



HRVATSKI TRIATLON SAVEZ
CROATIAN TRIATHLON FEDERATION

PROGRAM PRIPREMA

HRVATSKE TRIATLON REPREZENTACIJE

22-27 TRAVANJ 2019

KATEGORIJA: SENIORI/KE I JUNIORI/KE

O PROGRAMU:

Cilj nadolazećih priprema hrvatske triatlon reprezentacije je okupljanje sportaša koji su se iskazali svojim dosadašnjim rezultatima i dostignućima te trenera istih sportaša ali i onih koji jednostavno žele sudjelovati u radu HTS-a i biti dio projekata same Reprezentacije.

U toku sezone će se donijeti konačna odluka dali će ovo biti jedine pripreme Reprezentacije u skladu sa financijskim mogućnostima HTS-a. Svakako je jedan od glavnih ciljeva HTS-a organizacija još jednog sličnog trenutka zajedničkog treninga kroz nadolazeću sezonu.

Sportaši koji će biti uključeni u ovu akciju Reprezentacije pripadaju seniorskom i juniorskom uzrastu. Odvojeno od ove grupe sportasa, ali u istom kompleksu hotela, biti će i organiziran prvi Razvojni kamp HTS-a u 2019. godini.

Pripreme će se održati u periodu od 22. do 27. travnja 2019. godine, tokom uskršnjih praznika. Organiziranje priprema u ovom dijelu godine bi omogućilo mladim kategorijama minimalan izostanak iz školskih programa, a seniorima iz sveučilišnih ili ostalih sportskih obaveza.

S ciljem poboljšanja cjelokupnih uvjeta za sportaše i trenere te unapređenja hrvatskog triatlona, ova prva akcija će biti organizirana kao spoj trenažno-edukacijskog procesa, kako za sportaša tako i za sve trenere koji bi bili voljni prisustvovati istoj.

Otvaranje mogućnosti natjecanja u novim formatima, skok u natjecateljskoj kvaliteti pojedinih sportaša u prosloj sezoni te novi ciljevi za 2019. sezonu samo su neki od faktora koji su usmjerili prve pripreme ove sezone ka novom uređenju temeljenom na spoju trenažnog procesa sa praktično-teorijskom edukacijom.

Za omogućavanje najbolje mogućih uvjeta gore navedenim sportašima, biti će neophodno imati 2 trenera na raspolaganju uz samu izbornicu.

Treneri koji sudjeluju u ovoj akciji imati će mogućnost raspravljanja, organiziranja, poboljšanja svih detalja organizacije samih priprema te provođenja istih u suradnji s HTS-om i izbornicom. Pored toga, na pripremama će biti prisutan tim fizioterapeuta. Rad medicinskog tima je izrazito bitan u ovom edukacijskom programu za podučavanje trenera i samih sportaša o načinima regeneracije, kontrolu te prevenciju ozljeda.

Pripreme HTS-a opisane su preko sljedećih temeljnih točki:

1. Poziv sportaša
2. Plan i program treninga
3. Testiranja
4. Edukacija sportaša i trenera

1. POZIV SPORTAŠA:

Uzimajući u obzir kriterije za 2019. godinu, sportaši pozvani na proljetne pripreme Reprezentacije od 22. do 27. travnja 2019. godine su:

SENIORI/KE:

- Luka Grgorinić
- Luka Paliska
- Jacopo Butturini
- Željka Šaban-Miličić
- Sonja Škevin
- Dunja Gorup

JUNIORI/KE:

- Til Ocvirk
- Ivana Granoša
- Paola Horvat
- Petra Koceić
- Valentina Vitasović
- Luka Penić
- Deni Ćosić
- Filip Filošević
- Fran Tisaj

+ verificirati sanaciju ozlijede i sveopće fizičko stanje sportašice Zare Bakovic

