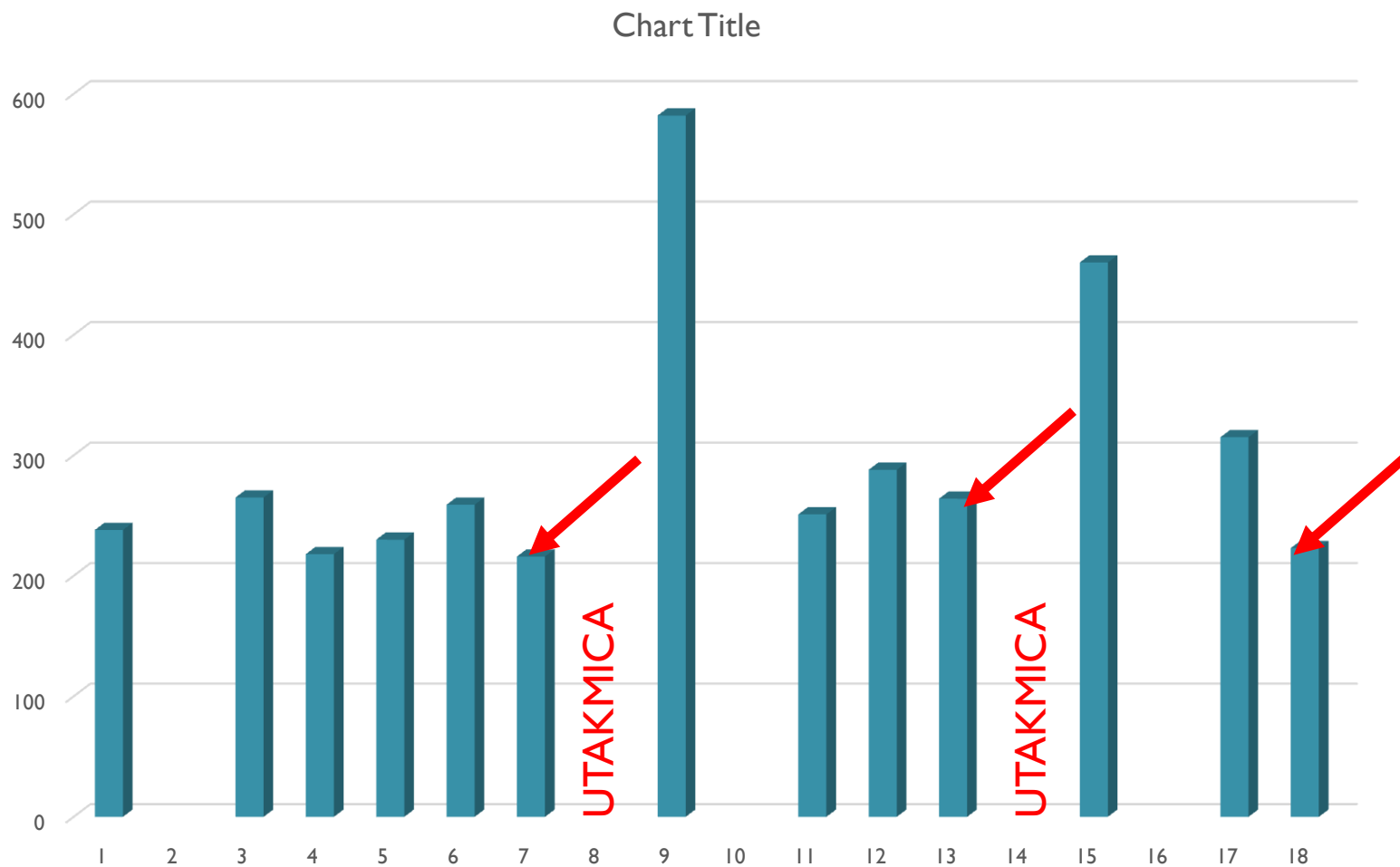
PRAĆENJE TRENIRANOSTI

