

**IZVJEŠTAJ S PRIPREMA REPREZENTACIJE
I RAZVOJNOG KAMPA HTS-a**

Pula 02.04.-08.04. 2021.

1. Uvod

Pripreme i kamp su predviđene i odrađene za vrijeme Uskrsnih praznika kada je većina sportaša oslobođena školskih i fakultativnih obaveza.

Pripreme i kamp su predviđene da posluže kao kontrola trenutnog trenažnog procesa sportaša pred natjecateljsku sezonu, da omogući sportašima zajedničko treniranje te testiranje trenutnog stanja sportaša.

U sklopu priprema i kampa predviđeno je i prvo ovogodišnje otvoreno testiranje sportaša HTS-a

Odrađena je većina treninga iz Plana i programa uz manje promjene što iz razloga vremenskih uvjeta kao i zatvaranja bazena 04.04.2021.

2. Sportaši na kampu

Od inicijalno pozvanih 20 sportaša i 4 zamjene odazvalo se njih 15 te im je pridodana Dora Kilim na procjenu izbornika.

Sportaši na kampu:

Seniori/ke

Ivana Granoša

Ana Lučić

Juniori/ke

Leonarda Pavlin

Aurora Valinčić

Niko Matas

Gabriel Barac

Tin Rebić

Lukas Padmosoekarto

Kadeti/kinje
Nicole Fornažar
Paula Petech Zudicich
Mila Trkulja
Dora Kilim
Andro Sertić
Borna Dobravac
Karlo Brebrić
Jan Štefanac

Sportaši su bili na svakom treningu podijeljeni u homogene grupe radi kvalitetnijeg provođenja treninga kao i radi odrađivanja adekvatnog treninga obzirom na njihovu dob, trenutna znanja i sposobnosti.

3. Treneri na pripremama i kampu

Kako je bilo predviđeno i prije samog provođenja priprema i kampa na istima su sudjelovali treneri:

Blaž Barac
Aleksandar Tompa
Mateo Kanceljak
Bojan Dujković

Svi treneri su aktivno sudjelovali kako u planiranju i programiranju treninga tako i u njihovom provođenju.

Izuzetno se pozitivnim pokazala konstantna komunikacija trenera i mogućnost dogovora vezano za svaki detalj kako za vrijeme tako i van trenažnih procesa.

4. Plan i program

Petak 02.04.2021
Trčanje 18:00-18:45 Grupno rastrčavanje 45 minuta Atletske vježbe

Subota 03.04.2021
Trčanje test 1500m/3000m 13:00-15:00
Plivanje test 200m/400m 18:00-20:00

Nedjelja
04.04.2021

Plivanje

- nemogućnost održivanja treninga radi naknadne odluke o zatvaranju bazena na taj datum
- umjesto plivanja odrađena grupna šetnja i analiza rezultata testiranja učesnika kampa

Bicikl
Aero/grupna vožnja
Seniori/Juniori
10:30-13:00
77km
Barac, Matas, Rebić,
Granoša, Lučić, Padmosoekarto
Trener: Blaž Barac

Kadeti/Kadetkinje
11:00-13:00
50km
Treneri:
Mateo Kanceljak, Bojan Dujković

Trčanje
Tehnika/snimanje
18:00-19:30
45 minuta lagano trčanje
Atletske vježbe
Snimanje tehnike trčanja svakog sportaša

Ponedjeljak
05.04.2021

Plivanje
Trening brzine
400m k-l-k-p po 50
300m disanje 3/5 kad, 3/5/7 jun, sen
200m 25m šake/25m sculling
4*25m 12,5 max/12,5 lag (1.3. probij, 2.4. waterpolo) p 10"
6*25 m 15m/20m/25m p 30"
8*50m sp 50" sen/jun 60" kad
6(kad) 8(sen/jun)* 150m 25 submax/125 lag
Rasplivavanje
600m kadeti
800m sen/jun

Bicikl
Skills/Tranzicija
Kadeti/Kadetkinje
11:00-13:00
25 minuta zagrijavanje
25 minuta skills-
vožnja između prepreka sa zadacima
30 minuta vožnja sa naglaskom na vožnju u zavojima na uzbrdici i nizbrdici
20 minuta vježbe tranzicije sa naglaskom na T2
20 minuta lagana vožnja
Treneri: Tompa, Kanceljak, Dujković