NE ODAZIVANJE NA POZIV

Ukoliko nije u interesu sportaša/ice nastupati na inozemnim utrkama za Reprezentaciju, a nalazi se na popisu zbog jednog od kriterija gore navedenih, potrebno je sklopiti dogovor između HTS-a, izbornice te tog sportaša/ice kojim će se jasno definirati ciljevi dotičnog triatlonca/triatlonke za nadolazeću sezonu te razriješiti bilo kakve nesuglasice što se tiče obaveza HTS-a prema sportašu/ici i obrnuto. Sportaši/ce koji se ne odazovu na pripreme Reprezentacije, a za to nemaju valjani privatni ili sportski razlog, bit će isključeni iz inozemnih individualnih akcija Reprezentacije.

2. PLAN I PROGRAM TRENINGA

Gotovo svi sportaši/ce će biti u pred-natjecateljskom periodu godišnje programacije treninga i zbog toga će i treninzi tokom priprema biti orijentirani vrlo specifičnim ciljevima. Cure i dečki će imati priliku trenirati skupa te, osim onog temeljnog fizičkog, isprobati i taktički dio treninga koji će sigurno biti krucijalan zbog uvođenja novih formata natjecanja.

Kao što je već navedeno u gornjim paragrafima, osim trenažnog procesa će, u dnevni red ovih priprema, biti uključena i teorijsko-praktična edukacija sportasa i trenera. Upotpunjavanje njihovog slobodnog vremena biti će organizirana u konstruktivnom smislu obuhvaćajući odmor, istezanje, masaže, praktičnu edukaciju (upoznavanje s triatlonskom opremom i održavanje iste) te puno drugih stavki koje čine temelj sportskog života jednog triatlonca. Ovi kratki seminari će se održati nakon redovne večere i biti će zaključeni kratkim briefingom o planu sljedećeg dana.

Sportaši koji će biti na istim pripremama, a dio su Razvojnog kampa, imati će priliku, van treninga, provoditi vrijeme sa sportašima koji su na pripremama kao članovi Reprezentacije, no ove dvije grupe se neće mješati tokom treninga zbog prevelike razlike u godinama, fizičkoj spremi te same sigurnosti u treningu.

Predviđena je automobilska pratnja (1 auto) zbog postizanja maksimalne sigurnosti tokom biciklističkih treninga. Juniori/ke i seniori/ke će tokom ovih priprema biti razdvojeni u dvije grupe da se ne bi smanjila kvaliteta samih treninga ni za jednu ni za drugu grupu.

U priloženom dokumentu niže je prijedlog plana treninga :

	PON	UTO	SRI	CET	PET	SUB
22-27/04						
DORUCAK	/	06:45 - 07:30	06:45 - 07:30	06:45 - 07:30	06:45 - 07:30	06:45 - 07:30
SAT:	16:00	08:00-09:30	08:00-09:30	08:00-09:30		09:30-11:30
DISCIPLINA		PLIVANJE	PLIVANJE	PLIVANJE		BRICK
TIP TRENINGA	DOLAZAK SPORTASA NA PRIPREMU 16:00	TESTIRANJE SEN:1k-time trical JUN:600m-1time trical	AEROBNO JUN	AER+KRATKI ANI INTERVALI SEN JUN		
SAT:		10:30 - 12:00	10:30 - 13:00	10:30 - 12:30	10:00 - 11:30 am	SENJORI: 4*(6K BIKE+ 1,5K RUN) JUNIORI: 4*14K BIKE+800m RUN)
DISCIPLINA		TRCANJE	BICKLIZAM	BICKLIZAM	TRCANJE	
TIP TRENINGA	OKUPLJANJE PRIJAVA U SOBE DO 16:45	TESTIRANJE SEN:3,6-2,4-1,2K CS JUN:2,4-1,2K-400m CS	2 GRUPE: 11:30-12:30: 1h @Z1 JUN:10:30-13:00: TESTIRANJE [LT] JUN:1,5 h	SEN: VARIJACIJE Z3-KADENCA: SEN: 2 h JUN:1,5 h	AEROBNO 16km JUN: 12km	SEN:
RUCAK	/	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00
MASAZA						
SAT:	17:00-18:30	16:00-18:00	15:30-17:30 pm	15:30-17:30 pm	16:00-17:30	
DISCIPLINA	TRCANJE	BICKLIZAM	BICKLIZAM	TRCANJE	PLIVANJE	
TIP TRENINGA	45@ GRUPNO TRCANJE "KROZ GRAD" +VJEBE SNAGE	AEROBNO SEN:2,5 h JUN:2 h	2 GRUPE: 15:30-16:30: TESTIRANJE [LT] +1H @Z1 yvoni JUN:15:30-17:00: 1,5h @ Z2	SEN: SREDNJI RITAM SG PROGRESIJAMA: SEN: 12 Km JUN:10 Km +VJEBE SNAGE	ANAEROBNO SEN JUN	ODLAZAK SPORTASA SA PRIPREMA ZAVRSI POZDRAV
DISCIPLINA						
TIP TRENINGA						
MASAZA						
VEČERA	19:00 - 20:00	19:00 - 20:00	19:00 - 20:00	19:00 - 20:00	19:00 - 20:00	
EDUKACIJA & BRIEFING	20:15-21:30	20:15-21:30	20:15-21:30	20:15-21:30	20:15-21:30	
ODLAZAK U SOBE	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	

