

**PREDMET: Izvještaj sa Zimskog kampa (zimске pripreme) Hrvatskog triatlon saveza**

Zimski kamp HTS-a održan je u Zadru u vremenskom periodu od 04.01-11.01.2016.

Na kampu je sudjelovalo 17 sportaša, Na kampu su trebali sudjelovati i sportaši, Leon Pandža, Lea Šešelja, Dorotea Čargonja, Dora Komić, Rene Zbašnik, Lucija Petrović, Klara Šešelja, Chiara Peruško, Stjepan Lukić, Andrej Vištica, Željka Šaban – Miličić i Zara Baković.

Treneri koji su radili na kampu su Petra Perhat, Danijel Filić i Vladimir Žic.

Sportaši su u periodu od 7 dana odradili 20 treninga od čega 7 plivačkih, 5 biciklističkih, 7 trkačkih, te 1 *brick* trening bicikla i trčanja.

Sportaši su unutar pojedinih treninga bili raspoređeni u dvije ili tri grupe, ovisno o heterogenosti njihovih sposobnosti i znanja, dok su određene treninge odradili u jednoj grupi. Tijekom kamp provedeno je jedno mjerenje kao kontrola treniranosti sportaša i plivačko testiranje na 400m. Test je uzet kao reprezentativna procjena aerobno-anaerobnih sposobnosti te zbog jednostavnosti primjene može se odvijati u svakodnevnim uvjetima i na svim pripremama/kampovima bez obzira na mjesto održavanja.

Rezultati testa se nalaze u posebnom prilogu.

Tijekom priprema treneri su promatrali sportaše u svim disciplinama, uočavajući prednosti i nedostatke pojedinog sportaša. Sportašim su u više navratae sugerirane promjene u trenažnom procesu kako bi se postigla zadovoljavajuća razina treniranosti i kvalitete pojedinog sportaša za međunarodna natjecanja.

Ovaj kamp poslužio je kao idealan trening kamp tijekom zime posebno reprezentativcima, te su najbolji pojedinci zajednički mogli odraditi naporne i obimne treninge. Također, sportaši su okvirno mogli vidjeti u kakvom je stanju njihova trenutna treniranost u odnosu na kolege.

**Sportaši su generalno imali odličan pristup radu i ponašali su se za svaku pohvalu. Ovakav veliki skup je po našem mišljenju odličan preduvjet za stvaranje kvalitetnih budućih reprezentativaca kao i odlična priprema za nadolazeću sezonu.**

**Kamp u Zadru je pokazao da Zadar pruža izvanredne mogućnosti za organizaciju priprema, od vrhunskog bazena, lako dostupne atletske staze do fantastičnih cesta za održavanje biciklističkih treninga. Također, smještaj i gostoprinstvo je na najvišoj razini. Veliki plus je i odlična podrška triatlonaca iz Tk Zadra koji su bili na dispoziciji.**

Sportski direktor  
Vladimir Žic

Siječanj, 2016.