

IZVJEŠTAJ SA RAZVOJNOG KAMPA U PULI 25.-28.4.2019.

Prvobitno pozvani sportaši bili su: Karlo Kirinčić (Tk Pula), Barac Gabriel (Tk Rival), Niko Matas (Tk Pula), Lukas Padmosoekarto (Tk Swibir), Leonarda Pavlin (Tk Pula), Aurora Valinčić (Tk Rival), Nicole Fornažar (Tk Pula) i Lana Marinić (Tk Swibir). U pozivu na Razvojni kamp navedene su 2 zamjene u muškoj kategoriji i 2 zamjene u ženskoj kategoriji u slučaju da prvobitno pozvani sportaši nisu u mogućnosti pristupiti pripremama. Zamjene su bile: Maks Čosić (Tk Swibir), Giani Ivančić (Tk Pula), Tia Kinkela (Tk Matulji), Roza Šporčić (Tk Maksimir).

Gabriel Barac i Aurora Valinčić nisu pristupili kampu pod opravdanjem da su imali prije organizirane obaveze.

Predsjednik Tk Swibira zatražio je očitovanje HTS-a može li Maks Čosić pristupiti kampu u svojem trošku. HTS je donio pozitivnu odluku, ali je Maks Čosić odustao od kampa prije donošenja odluke HTS-a i prije obavijesti da Gabriel Barac neće pristupiti kampu.

Tia Kinkela pozvana je nakon odustajanja Aurore Valinčić, ali zbog ozljede skočnog zgloba nije mogla p
Giani Ivančić i Roza Šporčić odazvali su se pozivu u kamp.

Sportaši Lucas Padmosoekarto (TkSwibir) Niko Matas, Giani Ivančić, Karlo Kirinčić (svi Tk Pula), Roza Šporčić (Tk Maksimir), Lana Marinić (TkSwibir), Nicole Fornažar, Leonarda Pavlin (obje Tk Pula) okupili su se 25.4.2019. u 16h ispred Hotela Pula u Puli gdje su dobili upute o planu i programu, te pravilima Razvojnog kampa.

Raspored treninga razvojnog kampa

Jutro

25.- 28.4.2019.	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
Doručak	/	7:00 - 7:45	7:00 - 7:45	7:00 - 7:45
Vrijeme	/	8:15 – 9:45	8:15 – 9:45	8:15 – 9:45
Disciplina	/	Biciklizam	Biciklizam	Brick
Tip treninga	/	Tehnika - poligon	Grupna vožnja	

Vrijeme	/	10:30 – 12:00	10:30 – 12:00	/
Disciplina	/	Plivanje	Plivanje	/
Tip treninga	/	Low aerobic – tehnika, vježbe snage	Brzina	/

Popodne

Ručak	<i>Dolazak sportaša 16:00</i>	12:00 – 14:00	12:00 – 14:00	12:00 – 14:00
Vrijeme	17:00 – 18:30	16:00 – 17:30	16:00 – 17:30	
Disciplina	Trčanje	Trčanje	Trčanje	
Tip treninga	Low aerobic + vježbe snage	Fartlek – Treshold	Low aerobic – škola trčanja, vježbe snage	ODLAZAK SPORTAŠA

Večer

Večera	19:00 – 20:00	19:00 – 20:00	19:00 – 20:00	/
Edukacija & briefing	20:15 – 21:30	20:15 – 21:30	Odlazak u razgledavanje grada	/
Odlazak u sobe	22:00	22:00	22:00	/

Četvrtak 25.4.2019.

Napomena: Satnica početka i kraja treninga navedena je kod onih treninga koji su zahtijevali vremensku modifikaciju. Svi ostali treninzi provedeni su po planiranoj satnici.

Trening trčanja i vježbi snage započeo je u 17:00, a završio je u 18:45 te je odrađen u cijelosti. Odrađeno je 8300m niskog intenziteta sa pauzama, duž morske obale u svrhu međusobnog upoznavanja i buđenja organizma za predstojeće treninge. Odrađene su vježbe snage trupa i prsnih mišića.

Edukativni dio sastojao se od radionica o kineziterapiji, preventivnom treningu, metodama istezanja i metodama fizikalne terapije. Sportaši podijeljeni u dvije grupe proučavali su putem interneta navedene termine te po završetku radionice izlagali proučeno svojim kolegama. Praktični dio edukacije sastojao se od demonstracije i međusobne provedbe PNF istezanja.

Petak 26.4.2019.

Zbog najavljenog kišnog vremena, subotnji trening bicikle prebačen je za petak. Trening bicikle započeo je u 8:15. Voženo je 27km grupne vožnje u okolini Pule. Grupa je cijelo vrijeme bila kompaktna. Trening je završio u 9:30.

Zbog zamolbe voditelja sporta na Gradskom bazenu, plivački trening započeli smo u 10:00 te je završen u 11:35. Odrađen je u potpunosti sa naglaskom na pravilnu tehniku plivanja.

