



HRVATSKI TRIATLON SAVEZ
CROATIAN TRIATHLON FEDERATION

**KONTROLA CJELOKUPNOG
STANJA SPORTAŠA**

HRVATSKE TRIATLON REPREZENTACIJE
SEZONA 2019

KATEGORIJA:
SENIORI/KE I JUNIORI/KE

UVOD:

Praćenje trenažnog procesa je ključna stavka u stvaranju stabilnog, progresivnog i kontinuiranog razvoja sportaša.

Mjerenje trenažnog volumena, intenziteta te cjelokupnog stresa induciranog samim treningom je neophodno ukoliko se žele izbjeći ozlijede te omogućiti samom sportašu kontinuitet u treningu. Bitno je imati na umu da je ključan faktor zdravog sportskog razvoja **kvalitetan kontinuitet** u treningu tokom mjeseci, godina treninga, a ne sama kvantiteta istog.

Cjelokupno stanje sportaša se može podijeliti na sljedeće točke:

1. Zdravstveno stanje

-prisutnost sportskih ozljeda ili komplikacija nepovezanih sa sportom

2. Fizičko trenažno stanje

-u kojem se periodu trenažnog procesa nalazi, koliki je volumen te intenzitet treninga, kakva je adaptiranost sportaša predloženom programu

3. Mentalno stanje

-povezano i nepovezano sa sportom: vanjsko okruženje sportaša i njegov utjecaj na njega, nošenje sa stresom treninga i natjecanja

Sustav komunikacije trenera može se bazirati na mjesečnim izvještajima u kojima su opisane 3 točke bitne za razvoj i kontrolu cjelokupnog stanja sportaša koji su na užem i širokom popisu reprezentacije.

Izvještaj treba popunjavati sam trener ukoliko je osoba koja provodi sa sportašem najviše vremena i tim više što se radi o individualnom sportu - ima najuži odnos sa samim sportašem te dobro poznaje njegovo okruženje unutar i van treninga.

Izvještaj se bazira na kratkom opisu stanja sportasa po gore navedenim točkama te davanje "školske" ocjene od strane trenera.

Izveštaj su treneri sportaša dužni poslati u excell tablici za svakog pojedinog sportaša do najkasnije 5. dana mjeseca za prethodni mjesec izbornici direktno na e-mail.

Izveštaj služi boljoj koordinaciji u radu svih trenera sportaša reprezentacije na državnoj razini.

Glavni cilj je pružiti sportašu potpunu potporu te imati u svakom trenu tokom sezone uvid u sportaševo stanje da bi se eventualne promjene u kalendaru natjecanja mogle napraviti na najbolji način, svesti na minimum štetu istih te unaprijediti organizaciju samog rada reprezentacije.

Cilj izvještaja nije u niti jednom segmentu miješanje u odluke pojedinih trenera, već izmjena ideja, iskustava te koordinacija rada među istima.

Samo će izbornica imati uvid u ove podatke i oni neće biti pojedinačno objavljeni ni u kojem obliku.