- NA KRAJU SVAKOG TRENINGA MEDICINSKI TIM ĆE SE POBRINUTI ZA GRUPNI STRETCHING SVIH SPORTAŠA A MASAŽE ĆE BITI UBAČENE PO DOGOVORU U INDIVIDUALNIM TERMINIMA
- MOLE SE SVI SPORTAŠI DA PONESU TRENAŽERE KOJI ĆE SE KORISTITI U SLUČAJU VREMENSKIH NEPRILIKA

3. TESTIRANJA

PLIVANJE

Za plivačko testiranje prijedlog je napraviti specifični test-što sličiji situaciji koju sportaši susreću u utrci: za seniore/ke će se koristiti 1000m-time trial a za juniore/ke 600m-time trial (*Dauria et al. AIS Triathlon Testing Guides-approved from USA and British triathlon scientific comitee*).

Procedura testiranja je sljedeća:

- Zagrijavanje + tehničke vježbe plivanja
- 50-etke u progresiji brzine - aerobno
- Rasplivavanje
- 1000m/600m Time trial

Cilj oba protokola je zadržati maksimalnu konstantnu brzinu od početka do kraja dionice. Tokom testa će biti mjereni svaki prolaz na 100m te broj zaveslaja.

Potreban materijal za testiranje: Excel tablice +-štoperica.

U prilogu je primjer tablice sakupljanja podataka za krajnju analizu istih:

TABLICA n.1: PRIMJER SAKUPLJANJA PODATAKA: 1000m-Time trial

Mjera	0-200m	200-400m	40-600m	600-800m	800-1000m
Vrijeme, mm:ss	02:30:40	02:29:15	02:31:14	02:29:22	02:29:01
HR (bpm)	170	173	175	177	181
Frekvencija zaveslaja/min	35.5	38.9	39	39.1	39.2

