

PREDMET: Izvještaj sa Proljetnog kampa (Razvojni kamp i pripreme reprezentacije) Hrvatskog triatlon saveza

Proljetni kamp HTS-, a održan je u Zadru u vremenskom periodu od 28.03-04.04.2015.

Na kampu je sudjelovalo 22 sportaša. Na kampu su trebali sudjelovati i neokilicina ostalih sportaša no zbog obaveza na fakultetu i ozljeda nisu mogli prisustvovati.

Treneri koji su radili na kampu su Ivan Barišić, Kišiček i glavni trener Vladimir Žic.

Sportaši su u periodu od 7 dana odradili 21 trening od čega 7 plivačkih, 6 biciklistička, 6 trkačkih, 1 kondicijski 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 kampa provedena su dva mjerenja kao kontrola treniranosti sportaša, plivačko testiranje na 400m i trkačko testiranje na 2 km. Testovi su uzeti kao reprezentativan test aerobno-anaerobnih sposobnosti te zbog njihove jednostavne primjene trenera u svakodnevnim uvjetima i na svim pripremama/kampovima bez obzira na mjesto održavanja.

O svakom sportašu slijedi kratak uvid u trenutno satnje sposobnosti i ocjena o ponašanju.

Dora Komić se iskazala na plivačkom testu te je također pokazala izvrstan rezultat na trkačkom testu, dok na biciklu Dora treba poraditi prvenstveno u upravljanju biciklom i tehnici vožnje. Očito je da Dora premalo trenira biciklistički segment. Dora se tijekom priprema odnosila prema radu marljivo i odgovorno te nije bilo nikakvih problema sa ponašanjem.

Zara Baković je pokazala za nju vrlo dobar rezultat na plivačkom testu iako su neizine mogućnosti na plivanju više, bicikl je Zara odradila vrlo dobro uz poboljšanja u odnosu na zimski kamp. Trkački test Zara nije završila zbog sumnje na povredu, ostale treninge trčanja Zara je odradila dobro no ne nazire se poboljšanje trkačkog segmenta u odnosu na prošle akcije, te je činjenica da tu treba isto dosta poraditi. Ponašanje je bilo uredno.

Til Ocvirk je pokazala gotovo identičan rezultat na plivačkom testu (u odnosu na zimski kamp 2015.) . Na biciklu je Til pokazala vrlo dobre naznake u smislu kondicije i upravljanja. Til je odradila trkački test dobro, prosječno bez poboljšanja u odnosu na prošle kampove no treba uzeti u obzir duži period bez trčanja zbog ozljede. Pristupom i marljivošću Til se iskazala kao i do sad.

Karla Šešelja – je pokazala osrednji do loš rezultat na plivačkom testu za neizinu dobnu skupinu. Bicikl je Kara odradila dobro uz dobre vještine upravljanja i kondicije. Trkački test je Karla odradila dobro, najbolje od cura na kampu, no vidi se mogućnost napretka. Prema radu se Karla ponašala sa entuzijazmom i vrlo odgovorno kao i u ponašanju tijekom cijelog kampa.

Lucija Petrović je pokazala osrednji rezultat na plivačkom testu, rezultat bi svakako trebao biti bolji za njezini dobnu skupinu. Biciklističke treninge je Lucija odradila vrlo dobro uz odlične sposobnosti upravljanja i vrlo dobre kondicije. Trkački test i treninge trčanja Lucija je odradila dobro uz velike rezerve na ovom segmentu. Ponašanjem i odnosom prema radu je Lucija bila primjer ostalim sportašima.

Dorotea Čargonja je pokazala dobar rezultat na plivačkom testu, no činjenica je da bi trebala dosta poraditi u ovom dijelu kako bi bila kompetitivnija ubuduće. Biciklističke treninge je Dorotea odradila odlično uz odlične sposobnosti upravljanja biciklom, i vrlo dobro je kondicijski podnosila zadatke. Trkački test je odradila osrednje te bi na ovom segmentu Dorotea trebala puno raditi. Ponašanjem i odnosom prema radu je Dorotea bila odlična.

Lea Šešelja je plivački test odradila loše te je činjenica da tu ima mnogo rada ispred sebe. Biciklističke treninge je Lea odradila vrlo dobro uz vrlo dobre vještine upravljanja i dobrom kondicijom koja bi mogla biti i bolja. Trkački test i treninge trčanja je Lea odradila osrednje te bi trebala također više raditi u tom polju. Ponašanjem i odnosom prema radu Lea je također bila odlična.

Ela Vučemilović je plivački test odradila vrlo dobro, kao i ostale plivačke treninge. Bicikl je Ela odradila vrlo dobro uz vrlo dobre vještine upravljanja, u području kondicijskih sposobnosti na biciklu Ela je dobra uz malo više rada to bi bilo puno bolje. Trčanje i trkački test je Ela odradila loše te bi to trebao biti njen fokus u napretku. Ponašanjem i odnosom prema radu Ela je bila primjer.

Ivan Vuletić je pokazao poboljšanje na plivačkom segmentu iako bi to moglo biti i bolje no veseli napredak, Na biciklu je Ivan još uvijek inferioran no pokazuje napredak. Nažalost, zbog nezgodnog pada na biciklu koji su drugi skrivili Ivan je cijeli tjedan bio pošteđen trčanja pa tako i trkačkog testa. Ponašanjem i odnosom prema radu Ivan je bio primjer i za svaku pohvalu.

