

PREDMET: Izvještaj sa Proljetnog kampa (proljetne pripreme) Hrvatskog triatlon saveza

Proljetni kamp HTS-,a održan je u Zadru u vremenskom periodu od 02.04 -08.04.2018.

Treneri koji su radili na kampu su Aleksandar Tompa, Ivan Ivezić i Vladimir Žic. Sportaši su tijekom kampa odradili sve treninge po programu Izbornika Ivana Ivezića.

Sportaši pozvani na kamp reprezentacije su bili prisutni tijekom cijelog perioda priprema 02-08.04.2018 dok su sportaši koji su pozvani na razvojni kamp reprezentacije program počeli u četvrtak 05.08 te su ostali do nedjelje 08.04.

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 te kao selekcijski postupak u odabiru reprezentativaca.

Testovi su uzeti 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. Sportaši pozvani na reprezentativne pripreme odradili su testove na 400m plivanje te 3000m trčanja, dok sportaši u Razvojnom kampu nisu radili testove.

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.

Ovaj kamp poslužio je kao idealan trening kamp tijekom proljeća 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.

Nakon nekoliko dana opservacije te odrađenih testova Izbornik Ivan Ivezić odredio je sportaše za A i B reprezentaciju te ukratko objasnio plan utrka za 2018. sa okvirnim planom utrka.

U okviru Razvojnog kampa dogodio se i nemili događaj da je sportaš Mislav Hanza 06.04. (petak) nastradao na biciklističkom treningu. Nisam bio zadužen za grupu sportaša u kojoj je Mislav nastradao pa ne znam detalje o nesreći kao i vremenske okvire dolazak-odlazak u hitnu službu i sl. Koliko su mi kolege i sportaši prenijeli Mislav je vlastitom krivnjom udario u parkirani kamion i pao te se pritom ozljedio, također kasnijim uvidom u tehničko stanje njegova bicikla vidljivo je da bicikl nije adekvatno kočio zbog problema sa kočnicama.

Trener
Vladimir Žic

Travanj, 2018.