

**PREDMET:** Izvještaj sa Zimskih priprema

Zimske pripreme HTS-, a održane su u Medulinu u vremenskom periodu od 28.01 -03-02.2018. Na pripremama je ukupno sudjelovalo 12 sportaša juniorskog uzrasta.

Treneri koji su radili na pripremama su Aleksandar Tompa, i Vladimir Žic (voditelj).

Sportaši su u periodu od 7 dana odradili 19 treninga od čega 6 plivačkih, 4 biciklističkih, 5 trkačkih, te 3 treninga jakosti uglavnom sa vlastitom težinom.

Treninzi plivanja i test plivanje su odrađeni u hotelskom bazenu koji je slane vode i previsoke temperature (29stupnjeva).

Treninzi bicikla su odrađeni na odličnim cestama okolice medulina i Pule.

Treninzi trčanja su odrađeni na lokalnim cestama Medulina te atletskoj (lešnatoj) stazi u Medulinu.

Test trčanja je odrađen na atletskoj stazi „Uljanik“ u Puli.

Treninzi jakosti su odrađeni u teretani hotela koja je solidno opremljena.

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 priprema provedena su dva mjerenja kao kontrola treniranosti sportaša te kao prvi selekcijski postupak u odabiru reprezentativaca.

Testovi su uzet kao reprezentativna procjena aerobno-anaerobnih sposobnosti te se zbog jednostavnosti primjene mogu odvijati u svakodnevnim uvjetima i na svim pripremama/kampovima bez obzira na mjesto održavanja.

Održani su testovi na 400m plivanja i na 3000m trčanja.

Rezultati testa se nalaze u prilogima..

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

Prema prikazanom radu i rezultatima na testovima te pristupu sportaši su se razlikovali, od onih koji su puno napredovali do onih koji nisu ništa napredovali. Također, većina se istaknula disciplinom i predanošću u radu dok su pojedinci bili vrlo nedisciplinirani. Najveću nedisciplinu i ne poštivanje trenera je pokazao Luka Grgorinić koji je naposljetku i isključen sa priprema u petak 02.02.

Voditelj priprema  
Vladimir Žic

Siječanj-Veljača, 2018.