Total Distance Vs High speed Running

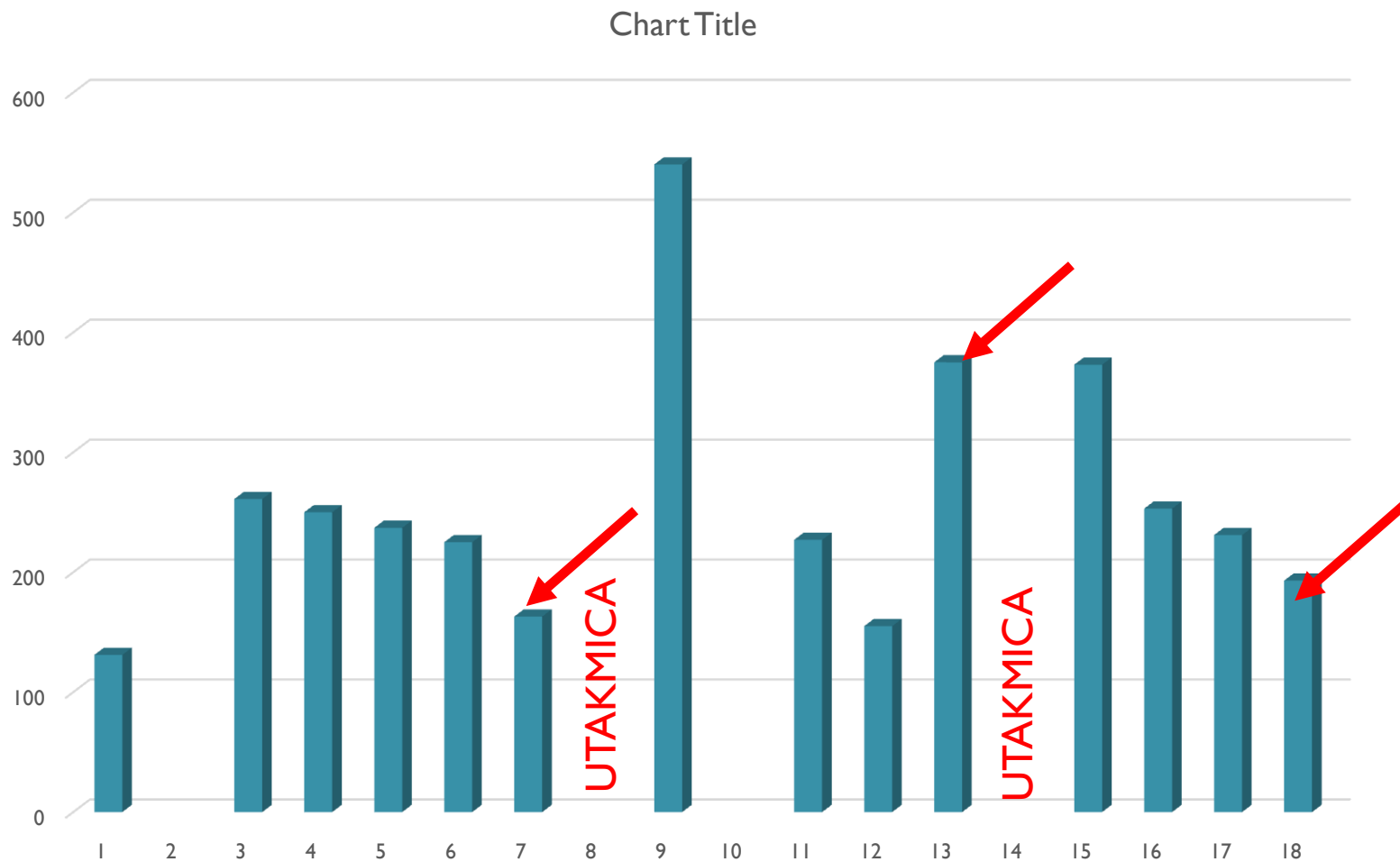




