

IZVJEŠTAJ SA BAZIČNIH PRIPREMA KADETSKE REPREZENTACIJE (Cerje 02.01.-11.01.2015. godine)

Bazične pripreme kadetske reprezentacije Hrvatske održane su u Cerju od 2. do 11. Siječnja 2015. godine. Na pripremama je sudjelovalo 18 kadeta iz 5 hrvačkih klubova pod vodstvom trenera Dinka Kremića.

Okupljanje reprezentativaca bilo je u 12.00 sati ispred Osnovne škole Sesvetski Kraljevec. Na pripreme su se odazvali svi reprezentativci sa popisa osim Karla Gregorana i Tomislava Luburića članova HK „PIK – Vrbovec“ zbog financijskih razloga te Ivana Špernjaka člana HK“Podravka“ koji po riječima trenera nije spreman svoj život podrediti reprezentaciji već se opredjelio za školu.. Na ove pripreme odazvali su se i reprezentativci BiH njih dvoje sa dva trenera, te dva reprezentativca Slovenije. Nakon okupljanja prevezli smo se kombijem do objekta u kojem smo boravili.

Reprezentativci su boravak na pripremama završili u Nedjelju 11.01.2015. nakon ručka oko 13.30 sati.

Raspored rada na ovim pripremama bio je sljedeći :

- ▲ 7.00 – Buđenje
- ▲ 7.20 – 7.50 Jutarnje trčanje i razgibavanje
- ▲ 8.00 – Doručak
- ▲ 9.00 – 10.00 Jutarnji trening
- ▲ 12.30 – 13.00 Ručak
- ▲ 13.00 – 15.00 – obavezni popodnevni odmor
- ▲ 16.00 – 18.00 – Popodnevni trening
- ▲ 19.00 – 19.30 – Večera
- ▲ 22.30 – Spavanje

Tijekom ovih bazičnih priprema u trajanju od 10 radnih dana odrađeno je ukupno 14 treninga od čega je 8 treninga bilo specifičnih hrvačkih, a 6 treninga bilo je kondicijskih.

Za 10 reprezentativaca koji su sudjelovali na ovim pripremama o trošku HHS-a i SHŠGZ bila je osigurana vitaminizacija koju je dodjelio SHŠGZ.

Tablica 1. Prikaz treninga (Prvih 5 dana)

		PET	SUB	NED	PON	UTO
Broj dana	5	1	1	1	1	1
Broj treninga	7	1	2	1	1	2
Broj TE-TA treninga	4	1	1	/	1	1
Broj kondicijskih treninga	3	/	1	1	/	1
Broj jutarnjih trčanja - kross	4	/	1	1	1	1
Broj obroka	13	2	3	3	3	3
Trajanje treninga	600 min.	/	60 min.	60 min.	/	60 min.
		120 min.	120 min.	/	120 min.	120 min.
Trajanje TE-TA treninga	480 min.	120 min.	120 min.		120 min.	120 min.
Trajanje kond. treninga	180 min	/	60 min.	60 min.	/	60 min.

Tablica 2. Prikaz treninga (Drugih 5 dana)

		SRI	ČET	PET	SUB	NED
Broj dana	5	1	1	1	1	1
Broj treninga	7	2	/	2	2	1
Broj TE-TA treninga	4	1	/	1	1	1
Broj kondicijskih treninga	3	1	/	1	1	/
Broj jutarnjih trčanja - kross	4	1	/	1	1	1
Broj obroka	14	3	3	3	3	2
Trajanje treninga	600 min.	60 min.	/	60 min.	60 min.	/.
		120 min.	/	120 min.	120 min.	120 min.
Trajanje TE-TA treninga	480 min.	120 min.	/	120 min.	120 min.	120 min.
Trajanje kond. treninga	180 min	60 min.	/	60 min.	60 min.	/

Tablica 3. Prikaz treninga po danima, prvih pet dana (specifikacija treninga)

	Petak 02.01.2014.	Subota 03.01.2014.	Nedjelja 04.01.2014.	Ponedjeljak 05.01.2014.	Utorak 06.01.2014.
Ujutro	/	K (Kondicijski trening)	K (Kondicijski trening)	/	K (Kondicijski trening)
trajanje	120 min	60 min.	60 min.	/	60 min.
Popodne	TE – TA (Uvježbavanje)	TE – TA (Uvježbavanje)	/	TE – TA (Uvježbavanje)	TE – TA (Uvježbavanje)
trajanje	120 min.	120 min.	/	120 min.	120min

TE-TA – tehničko taktički trening, **K** – kondicijski trening

Tablica 3. Prikaz treninga po danima, drugih pet dana (specifikacija treninga)

	Srijeda 07.01.2014.	Četvrtak 08.01.2014.	Petak 09.01.2014.	Subota 10.01.2014.	Nedjelja 11.01.2014.
Ujutro	K (Kondicijski trening)	/	K (Kondicijski trening)	K (Kondicijski trening)	TE – TA (Uvježbavanje)
trajanje	60 min.	/	60 min.	60 min.	120 min.
Popodne	TE – TA (Uvježbavanje)	/	TE – TA (Uvježbavanje)	TE – TA (Uvježbavanje)	
trajanje	120 min.	/	120 min.	120 min.	