Stefan Gagić je pokazao dobar rezultat na trčanju no treba naglasiti te osrednji rezultat na plivanju. Na biciklu je Stefan odličan, kondicijski i tehnički al pari sa mnogo starijima. Želja za radom i dokazivanjem kod Stefana je velika te će nedvojbeno donijeti napredak, ponašanje je bilo izvrsno.

Pjeter Nua je pokazao napredak na plivačkom testu iako se za njegovu dob traži još i bolji rezultat, dok je trkački test Pjeter odradio vrlo dobro. Na bicikl je Pjeter također pokazao napredak i poboljšanje u svim segmentima. Ponašanjem je Pjeter bio izvrstan.

Dino Špadina je pokazao odličan rezultat na plivanju. Na bicikl Dini fali kondicije i vještina upravljanja biciklom. Dino zbog lagane povrede nije mogao pokazati trkačke sposobnosti. Ponašanje je bilo odlično.

Marin Jotanović je pokazao osrednji rezultat na plivanju te ima mnogo prostora za rad. Na biciklu je Marin odličan uz napomenu da bi na biciklu mora biti mnogo oprezniji jer svojom nesmotrenošću može ugroziti sebe, a i ostale sportaše. Trkački test i trčanje je Marin odradio vrlo dobro. Ponašanje i odnos prema radu je bio vrlo dobar uz vrcjavu narav.

Luka Grgorić je pokazao odlične rezultate na plivačkom i trkačkom testu, te je pokazao odlične biciklističke sposobnosti. U radu je Luka pozitivno agresivan i radu pristupa sa mnogo želje. Ukoliko Luka bude trenirao i odnosio se prema radu prema ovim činjenicama Luka predstavlja veliki potencijal. Ponašanje je bilo vrlo dobro.

Fran Vozila pokazao je zadovoljavajuć rezultat na segmentu trčanja, dok za segment plivanja treba puno raditi. Plivanje je za njega veliki minus u odnosu na druge segmente. Na biciklu se Fran malo popravio no treba još rada za bolje rezultate. Ponašanje je bilo na razini bez posebnog isticanja.

Josip Živković je odlično odradio plivački test sa najboljim vremenom na pripremama. Na bicikl je Josip pokazao veliki napredak te je bicikl isto tako njegova jača strana. Trkački test je odradio slabo, ispod njegovih mogućnosti. Nadamo se da će na budućim utrkama pokazati bolje rezultate trčanja. Ponašanje je bilo izvrsno.

Luka Dumančić je pokazao vrlo dobar rezultat na plivanju. Kondicija na biciklu je vrlo dobra no fali mu rada na vještinama upravljanja biciklom. Na trčanju je Luka bio odličan. Odnosom prema radu i ponašanjem zaslužuje svaku pohvalu.

Duje Marić je pokazao dobar rezultat na testu plivanja. Trkački test je odradio vrlo dobro kao i treninge trčanja. Na biciklu je Duje pokazao napredak te je sve treninge odradio odlično. Nadamo se da će utrke pokazati napredak. Volja za radom kao i pristup radu kod Duje je vrlo zadovoljavajući.

Leon Pandža je pokazao vrlo dobre rezultate i sposobnosti na plivanju i biciklu. Trkački test je Leon odradio odlično te tu pokazuje veliki potencijal. Ostaje za vidjeti kaoo leon reagira u natjecateljskim uvjetima. Ponašanje i odnos prema radu je bio izvrstan.

Stjepan Lukić je pokazao dobar rezultat na plivanju no za njegovu dob bi to trebalo biti bolje. Na biciklu je Stjepan bio odličan, u svim segmentima. Trkački test je Stjepan odradio odlično te je pokazao odlične sposobnosti na trkačkim treninzima. Ponašanjem i odnosom prema radu bio je primjer svima.

Toni Elezović je pokazao vrlo dobar rezulat na plivanju, i odlične sposobnosti na plivačkom segmentu. Na biciklu je Toni odličan uz odlične sposobnosti upravljanja i kondicijom. Na trkačkom testu je Toni pokazao osrednji rezultat te bi tu trebao toni usmjeriti svoj fokus. Ponašanjem i odnosm prema radu nema zamjerke.

Matija Lukina je pokazao vrlo dobar rezultat na plivanju, i plivačke sposobnosti su odlične uz još malo pripreme Matija će biti spreman za odličnu sezonu. Na biciklu je Matija pokazao napredak i odlične sposobnosti te se nadamo da će to i dokazati u natjecateljskim uvjetima. Trkački test Matija nije odradio zbog problema sa Ahilovom tetivom, dok je ostale treninga trčanja odradio sa nešto nižim intenzitetom. U odnosu prema radu, ponašanju i odnsou prema mlađima Matija djeluje kao pravi uzor.

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.

Pomoćni treneri su svoj posao odradili marljivo i odgovorno.

Kamp u Zadru je opet 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 gostoprimstvo je na najvišoj razini. Veliki plus je i odlična podrška triatlonaca iz Tk Zadra koji su stalno bili na dispoziciji. Po mojem mišljenju Zadar je jedna od najboljih lokacija u RH , a i u regiji za održavanje triatloskih priprema. Klima je gotovo cijele godine prigodna za pripreme.

Trener
Vladimir Žic

Travanj, 2015.



HRVATSKI TRIATLON SAVEZ
CROATIAN TRIATHLON FEDERATION



HRVATSKI TRIATLON SAVEZ – HTS

Ured/Office: Trg Krešimira Čosića 11, 10000 Zagreb

E-Mail: hts.com@triathlon.com

Kontakt/Contact: 00385916469487