BICIKLIZAM

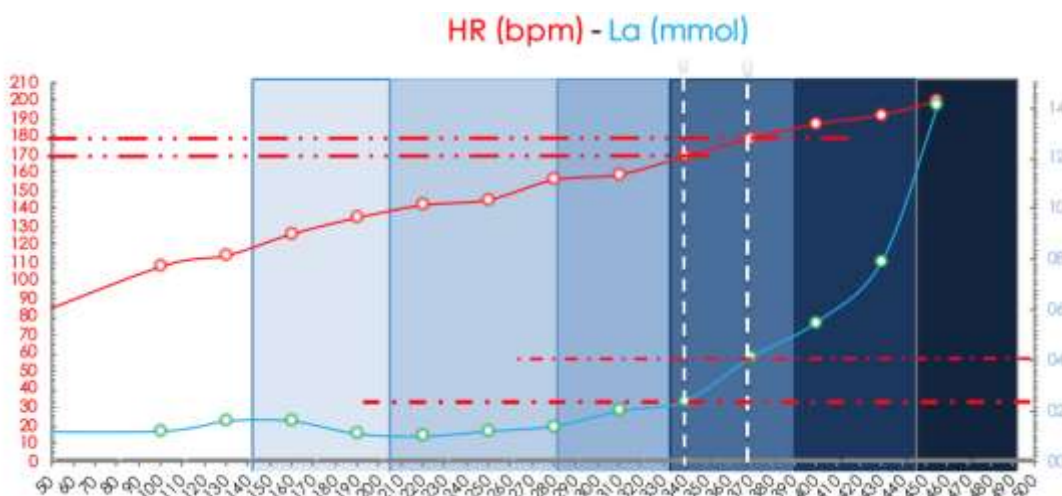
Za naprednije sportaše prijedlog je napraviti takozvani Lactate Threshold test, procedura koja služi određivanju sportaševog anaerobnog praga. Utrku sprint triatlon-a je moguće odvoziti gotovo cijelom dužinom biciklističke dionice na anaerobnom pragu, a odstupanje od ovog intenziteta je kod vrhunskih sportaša u olimpijskom triatlonu manje od 10%. Nakon ovog testiranja, treneri će imati jasan uvid u sportaševe trenažne zone što se tice srčane frekvencije ali i snage (Power in watts)

Procedura testiranja je sljedeća:

- Zagrijavanje 5' na 100W (seniori/ke)+15W/min do maksimuma
- Zagrijavanje 5' na 50W (juniori/ke)+15W/min do maksimuma

Potreban materijal za testiranje: Excel tablice, Magnetic Days cycloergometer + Scout Lactate Analyzer.

U prilogu primjer laktatnog profila sa podjelom intenziteta na zone (Power+HR):



	POWER (W)	HR (bpm)
Recovery	< 204	< 121
Aerobno	207 - 278	123 - 148
Srednji ritam	281 - 333	150 - 167
Anaerobi prag	337 - 389	169 - 187
V'O ₂ max	392 - 444	> 189
Anaer.kapacitet	448 - 555	

TRČANJE

Ova baterija testova će, kao i u predhodne dvije discipline, biti različita za seniore/ke i juniore/ke. Glavni protokol testiranja bazirat će se na identifikaciji takozvane kritične brzine, Critical Speed, koja je izrazito bitna oznaka intenziteta u prestacionalnom modelu modernog triatlona seniorskog i juniorskog uzrasta.

