

**PREDMET:** Izvještaj sa Novogodišnjeg kampa Hrvatskog triatlon saveza

Novogodišnji kamp HTS-a za sportaše i trenere održan je u 2 segmenta. Prvi se održao u Puli od 26. do 30.12.2013. s najboljim U23 i seniorskim hrvatskim natjecateljima uz prisustvo trenera Vladimira Žica. Izvještaj trenera nalazi se pri kraju dokumenta.

Drugi segment priprema održan je također u Puli u vremenskom periodu od 04. do 11.01.2014 u Hotelu Pula. Na kampu je sudjelovalo 14 sportaša, od čega jedan (1) predstavnik neolimpijskih disciplina i Europski prvak u dugom triatlonu Andrej Vištica, potom jedna (1) sudionica razvojnog kampa Til Ocvirk, jedan (1) kadet Luka Grgorinić i jedna (1) kadetkinja Chiara Peruško, četiri (4) mlađa juniora i to Josip Živković, Denis Pleše, Luka Paliska i Duje Marić te jedna (1) mlađa juniorka Nika Begić. Veći broj mlađih juniora je pozvan iz razloga identifikacije sportaša za OIG mladih u Nanjigu (CHN). Potom je sudjelovao u jedan junior (1) Luka Komić, jedna (1) juniorka Antonia Zaharija. Jedna (1) predstavnik kategorije U23: Tea Miloš i dva (2) predstavnika seniora: Matija Lukina i Matija Krivec. Od trenera, u kampu HTS sudjelovali su Bojan Prokop, Vladimir Žic i Vlatka Wertheimer.

Sportaši su u periodu od 7 dana odradili 21 trening od čega sedam plivačkih, četiri biciklistička, pet trkačkih, četiri kondicijska te jedan *brick* tehnički trening *bike-a* i trčanja. Sportaši su unutar pojedinih treninga bili raspoređeni u dvije ili tri grupe, ovisno o heterogenosti njihovih sposobnosti i znanja, dok su određene treninge odradili u jednoj grupi. Tijekom kamp provedena su dva mjerenja kao kontrola treniranosti sportaša, plivačko testiranje na 400m i trkačko testiranje na 2 km. Testovi su uzeti kao reprezentativan test aerobno-anaerobnih sposobnosti te zbog njihove jednostavne primjene trenera u svakodnevnim uvjetima i na svim pripremama/kampovima bez obzira na mjesto održavanja. Detaljan prikaz okvirnog plana i programa kampa, izvedbenih trenažnih jedinica i rezultata mjerenja nalazi se u prilogu. Treneri su se složili o velikom potencijalnu i radnoj sposobnosti kadeta Luke Grgorinića te o Til Ocvirk koja pokazala vrlo ozbiljan pristup svim treninzima unatoč svojim godinama te kao takva zaslužuje daljnje praćenje od strane HTS-a. Tea Miloš pokazala se kao lider i motivator svih treninga, vrhunsku prednost trenažnom procesu te od strane trenera i HTS zaslužuje maksimalnu potporu u svim oblicima. Odmah uz rame nalazi se i Luka Paliska. Matija Krivec kvalitetno je odradio većinu treninga kampa, uz pojedine zamjene treninga s obzirom na nedavnu ozljedu te pokazao kvalitetnu razinu sposobnosti na svim