Trening trčanja pomaknut je 1h kasnije zbog kiše te je započeo u 17h. Nakon 15min zagrijavanja odrađene su vježbe škole trčanja, ubrzanja te glavna serija u kojoj je svaki sportaš imao individualno određeno vrijeme trčanja zadane dionice. Nicole Fornažar odradila je 2 od 5 serija zbog bolova u koljenu koji joj stvaraju problem u zadnjih mjesec dana. Svi ostali sportaši odradili su trening u potpunosti sa završetkom u 18:30.

Edukativni dio sastojao se od teorijskog tumačenja i praktičnog mjerenja kožnih nabora u svrhu određivanja kompozicije sastava tijela.

Subota 27.4.2019.

Jutarnji trening bicikle odrađen je u potpunosti. Na zatvorenoj cesti, odrađena je tehnika vožnje sa naglaskom na položaj ruku, ulaznim i izlaznim kutom prolaska zavoja, te pravovremenim odabirom stupnjeva prijenosa. Staza se sastojala od kružnog toka, padine sa 2 nagiba, uspona sa 2 nagiba te ravnog dijela sa U zavojem. Trening je odrađen u potpunosti.

Trening plivanja odrađen je u potpunosti. Kolege iz Tk Pula ustupili su nam dodatne tri staze te smo zajedno sa njihovih 4 plivača odradili trening brzine.

Trkački trening bio je regeneracijskog tipa. Trčalo se 5 km uz more nakon čega je slijedio pokazni trening kineziterapije baziran na vježbama za stabilizaciju i liječenje ozljeda koljenog i ramenog zgloba te vježbe stabilizacije trupa. Trčali nisu Lucas Padmosoekarto i Nicole Fornažar zbog bolova u koljenu. Trening kineziterapije odradili su svi sportaši.

Nedjelja 28.4.2019.

Brick trening odrađen je djelomično zbog vidnog umora sportaša. Odrađeno je 3 umjesto 4 serije.

Dan	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
Biciklizam	/	Grupna vožnja 27000m	Tehnika na poligonu: <ul style="list-style-type: none"> - 5 krugova u lijevo/5 u desno – ispravljanje grešaka - 2/2 primjena savjeta - 6/6 sa zadatcima 	Brick trening 14400m <ul style="list-style-type: none"> - 4x3000x600 (bicikla x trčanje) p 5' - istezanje
Plivanje	/	Low aerobic 3850m <ul style="list-style-type: none"> - 3x200 K p 15" - 4x100 vježbe (prsti, šake, ravne ruke, cijeli K) p 20" - 200 1ruka na dasci - 4x100 (25 scull/25 leđno, 25 ND) p 20" - 50/100/150/200/400/200/150/100/50 p 40" - 400 RK - 200 ND peraje - 10x (Trčanje oko bazena + 25m K) - istezanje 	Brzina 2575m <ul style="list-style-type: none"> - 400 K - 400 vjK po želji - 3x100 vj (3 stanice, ravne ruke, 50šake 50L) - 6x25 ubrzanje sp 45" - 3x (6x25 – 2ruke, 2noge, 2 cijeli + 100 germani) sp 1' na 25 - 200 (100 germani 100 leđno) - Grupno plivanje po 5 u stazi 3:2 – 125m izmjena pozicije nakon 25m - 10x25 hipoksija - istezanje 	
Trčanje	Low aerobic 8300m <ul style="list-style-type: none"> - Trčanje uz more Vježbe snage staničnim oblikom treninga <ul style="list-style-type: none"> - Podizanje nogu u visu 3x5pon - Sklekovi – piramida 2/4/6/8/10 - istezanje 	Treshold (Fartlek) 5300m <ul style="list-style-type: none"> - 15min lagano trčanje - Vježbe škole trčanja - 6x 50m ubrzanje - 5x600 p 2' 600 – 200 4" brže od tempa na testu (TnT) / 200 2" brže TnT / 200 TnT 600 – sve 200 TnT 600 – 200 TnT/200 4" brže/200 TnT 600 – 200 2" sporije TnT/200 TnT/200 2" brže TnT 600 – 200 TnT/200 2" brže TnT/ 200 max - 400m rastrčavanje - istezanje 	Regeneracijsko trčanje 5000m: <ul style="list-style-type: none"> - uz more Vježbe snage – izometrija 10x6" <ul style="list-style-type: none"> - quadriceps - stražnja loža - gluteus - listovi - aduktori - abduktori - deltoideus - trbušni mišići (donji, gornji, bočni) - zgib 1 serija max ponavljanja - istezanje 	

Pojedinačna opservacija sportaša:

Lucas Padmosoekarto

- Motiviran za rad, profesionalno pristupa treninzima (ne kasni, kreće na vrijeme sa zadatcima)
- U svakom od tri sporta pokazuje dobre sposobnosti te je jedan od sportaša na koje treba obratiti pozornost u budućnosti
- Odbija raditi istezanje i vježbe škole trčanja (naputak klupskog trenera zbog ozljede)