Sen/Jun
10:30-13:00
Matas, Barac, Granoša, Rebić, Padmosoekarto, Lučić, Sertić
72km
Zagrijavanje 50 minuta
6*5 minuta tempo utrke + 3 minute lagano
Lagano razvoziti natrag

Trčanje
Trening brzine
18:00-19:30
Zagrijavanje 25 minuta
Atletske vježbe
2*(4*80m sprint)
Start na 2 minute, pauza između serija 4 minute
10 minuta rastrčavanje

Utorak
06.04.2021

Plivanje
High Aero
600m sen/jun 400m kadeti/kadetkinje PŽ
8*50m 25 vjk+25 ct
3(kadeti/kadetkinje) 5(jun/sen)* 300m/200m/100m T 75-80%
Pauza 20" 15" 10"
 1 *avion/gume
 2 * CT
 3 * avion/lopatice
 4 * CT
 5 * avion
6*100 1.-3.dihalica/peraje 4.-6. NK

Trčanje
Fartlek
Sen/Jun

Matas, Barac, Granoša, Rebić, Lučić, Pavlin, Valinčić, Padmosoekarto
Zagrijavanje 15 minuta
Fartlek 1'(t.u. na 3km), 30"lagano – 2'(t.u.) ,1' lagano- 3' (t.u.), 1'30" lagano - 4 '(t.u.), 2' lagano - 3' (t.u.), 1'30" lagano-2'(t.u.) ,1' lagano - 1'(t.u.), 30"lagano
15 minuta rastrčavanje

Trening prevencije ozljeda/istezanje

Kadeti/Kadetkinje

16:00-17:30

Sen/Jun

17:30-19:00

Trener: Mateo Kanceljak

Srijeda

07.04.2021

Plivanje

VOmax

400m pž

400 N/R po 50m

400m peraje 50m ND na leđima/50m CT

2*(6*25m) 1 set progresivno/1 set regresivno p 10"

3*(sen/jun) sp 2', 2*Kadeti/kadetkinje sp 2'20"

4*100m

3*75m

2*50m

4 * 50m NK (3. jako)

400m-600m rasplivavanje po želji

Bicikl

Trening snage/brda

Sen/Jun

10:30-13:00

Matas, Barac, Lučić, Rebić, Padmosoekarto

40 minuta zagrijavanje

8*5minuta brdo

2*280W, 2*290W, 2*300W, 2*310W

Pauza 3 minute

Izvoziti do 2:30

Trener: Blaž Barac

+

Trening Trčanja

Odmah nakon bicikla 10 minuta t.u. na 5 km +10 minuta istrčavanje

Trčanje

Fartlek

Kadeti/Kadetkinje

25 minuta zagrijavanje

Atletske vježbe

Fartlek

1' (t.u.), 1'lagano - 2' (t.u.), 2' lagano - 3' (t.u.), 3' lagano - 4' (t.u.), 4' lagano - 3' (t.u.), 3' lagano - 2' (t.u.), 2' lagano - 1' (t.u.), 1'lagano

10 minuta rastrčavanje

Četvrtak

08.04.2021

Plivanje

Trening oporavka/rasplivavanje

Sen/Jun

400m MJ

400m K

400m RK

400m rk s lopaticama

400m K

400m NK s per

Kadeti/Kadetkinje

200m K

200m Mj

200m avion/lopatice

200m NK s perajama

200m K

8*25 ubrzanja

Štafete (po 25m i 50m i 25 mj)

200m rasplivavanje

5. Testiranje sportaša

Testiranje sportaša je održano po planu.

Osim sportaša koji su bili na pripremama i kampu prisustvovali su i sportaši HTS-a koji su bili u mogućnosti.

Rezultati testiranja su vidljivi na stranicama saveza.

<https://dashboard.triatlon.hr/measures>

Zbog specifične situacije vezano za dostupnost termina na bazenu i atletskoj stazi testiranje trčanja je bilo prije testiranja plivanja.

Sportaši u muškoj konkurenciji koji svojim rezultatima odskaču su juniori Niko Matas, Gabriel Barac i Tin Rebić. Kod sve trojce je vidljiv napredak u odnosu na prošlu godinu.

Kod sportašica se izdvajaju seniorke Ana Lučić i Ivana Granoš te je i kod njih vidljiv napredak.

Kod ostalih sportaša kako u muškoj tako i u ženskoj konkurenciji vidljivo je da su pojedinci znatno napredovali dok kod nekih iz manje ili više opravdanih razloga je vidljiva određena stagnacija.