segmentima triatlona. Matija Lukina trenutno je u fazi podizanja radne sposobnosti s obzirom na nedavno ponovno oboljenje od mononukleoze. Također je sportaš sam najavio svoj povratak u triatlon, no s primarnim naglaskom na zdravlje i mogućnost zaposlenja u struci uz bavljenje triatlonom. Josip Živković pokazao je zavidnu razinu plivačkih sposobnosti, no s druge strane mišljenje je trenera da postoji veliki prostor za napredak u svim aspektima na biciklu i trčanju. Denis Pleše tehnički loše odrađuje sve tri discipline te potrebno još puno rada na tehnici plivanja, trčanja i također učenja i usavršavanja na biciklističkom segmentu triatlona. S druge strane pokazuje velike aerobne i aerobno-anaerobne sposobnosti na trčanju. Luka Komić pokazuje volju, bile konkurenti no potrebno je također puno više tehničkog rada u segmentima kako bi unaprijedio svoju izvedbu. Duje Marić kvalitetno odrađuje sve treninge, podjednako u svim treninga s malim iskorakom u trčanju no očekuje se u daljnjem treningu pokazivanje više agresivnosti. Chiara Peruško mora još dosta poraditi na plivačkom segmentu te za biciklistički i trkački segment pokazuje kvalitetnu razinu za svoju kategoriju. Antonia Zaharija mora također poraditi na plivačkom segmentu gdje je i tijekom priprema pokazala veliki napredak i želi te uz Niku Begić moraju poraditi i na trkačkim sposobnostima kako bi postale ukupno konkurentije s obzirom da u svojim kategorijama zauzimaju vodeća mjesta radi malog broja natjecateljskih.

Ukupni dojam je kako su svi sportaši izuzetno odgojeni, zainteresirani i voljni trenirati no postoji još veliki prostor za napredak u plivačkom i trkačkom segmentu, a kod nekih i biciklističkom kako bi se podigla međunarodna konkurentnost.

U sklopu kampa za trenere planiran je veći broj trenera no iz pojedinih razloga pojedinci se nisu odazvali na kamp. Tijekom svakog dana odrađeni su sastanci na radne teme:

- plan i program priprema;
- reprezentacija u triatlonu: tko i zašto;
- individualni planovi sportaša;
- status neolimpijskih disciplina u HTS-u;
- predavanje o trenajnim iskustvima Andreja Vištice uz prisustvo sportaša;
- mišljenja o kampu, njegovoj realizaciji i realizaciji sportaša.

Tijekom kampa svakodnevno se u večernjim satima prije sastanka dodatno raspravljalo o treninzima za naredni dan. U sklopu sastanka doneseni su **glavni zaključci**:

1. Reprerentaciju na godišnjoj razini treba predstavljati skup sportaša, a ne pojedinci i samim time pokušati organizirati zajedničke odlaske na pojedine utrke i također ravnomjernije rasporediti sredstva za reprerentaciju.
2. Svako odstupanje od HTSovih stavova i pravila, rušenje ugleda na bilo koji način od strane reprerentativaca i svih članova i trenera u klubovima na domaćim i međunarodnim natjecanjima treba biti sankcionirano.
3. Uvesti jedan objektivni kriterij za ulazak u reprerentaciju kao državno prvenstvo u kategoriji adekvatnoj distanci ili 6 mjeseci unaprijed najaviti međunardno natjecanje kao kriterijsko za ulazak u reprerentaciju za narednu godinu.
4. Jasnije definirati benefite i obveze reprerentativaca, ali i HTS-a te također sklopiti ugovor s takvim sportašima.
5. Napomene da sportaši (klubovi) moraju financijski i materijalno samostalno odrađivati kvalitetnije međunarodne utrke radi stjecanja i iskustva.
6. Pokušati izdvojiti financijska sredstva za najbolje sportaše neolimpijskih disciplina (20% od ukupnih sredstava).
7. Također definirati kriterije na temelju kojih bi pojedini sportaši mogli dobiti ta sredstva. Npr. konkurentnost utrke, % odstupanja od prvo/drugoplasiranog, popularnost/brojnosta PRO natjecatelja na utrci itd.

