

HRVATSKI TRIATLON SAVEZ

Trg Krešimira Ćosića 11, Zagreb

IZVJEŠTAJ S PRIPREMA REPREZENTACIJE

PULA 21.02.-26.02.2023

U Puli, 09.03.2023.

Bojan Dujković, Prof.

Trener za razvoj sporta/izbornik

1. Uvod

Pripreme su predviđene za vrijeme kraćih školskih praznika kada je većina sportaša oslobođena obaveza kako u školi tako i na fakultetima.

Pripreme su poslužile za uvid u stanje sportaša pred nadolazeću sezonu, uvid u stanje forme i kontrola trenažnog procesa.

U sklopu kampa predviđeno je i prvo testiranje sportaša pod okriljem HTS-a.

2. Sportaši na pripremama

- Nika Rimaj
- Roza Šporčić
- Magdalena Starčević
- Marlena Kasalo
- Tin Rebić
- Filip Vilenica
- Pablo Benko
- Vito Obrovac
- Marin Stipčević
- Filip Carević
- Niko Matas
- Jacopo Butturini

Osim navedenih sportaša na žalost od pozvanih nisu mogli pristupiti Gabriel Barac, Aurora Valinčić, Lana Vale, Ana Potlaček i Ivana Granoša.

Osim naših sportaša pripremama je pristupila i reprezentativka Srbije Lana Gavrilović.

Sportaši su unutar svakog treninga ukoliko je bilo potrebe bili podijeljeni u homogene grupe radi kvalitetnijeg provođenja treninga.

3. Treneri na pripremama

Od inicijalno planiranih trenera na pripremama su bili

- Željka Šaban Miličić
- Bojan Dujković

Na žalost inicijalno planirani Aleksandar Tompa nije mogao pristupiti pripremama te umjesto njega nije zvana zamjena.

Treneri su aktivno sudjelovali u kako u planiranju i programiranju tako i u provođenju svih treninga

4. Plan i program

21.02.2022
Dolazak u hotel
Bicikl (arero) 1h 50min 53km 28,1 km/h avg
Trčanje (rastrčavanje) 25min 3,6km

22.02.2023
Plivanje (V02max) 200k 10x50 vjk 4x25 ubrz. 3x(10x50) p20“ 100 l 800 pale
Bicikl (brda) 2h06min 57km 27, 1km/h avg Brda <ul style="list-style-type: none">• Zagrijavanje<ul style="list-style-type: none">• Snaga• Skokovi• Tempo
Trčanje(aero) 7km zagrijavanje Vježbice 6x80 protrčavanja 55min

23.02.2023
Plivanje(aero) 400k 200 mix 200nk 200nmix 8x100(75vjk+25ubrza)

<p>2x(100-sklek-150-guma-200-p30"-150-sklek-100-guma) 200nk 300 pal/avion</p>
<p>Bicikl(tehnika) 1h 20km</p>
<p>Trčanje (long distance reps) 2,5km zagrijavanje Vježbice Ubrzanja Glavni set 5x900 Rastrčavanje 1h</p>

<p>24.02.2023</p>
<p>Plivanje(brzina) 500k 10x50 1mix+1vjk 100k 10x75(25max vaterpolo+50lagan) 5x100(25max+75lagano- grupni start) 100k 500k(simulacija okreta oko bove) Štafete 200 rasplivavanje</p>
<p>Bicikl 1h30min 43,2km</p>
<p>Trčanje(fartlek) Zagrijavanje 3,5km Vježbice Ubrzanja Glavni dio 2x5min(200rp +100lagano) Rastrčavanje 1h</p>

25.09.2023
Plivanje 5x100k 15x100 pal/avion 5x100k 600m raspl
Bicikl 2h07min 54,3km
Predavanje

26.02.2023
Plivanje (test 400m)
Trčanje (test 3000m)

Inicijalni plan treninga minimalno je prilagođen trenutnom stanju sportaša. Ukupni volumen od 18 sati u 5 dana pojedinim sportašima je bio previše te su bili oslobođeni pojedinih treninga.

5. Testiranje sportaša

Na žalost velika većina sportaša nije pristupila testiranju iz nekoliko razloga te je ono kao takvo bilo neuspješno. Zabrinjavajuća je razina umora nakon 5 dana treninga.

U budućnosti testiranje koje je u sklopu priprema biti će obavezno za sportaše koji su na njima.

Testiranje u potpunosti su odradili samo Marin Stipčević i Filip Carević te Lana Gavrilović.

Rezultati testiranih sportaša su zadovoljavajući pogotovo na plivanju dok se na trčanju moraju uzeti sa rezervom zbog jakog vjetra koji je znatno otežavao sami test

6. Osvrt na sportaše

Kod većine sportaša uočen je napredak u pojedinim segmentima koji u ovom dijelu sezone obećava. Na žalost osim sportaša koji nisu bili u mogućnosti pristupiti pripremama pojedini su imali manjih zdravstvenih problema tokom priprema te nisu bili u mogućnosti odrađivati sve zadatke.

Atmosfera među sportašima je bila pozitivna i uglavnom je vladalo dobro raspoloženje.

Uočeno je da je pojedinim sportašima volumen treninga bio zadovoljavajući ili čak i nizak dok pojedinima je bio prevelik. Uvažavajući da svi sportaši imaju različite trenažne programe u svojim matičnim klubovima moguće je uzeti volumen u razmatranje ali ukoliko postoji ambicija kod sportaša za statusom reprezentativca potrebno je biti u mogućnosti odraditi ovakve pripreme i samo testiranje.

7. Zaključak

Zaključak je taj da su pripreme bile djelomično uspješne. Jasno je da bi u idealnim okolnostima one trebale trajati znatno duže i sa eventualno manjim brojem sportaša ali to nije moguće obzirom da mi nemamo sportaše koji nemaju školske ili fakultativne obaveze ili se od istih mogu osloboditi na duži period. Također treba uzeti u obzir i financijsku stranu.

Pozitivna stvar je ta što se širi popis sportaša okupio i mogao se dobiti uvid u njihovo stanje pred početak natjecateljske sezone.

Na žalost kao što je navedeno nepristupanje testiranju kao i nepotpuno odrađivanje istog je negativno te će takve situacije trebati korigirati u budućnosti