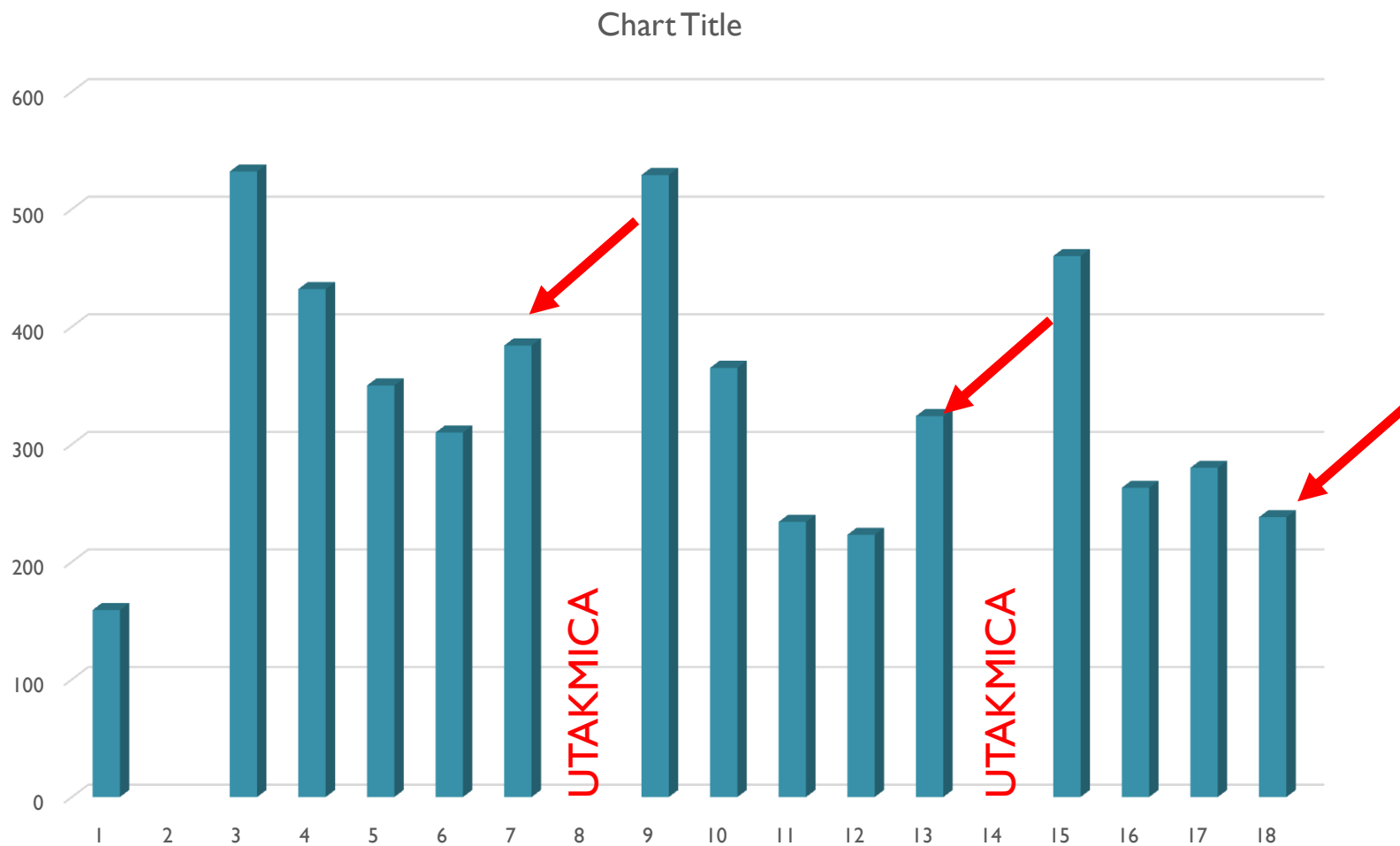
CK (obrambeni igrač)