## HRVATSKI TRIATLON SAVEZ

Što se tiče provedbe ovakvoga kampa ubuduće treba zatražiti okvirne smjernice trenera sportaša koji nisu prisutni na kampu. Svi su se složili kako je ovakav tip kampova izuzetno koristan kako za sportaše tako i za trenere te treba nastaviti s njegovom organizacijom, ponajprije u jeftinijem aranžmanu kako bi se osigurao veći broj sportaša u razvojnom dijelu kampa. **Veliki nedostatak** ovog kampa je udaljenost bazena i nemogućnost promjene termina na bazenima. Također sam bazen dovoljno je veliki za broj od 10 do 18 sportaša, no s očekivanim porastom brojnosti ne zadovoljava kvalitetne trenažne potrebe, te se predlaže pronalazak boljeg mjesta za provedbu kampova i priprema. S druge strane klima, ceste, atl. stadion, šume i staze za trčanje su na izuzetno zadovoljavajućoj razini.

Zadnjeg dana kampa, 11.01.2014. održan je jednodnevni seminar s planom odrade od 6 predavanja.

SATNICA	TEMA (Predavač)
13:00-13:50	Razvojni programi sportaša i oblici sufinanciranja trenera HOO-a (Miroslav Zečić, HOO)
13:50-14:40	ITU/ETU Razvojni programi (Željko Bijuk, ETU)
<b>14:40-15:00</b>	PAUZA
15:00-15:50	Reorganizacija sustava i kategorija natjecanja HTS-a (Marko Miličić, HTS)
15:50-16:40	Prehrana u triatlonu (Vladimir Žic, ZTS)
<b>16:40-17:00</b>	PAUZA
17:00-17:50	Što znanost kaže o triatlonu (Vlatka Wertheimer, HTS)
17:50-18:40	Specifičnosti dugog triatlona (Andrej Vištica)

Zbog poslovnih obveza M. Zečić nije održao svoje predavanje te ga je na mjestu zamijenila Vlatka Wertheimer s kratkom prezentacijom dokumentacije HOO-a, dok su svi ostali predavači održali predavanja uz prisustvo sportaša i 10ak trenera iz klubova TK Rival, TK Rab, TK Triton, TK Pula i TK Swibir. Iako male posjećenosti, trenerska edukacija ovakvoga tipa ne smije se zanemariti, te u budućnosti pokušati realizirati obvezu sudjelovanja trenera na ovakvim tipovima seminara, domaćeg ili međunarodnog karaktera, kao obvezu za obnavljanje trenerske licence.

*HTSov kamp i jednodnevni seminar najavljeni su prilično kasno čime se još jednom zbog neugodnih iskustava ispričavam u svoje ime i napominjem kako će se u budućnosti **pokušati** sve akcije realizirati vremenski dovoljno rano za pripremu svih obavještenih.*

HRVATSKI TRIATLON SAVEZ

U Zagrebu, 12.01.2014.



Vlatka Wertheimer, prof.

Sportski direktor

**DODATAK:** Izvještaj Vladimira Žica sa prvog segmenta NK HTS-a.

**PRILOG:** Realizirani plan i program kampa.

### Izveštaj s prvog dijela priprema Hrvatske reprezentacije

Pripreme su počele 26.12.2013. i trajale su do 31.12.2013, zadnji trenažni dan je bio 30.12.2013. Na pripremama su bili prisutni reprezentativci Luka Paliska, Tea Miloš te Matija Krivec, također pripremama se pridružio sportaš Duje Marić u vlastitom aranžmanu.

Prvog trenažnog dana reprezentativci su odradili plivanje na bazenu u Valbandonu..brzina (1,5h).

Drugi trenažni odrađen je bicikl (3h), te trčanje (test na 6min, + 8x300m tempo utrke).

Trećeg trenažnog dana odrađen je bicikl (4h) i dugo trčanje (65min lagano).

Četvrtog trenažnog dana odrađeno je trčanje (25min lagano), dugo plivanje (6km, bazen u hotelu Histria) te trening snage na otvorenom (1h).

Petog trenažnog dana odrađen je bicikl (brda 3h) te je nakon treninga uslijedio povratak reprezentativaca kućama.

Tijekom održavanja priprema svi sportaši su se dolično ponašali, odradili zadane zadatke te sve odardili bez ozljeda.

Trener Vladimir Žic.