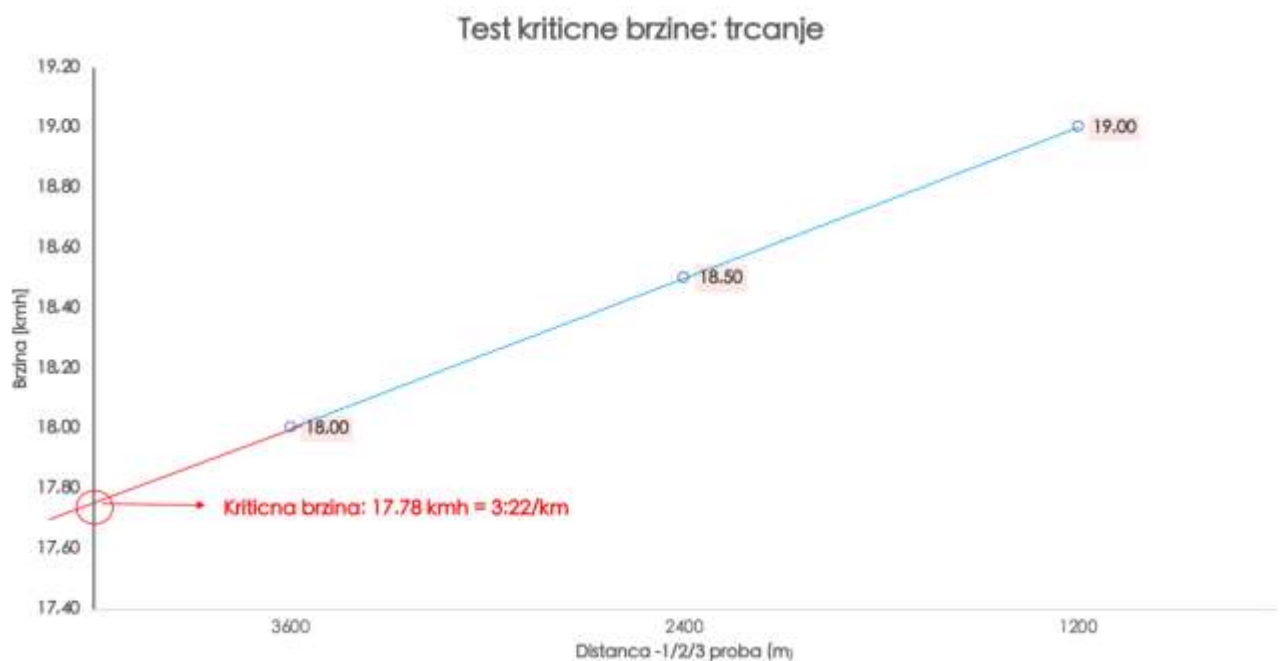
Test se temelji na više (2 ili 3) trkačkih probi u trajanju od 3-9 minuta tokom kojih sportaši moraju održati maksimalnu konstantnu brzinu. Mjerit će se smanjivanje brzine (u %) od prve do zadnje probe kao i varijacija srčane frekvencije. Na taj način će se moci predvidjeti individualna sportaševa kritična brzina.

Zbog manjka laboratorijskih uvjeta, test će se provesti na 400m-etarskoj atletskoj stazi priznatoj od strane nacionalnog Saveza.

Procedura testiranja je sljedeća:

- Zagrijavanje + tehničke vježbe trčanja
- 3600m - 2400m -1200m sa 10min odmora među probama- Seniori/ke
- 2400m-1200m -600m- sa 10min odmora među probama- Juniori/ke

U prilogu primjer grafikona nakon 3 probe za krajnju analizu istih:



4. EDUKACIJA SPORTASA I TRENERA

SPORTAŠI

Pripreme će biti organizirane kao spoj trenažno-edukacijskog procesa za sportaše.

Upotunjavanje slobodnog vremena biti će organizirano u konstruktivnom smislu obuhvaćajući odmor, istezanje, masaže, praktičnu edukaciju (upoznavanje s triatlonskom opremom i održavanje iste) te puno drugih stavki koje čine temelj sportskog života jednog triatlonca.

Nekoliko tema praktičnih radionica koje će se održati u slobodno vrijeme sportaša:

- servis bicikla te mogući hitni popravci
- mjenjanje guma/kotača
- vježbanje tranzicije: brzina, preciznost, efikasnost
- svlačenje odijela u što kracem roku

TRENERI

Osim potpore tokom treninga u provođenju i sakupljanju podataka, treneri će imati priliku razmijeniti iskustva, znanja, usporediti načine rada u različitim klubovima te se međusobno savjetovati na bilo kojoj razini.

Nekoliko tema seminara koji će biti organizirani u dva navrata:

- moderni triatlon: fiziološki zahtjevi te "Performance model"
- programacija natjecateljske sezone
- načini mjerenja tereta treninga odnosno "Training Load-a"

ZAJEDNIČKI SEMINARI: PROVODI MEDICINSKI TIM

Tematike seminara na kojima će sudjelovati sportaši i treneri

- optimalno zagrijavanje i istezanje prije/poslije treninga
- saniranje ozlijeđa (uz pomoć medicinskog osoblja)
- najčešće korištene terapije u rehabilitacijskom procesu