TE-TA – tehničko taktički trening, **K** – kondicijski trening

U prijepodnevnim terminima odradili smo šest treninga snage. Jutarnji treninzi snage trajali su 60 - 90 minuta. Popodnevene treninge koristili smo za uvježbavanje Tehnike i taktike. Tehničko-taktičke treninge iskoristili smo za uvježbavanje specifičnih hrvačkih tehnika te usvajanje novih tehničkih znanja iz hrvanja.

U popodnevnim terminima odradili smo osam tehničko-taktičkih treninga. Na tehničko- taktičkim treninzima učili smo i ponavljali nove tehnike, te kombinacije iz stojećeg pozicije (ramensko bacanje, dolasci na leđa, švedski šulter, bacanja kroz uvinuće – ruski pojas, šlajder, pojas sa opkorakom) a u parteru smo ponavljali te učili neke nove varijante već znanih zahvata (aufrajser, suplex, kombinacija dizanje

suplexa – okretanje aufrajsera, zasjedanje).

ZAKLJUČAK :

Tjekom ovih bazičnih priprema u trajanju od 10 radnih dana odrađeno je ukupno 14 treninga od čega je 8 treninga bilo specifičnih a 6 treninga bilo je kondicijskih. Ciljevi su bili : upoznavanje sa širim popisom reprezentativaca, napraviti što bolju pripremu za državno prvenstvo, dati reprezentativcima zadatke za individualni rad po klubovima.

Obrađene su tehnike ramenskog bacanja iz svih hvatova u obe strane te kroz kombinacije, dolazaka na leđa preko ruke i ispod ruke iz nekoliko kombinacija u obe strane, uvrtnje švedskog šultera u obe strane kroz nekoliko kombinacija, bacanje zahvata kroz uvinuće – ruski pojas, šlajder, pojas sa opkorakom. U parteru su obrađene tehnike aufrajsera, suplexa, i kombinacija dizanje-okretanje iz nekoliko varijanti sa obranama i kontrom.

Prilikom uvježbavanja tehnika uočena je uska specijalizacija određenih tehnika, najčešće su to "specijalke", ali je raznovrsnost bacanja iste tehnike iz nekoliko varijanti dosta oskudna. Također je vidljiva razlika u bacanjima između desne i lijeve strane pogotovo kod pojedinih hrvača.

Također pažnju treba obratiti na kretanje i rad nogu koje vrlo često ne prate rad rukama pa se tehnike polovično izvode. Izuzetno je važno napomenuti kako velika većina naših mladih hrvača kadeta prilikom uvježbavanja **ne radi završnice**, odnosno ne tušira protivnika što se kasnije u borbama reflektira u negativnom smislu. Na ovome segmentu treba jako puno raditi. Vidljivo je i oskudno znanje prilikom mjenjanja hvatova gdje se pojedini hrvači doslovno "izgube".

U kondicijskom smislu uočen je veliki nedostatak kondicijske pripremljenosti što treba popravljati jer je generacija hrvača dovoljno mlada da se to stigne popraviti, također je vidljiv manjak aerobnih kapaciteta kod pojedinaca. Nova pravila hrvanja nalažu da se obavezno povećaju aerobni kapaciteti što kod pojedinaca i nije slučaj. Mišićna izdržljivost kod većine hrvača je na zavidnoj razini, ali bi se dosta trebalo poraditi na **fleksibilnosti**.

Vidljivo je zavidno znanje iz akrobatike i gimnastike, svega 5-6 hrvača ne mogu napraviti premet unazad ili salto unazad što je za svaku pohvalu.

Kod hrvača je na treningu izraženo poštivanje partnera i trenera, vidljiva je suradnja među hrvačima i to na svim razinama, od treninga pa na dalje. Također je kod većine hrvača vidljiva i vrlo visoka doza motiviranosti za treninge kao i jako dobro zajedništvo.

PREPORUKA :

- ⤴ U klubovima više provoditi vježbe istezanja i to pogotovo ruku i ramenog pojasa te kukova i zadnje lože. Vježbe koje bi preporučio su : iskret palicom ili ručnikom, pasivno istezanje, špage, preponski sjed...
- ⤴ Za poboljšanje aerobne izdržljivosti preporuča se dva puta tjedno individualno provoditi treninge aerobne izdržljivosti (4-5 km)
- ⤴ Što se više približavamo prvenstvu RH trkačke dionice smanjivati (600,400,200 metara)
- ⤴ Učiti tehnike dizanja utega (nabačaj, čučanj, mrtvo dizanje, bench press...)
- ⤴ Za povećanje eksplozivne snage provoditi pliometrijske treninge
- ⤴ Sve zadatke na treningu **OBAVEZNO** izvoditi u lijevu i desnu stranu zbog očitog nesrazmjera u izvedbi
- ⤴ **OBAVEZNO** učiti hrvače da nakon bačenog zahvata naprave završnicu

Izvještaj sastavio :

Dinko Krečić, trener