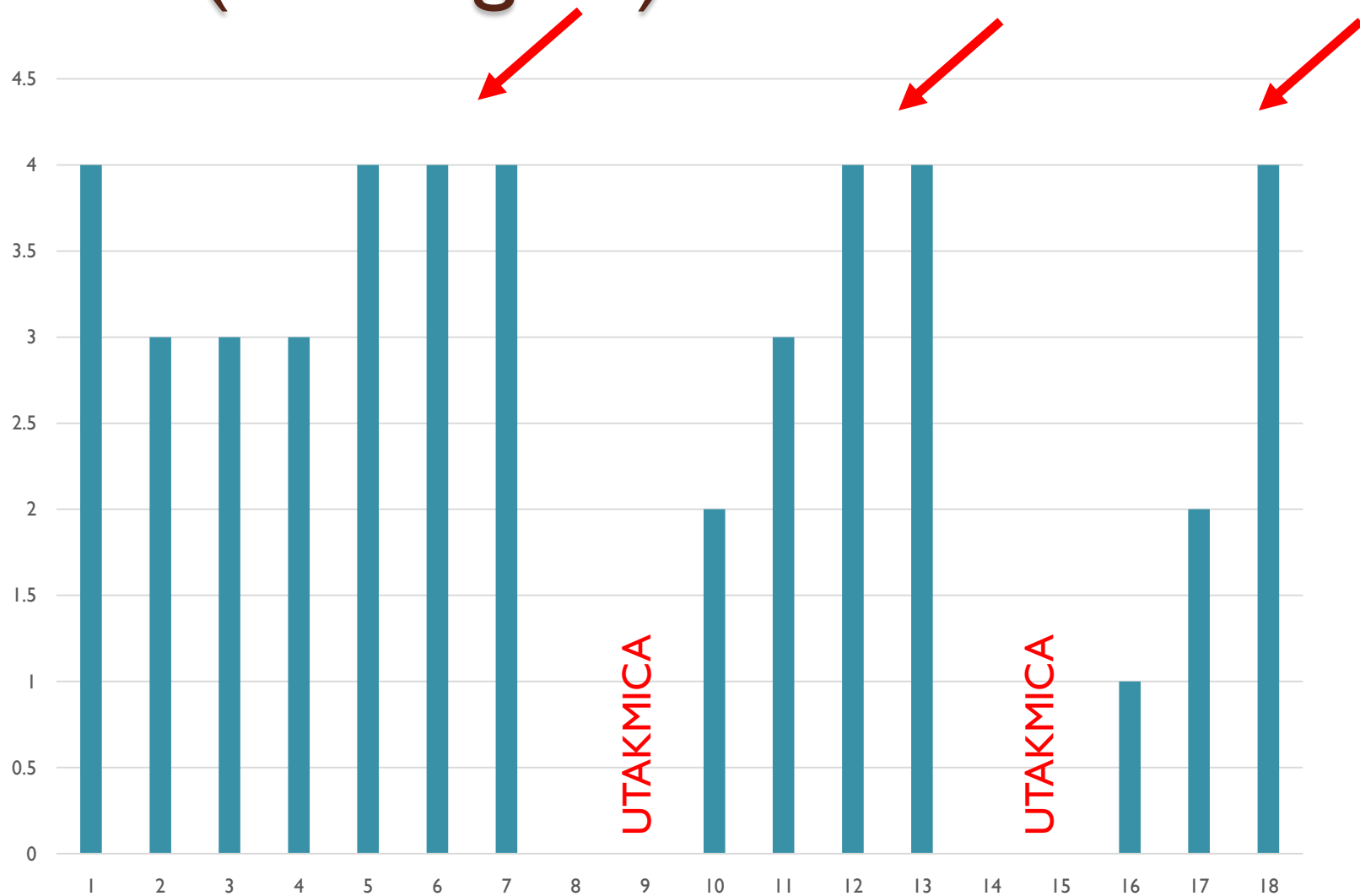
CK (vezni igrač)