Nakon što se provedu i slijedeća dva testiranja pod okriljem HTS-a moći će se dobiti jasnija slika po kategorijama kako u muškoj tako i u ženskoj konkurenciji.

6. Osvrt na sportaše na pripremama

Pod sportaše na pripremama se podrazumijevaju seniorke Lučić i Granoša, te juniori Matas, Barac, Rebić, Padmosoekarto, Pavlin.

Seniorke kako je već rečeno su pokazale napredak što se vidjelo na testiranju.

Granoša je odradivala biciklističke treninge na zavidnoj razini, dok se kod Lučić tu i dalje vidi dosta prostora za napredak.

Kod juniora vrijedi isto kao i kod seniorki. Na testiranju se vidi veliki napredak s tim da Barac i Matas odskaču i na biciklističkom segmentu. Tin Rebić se razvija velikim koracima i sa velikim prostorom za napredak u trčanju i bicikli mogao bi biti ravnopravan prethodno navedenom dvojcu. Lukas Padmosoekarto je u odnosu na prethodne godine pokazao jednu veću razinu zrelosti u treningu i pristupu istom. Njegov napredak također treba pratiti.

Kod juniorki Leonarda Pavlin je na žalost na testiranju osjetila bol u koljenu koja ju je spriječila da ostvari bolje rezultate, međutim u nastavku priprema odradivala je maksimalno svaki trening u granicama trenutnih mogućnosti.

Aurora Valinčić je ulazna godina juniorka i njen razvoj treba pratiti, te na nju više gledati kao sportašicu u razvojnem kampu. Na pripremama odradivala sve bez ikakvih problema.

7. Osvrta na sportaše u kampu

Kod kadeta je situacija takva da su sva četvorica na testiranju postigla podjednako dobre rezultate te su svi napredovali u odnosu na prošlu godinu te su sva četvorica i dalje jako zanimljivi potencijali koji se trebaju pravilno razvijati u svojim matičnim klubovima.

Treninge odradivali bez ikakvih problema sa iznimkom dva treninga koja je Karlo Brebrić propustio opravdano zbog probavnih tegoba.

Kod kadetkinja je vidljiv veliki skok Mile Trkulje kako u plivanju tako i u trčanju gdje je odskakala od konkurencije. Paula Peteh Zudicich je je uz

Milu od kadetkinja na treninzima odskakala radom i zalaganjem od prvog do posljednjeg treninga.

Dora Kilim je od početne nesigurnosti kako je kamp odmicao podizala svoje performanse na treninzima i time apsolutno opravdala svoj poziv. Nicole Fornažar kao naša potencijalno gledano jedna od boljih kadetkinja uz nešto slabije rezultate na testiranju se polako dizala tokom kampa te se nadamo da će tim tempom nastaviti u matičnom klubu do početka natjecateljske sezone.

8. Zaključak

Tokom priprema i kampa nije bilo niti jednog problema sa sportašima kako u trenažnim procesima tako niti izvan istih. Većina sportaša je konstantno imala visoku razinu motiviranosti i discipline.

Treninzi su održivani sukladno njihovim trenutnim mogućnostima. Također za pohvalu je atmosfera koju su sportaši stvorili između sebe.

Određeni sportaši koji su se na samom početku razvojnog kampa susreli sa poteškoćama koje su više bile pitanje nesigurnosti su kako je kamp odmicao bili sve bolji iz treninga u trening te su i nakon završetka istog nastavili sa pojačanim radom u svojim matičnim klubovima te su time u potpunosti opravdali svoj poziv u razvojni kamp.

U sklopu priprema i kampa odradilo se snimanje tehnike plivanja i trčanja svih sportaša te su na večernjem sastanku imali prezentaciju kao i edukaciju o tehnikama. Obzirom da pojedini sportaši dosada nisu imali priliku analizirati svoje tehnike na ovaj način, pokazalo se kao dobar alat da prepoznaju kako svoje tako i tuđe greške u tehnici te i tu nađu svoj prostor za napredak.

Također je održen i individualni razgovor trenera sa svakim od sportaša te se na taj način dobio bolji uvid u njih, njihove planove, želje, motiviranost itd. Dok pojedinci i to uglavnom stariji već imaju jasne planove i želje, mladi sportaši i dalje na prvo mjesto stavljaju napredak što je pohvalno.

Bojan Dujković, prof.
Izbornik/Trener za razvoj sporta

