

IZVEŠTAJ o realizaciji prvog dela razvojnog kampa

Razvojni kamp STU za uzrasne kategorije 2006-09. je održan u kampu Karataš 30.07.-04.08.2019, a u radu je učestvovalo 22 izabranih mladih sportista i četvero trenera. Osmoro pozvanih sportista nije došlo (uglavnom) zbog unapred planiranih porodičnih odmora (kako je realno bio prilično kratak rok od poziva do polaska na kamp, ovo je razumljivo). Predlažem da se za sledeći kamp deca pozivaju odmah posle testiranja i prve dve triatlonske trke u sezoni.

	Prezime	Ime	Godište	Klub
1	Angelovski	Bogdan	2006	ATP
2	Božičković	Iva	2006	Tamiš
3	Brkić	Andrej	2006	Sporticus
4	Crnoglavac	Vera	2007	Sporticus
5	Davidović	Vojin	2006	Tamiš
6	Đurković	Andrija	2009	Sporticus
7	Gavrilović	Sara	2006	Sava
8	Gligorić	Marko	2006	Tamiš
9	Gračanin	Renata	2006	Sporticus
10	Janković	Jakov	2006	Sava
11	Jelača	Stefan	2007	Tamiš
12	Kežić	Aleksa	2006	Tamiš
13	Kindić	Lazar	2006	Sporticus
14	Maraš	Vukašin	2006	Sporticus
15	Marković	Maša	2009	Kragujeva c
16	Pejčić	Dimitrije	2007	Sporticus
17	Perišić	Ozren	2006	Tamiš
18	Škrbić	Iva	2006	Sava
19	Vujinović	Uroš	2008	Sava
20	Vuković	Milica	2008	Sava
21	Zarić	Dušan	2006	Tamiš
22	Zarić	Milica	2009	Tamiš
23	Dmitrović	Aleksandar	trener	Sporticus
24	Jadranski	Nikola	trener	Sava
25	Karadarević	Željka	trener	Sporticus
26	Vincer	Nikola	trener	Tamiš

Rad je protekao u dobroj timskoj atmosferi, a i deca i treneri su se svojski potrudili da se uspešno realizuje obiman trenažni program. Fokus je bio na razvoju i učenju triatlonskih veština maksimalno koristeći raspoložive resurse.

Deca su unapredila i naučila niz veština koje smo vežbali, što je stvarno pravo zadovoljstvo videti. Kako u ovom roku (bez obzira na intenzivan rad) nije moglo doći do automatizacije tehnike - preporuka je da klubovi nastave sa radom na stabilizaciji ovih veština kako bi deca bila u stajnu da ih pouzdano koriste tokom trka.

Posebna prednost ovakvih kampova je stvaranje novih prijateljstava, što je poseban kvalitet. "Sportska" prijateljstva mogu biti dodatna motivacija za trening i vezivanje dece za sport, a kao takva su specijalan katalizator razvoja sportista.

Program rada:

30. jul

Upoznavanje tima, radni sastanak.

Trčanje: tehnika, ubrzanja, brzina (mali obim)

31. jul

Futing

Testiranje: trčanje+T1+vožnja+T2+trčanje

Takmičenje: duatlon

Bicikl: mount-dismount, ubrzana metodika

Trčanje: računanje ličnog "race pace"-a, 5 x 200m na RP (kontrola, razvijanje osećaja brzine trčanja...), 5x200m (pauza 60") na tempu bržem 20% od RP, merenje kadence (obučavanje - zajedno mere sportisti i treneri).

1. avgust

Futing

Plivanje: na otvorenoj vodi - orijentacija (korišćenje situacionih orijentira), održavanje zadatog pravca plivanja, plivanje u grupi, start iz vode u više grupa sa prestizanjem.

Bicikl: mount-dismount, obnavljanje; progresija u brzini izvođenja; obuka "flying mount"

Bicikl: trčanje sa biciklom; cornering; vožnja u grupi (bezbednost, pravila, komunikacija, smena); vožnja+T2+trčanje (pri velikoj brzini)

Teorija i pokazna vežba: zamena gume.

2. avgust

Futing

Testiranje Zavoda za sport RS

Teorija i pokazna vežba: mehanika bicikla, komponente, menjanje brzina.

Plivanje: na otvorenoj vodi - plivanje "na talasu", grupni start i trka oko pokretne bove.

Poseta muzeju

Bicikl: grupna vožnja na otvorenom, lokalnom putu - 14km

Bicikl: obnavljanje mount-dismount i trčanje sa biciklom

Bicikl: vožnja u velikoj brzini (gužva, svi odjednom) + kornering + ustajanje i ubrzavanje + trčanje sa biciklom

3. avgust

Futing

Bicikl: grupna vožnja 6km

Plivanje: utrčavanje u vodu (start), izlazak iz vode

Povezivanje: izlazak iz vode, trčanje do T1, T1, mount, vožnja, dismount, trčanje do T2

Teorija / razgovor na temu ishrane

Radionica: zamena gume

Bicikl: igre na bicikli

Trčanje: tehnika - položaj tela

Bicikl: flying mount i dismount (obnavljanje)

4. avgust

Futing

Retest: trčanje+T1+vožnja+T2+trčanje

Takmičenje: duatlon