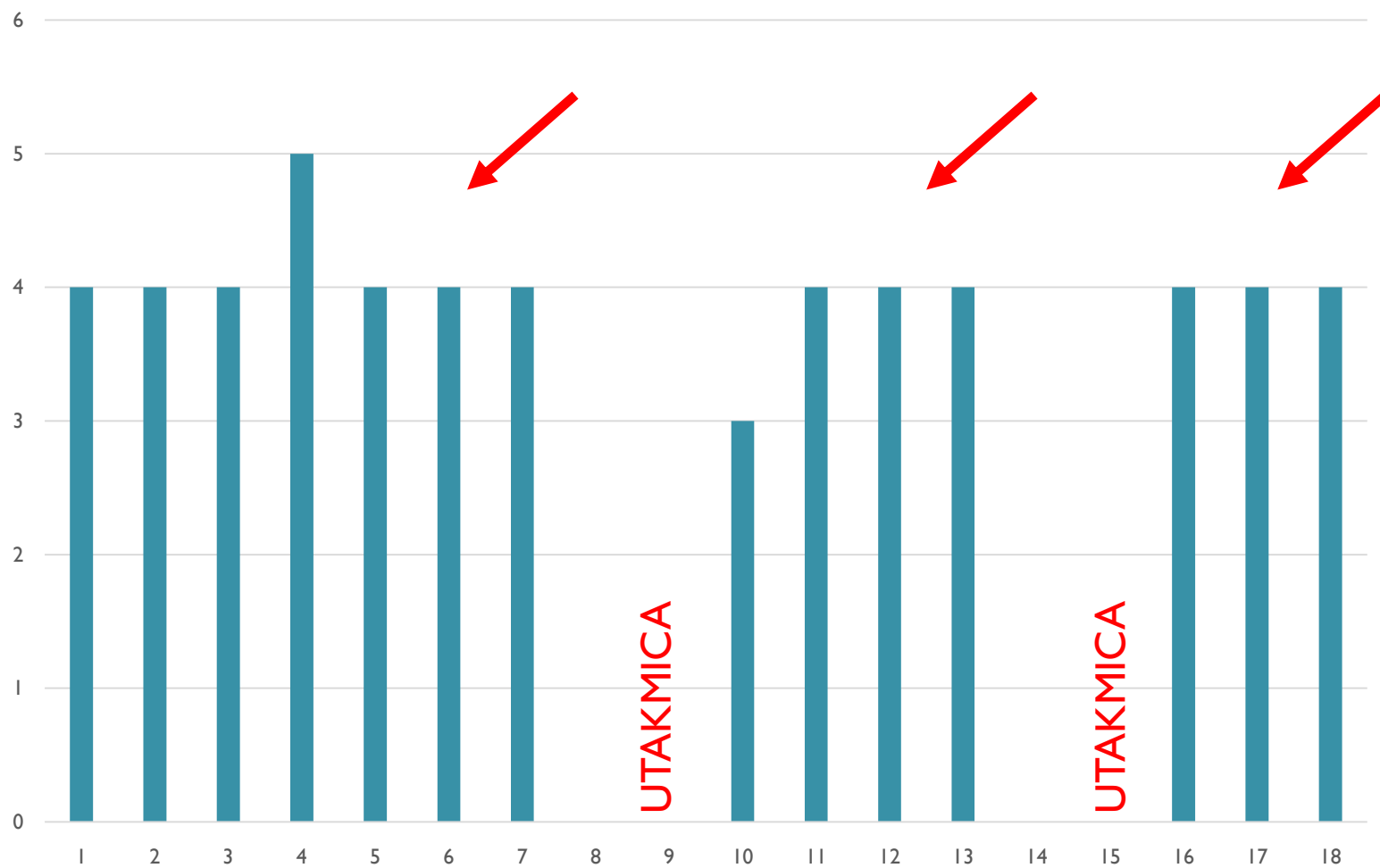
CK (napadač)



RPE (vezni igrač)



RPE (napadač)



ZAKLJUČNO

- Tehnička sredstva kontrole treniranosti
- Subjektivna procjena sportaša
- Ekspertna procjena stručnjaka

ZAKLJUČNO...



UEFA
EURO2016
FRANCE