Niko Matas

- Motiviran za rad, zaigran, velikih fizičkih sposobnosti i sportskog potencijala kojeg za sada ne ispoljava
- U svakom od tri sporta pokazuje dobre sposobnosti te je jedan od sportaša na koje treba obratiti pozornost u budućnosti

Giani Ivančić

- Profesionalno pristupa treninzima
- Biciklistički dio odradio je najbolje od svih u kampu, plivački dio najslabije od svih, trkački dio najslabije od muških, ali pokazuje potencijal koji treba razvijati. Najveću pozornost obratiti na pravilan razvoj tehnike plivanja

Karlo Kirinčić

- Zaigran, velikih fizičkih sposobnosti i sportskog potencijala kojeg za sada ne ispoljava
- U svakom od tri sporta pokazuje dobre sposobnosti te je jedan od sportaša na koje treba obratiti pozornost u budućnosti

Roza Šporčić

- Profesionalno pristupa treninzima
- Biciklistički dio najslabija točka (vidljiv strah pri većim brzinama i kod tehnički zahtjevnijih zavoja), plivački dio relativno dobar, potrebno usavršiti tehniku plivanja. Trkački dio odradila dobro, također poraditi na tehnici trčanja i radu ruku

Leonarda Pavlin

- Motivirana za rad, profesionalno pristupa treninzima
- Brick trening odradila brže od muških (ista dužina), biciklistički dio najslabija točka po pitanju snage, tehnički vrlo dobra. Trkački i plivački dio najbolja među djevojkama te pokazuje veliki potencijal u sve tri discipline te je jedna od sportašica na koje treba obratiti pozornost u budućnosti

Lana Marinić

- Profesionalno pristupa treninzima
- Tehnički najbolja od cura u plivačkom dijelu, pokazuje potencijal na biciklističkom dijelu, potrebno poraditi na tehnici (uzeti u obzir da nije vozila na svome biciklu zbog problema sa transportom), trkački segment dobar

Nicole Fornažar

- Motivirana za rad, profesionalno pristupa treninzima
- Biciklistički dio odradila je najbolje od djevojaka po pitanju snage i tehnike, plivački dio vrlo dobar, trkački dio dobar (nije odrađen u potpunosti zbog bolova u koljenu)

Zaključak

Razvojni kamp u Puli ispunio je sva očekivanja. Svi planirani treninzi odrađeni su sa visokom motiviranošću sportaša. Okupljanja ovakvog tipa još jednom su pokazala da sportaši koji nisu svakodnevno motivirani za trenažni proces u klubovima, pronadu dodatnu motivaciju i odrađuju sve treninge pri samom vrhu njihovih trenutnih sposobnosti, što je znak napretka u njihovom fizičkom ali i psihološkom razvoju. Edukativno/praktični dio popraćen je sa velikim interesom te su sportaši primjenjivali stečena znanja u treninzima kroz kamp. Cilj kampa bio je prvenstveno edukativne prirode, upoznati sportaše sa profesionalnim načinom rada kroz više treninga dnevno. Cilj je bio upoznati njihov organizam sa većim volumenom rada, ali nikako preopteretiti sportaše.

Na žalost, zbog nenadanih poslovnih obaveza Bojan Dujković nije mogao pristupiti treninzima. Željko Bijuk pomogao je na treningu grupne vožnje, a sve ostale treninge i ostatak kampa vodio sam samostalno.

Disciplina u kampu bila je odlična do zadnjeg dana. Lucas Padmosoekarto, Karlo Kirinčić i Niko Matas napustili su hotel poslije vremena određenog za odlazak u sobe (22h). Situacija je utvrđena nakon rutinskog obilaska soba u 22:30. Sportaše se istog trena pokušalo dobiti na mobilne uređaje, ali neuspješno. Roditelji sportaša obaviješteni su odmah kako bi i oni pokušali stupiti u kontakt sa svojom djecom. U 23:00 javio se Karlo Kirinčić pod isprikom da se nalazi u kinu. 23:20 Karlo dolazi u hotel i upućen je na odmor u sobu. Niko Matas i Lucas Padmosoekarto dolaze u hotel u 23:35 pod isprikom da su otpratili Karla u kino te otišli u fastfood pojesti tost i prošetati (večera je bila u 19h, a u vremenu 20:00-21:30 sportaši su organizirano odvedeni u centar Pule pod pratnjom trenera Bojana Dujkovića i Branka Matića, kako bi razgledali grad). Sva trojica svjesna su svoje pogreške te se kaju zbog učinjene greške.

U Puli, 29.4.2019.

Branko Matić, prof.

Trener za razvoj sporta

Napomena: Dokument usvojio UO-a HTS-a 10. svibnja 2019.