

HRVATSKI VESLAČKI SAVEZ

PLAN RADA, KRITERIJI I UVJETI ZA NASTUP U JUNIORSKOJ  
HRVATSKOJ VESLAČKOJ IZBORNOJ VRSTI

Usvojeno na sjednici Izvršnog odbora Hrvatskog veslačkog saveza, 27. siječnja 2009. godine

# PLAN RADA, KRITERIJI I UVJETI ZA NASTUP U JUNIORSKOJ

## HRVATSKOJ VESLAČKOJ IZBORNOJ VRSTI

### 1. UVOD

Juniorska izborna vrsta je do sada, što se tiče prognoza rezultata nezahvalna, jer to je kategorija gdje se sportaši još uvijek traže u svom osobnom identitetu te su moguća osipanja kvalitetnih veslača i veslačica zbog objektivnih i neobjektivnih razloga (škola, treninzi, emocionalne krize itd.). Stoga ovu kategoriju treba gledati kao razvojnu (ali ni slučajno izbjegavati težnju ka vrhunskim rezultatima u ovoj kategoriji) prema seniorskom veslanju.

Temeljem dosadašnjih podataka, kandidatura za izbornu vrstu, rezultata u protekim sezonama, može se naslutiti najviše šanse za osvajanje visokih plasmana i odličja možemo očekivati u rimen disciplinama (2-, 4-, 4+) iako visoki plasmani u skul disciplinama nisu isključeni. Glavna vodilja kriterija za sve ove godine je **KONTINUIRANO** postizavanje visoke pripremljenosti tijekom cijele sezone- a.

Stručni tim trenera koji će kao savjetodavno tijelo pomagati izborniku i koordinatorima u kreiranju i praćenju veslača, izvršenja planova i rezultata sastavljen je od trenera koji su ovih godina gotovo redovito proizvodili (i proizvode) reprezentativce, a to su: Romano Bajlo, Branimir Steiner, Davor Radović, Krešimir Petrović, Dragutin Milinković, Zlatko Katušin, Darko Mikšić, Srećko Šuk.

Kao koordinate koji će uz izbornika voditi izbornu vrstu su Igor Čulin (rimen selekcije) i (Nikola Bralić skul selekcije).

### 2. KANDIDATURA VESLAČICA I VESLAČA KOJI NAMJERAVAJU NASTUPATI ZA HRVATSKU IZBORNU VESLAČKU VRSTU

Svi veslači i veslačice koji imaju namjeru kandidirati se za juniorsku izbornu vrstu potrebni su dostaviti podatke (ime prezime, navesti trenera i klub u kojem trenira te tehnička disciplina koju preferira) do 15.02.2009. Klubovi i veslači koji ne žele raditi po programu izborne vrste odrednice moraju potražiti u članku 4.3. ovog plana.

### 3. FUNKCIONALNA DIJAGNOSTIKA, KONTROLE TRENIRANOSTI I PRIPREME

#### 3.1. FUNKCIONALNA DIJAGNOSTIKA

Za kvalitetan odabir veslača i slaganja vrhunskih posada svi veslači i veslačice koji kandidiraju za A izbornu vrstu potrebni su, a to funkcionalna dijagnostika savršeno prepoznaje, postizati **KONTINUIRANU** visoku razinu pripremljenosti i to:

Vo2 max ( 2. )

Mjesto održavanja : dijagnostički centar KF Zagreb

Datum održavanja : siječanj - veljača/ 2009

Sudionici : svi koji namjeravaju biti članovi juniorske izborne vrste

Primjedba : obavezno za korisnike razvojnih programa HOO-a  
za ostale preporuka

Laktati – voda ( 1. )

Mjesto održavanja: Jarun

Datum održavanja: 10.07.- 12.07.2009.

Sudionici : svi članovi juniorske izborne vrste

Primjedba : obavezno za korisnike razvojnih programa HOO-a  
za ostale preporuka

### 3.2. KONTROLE TRENIRANOSTI ( ergometar )

Ergometar ( 8000,6000,4000 )/ 1.

Mjesto održavanja: klubovi

Datum održavanja: 24. – 25. 01.2009.

Sudionici : svi koji namjeravaju biti članovi juniorske izborne vrste

Primjedba : obavezno

Ergometar 6000, / 2.

Mjesto održavanja: klubovi

Datum održavanja: 14. – 15. 02.2009.

Sudionici : svi koji namjeravaju biti članovi juniorske izborne vrste

Primjedba : obavezno

### 3.3. KONTROLA TRENIRANOSTI ( daljinska ), 1x, 2-

Daljinska 12 kilometara – 1x, 2-

Mjesto održavanja: Zaton

Datum održavanja: 07.- 08. 03.2009.

Sudionici : svi koji namjeravaju biti članovi juniorske izborne vrste

Primjedba : preporuka/ ili po pozivu

Daljinska 4x 2000 – 1x, 2-

Mjesto održavanja: Zagreb

Datum održavanja: 21. – 22.03.2009.

Sudionici : svi koji namjeravaju biti članovi juniorske izborne vrste

Primjedba : obavezno

### 3.4. PRIPREME

Zimske vodene pripreme

Mjesto održavanja: Zaton

Datum održavanja : 25.02. – 08.03.2009

Sudionici: svi koji namjeravaju biti članovi juniorske izborne vrste

Primjedba: preporuka/ ili po pozivu

Izbornik će nakon konzultacija s koordinatorima, stručnim timom te na osnovu rezultata i 2008. godine i rezultata s dosada obavljenih kontrola treniranosti i funkcionalne dijagnostike pozvati veslačice i veslače kojima će HVS podmiriti troškove.

Svi ostali koji su poslali prijavu za nastup u Hrvatskoj izboroj vrsti preporuča se dolazak na pripreme gdje će zajedno s ostalim veslačima raditi po dogovorenom planu i programu u 1x i 2- te po potrebi u 4x i 4-.

Po dolasku na pripreme slijedeći dan će se održati daljinska kontrola u skifovima ( rimenaši i skuleri ) 12 kilometara, a na kraju priprema također daljinska kontrola u 1x i 2- na 12 kilometara, ili u 2x.

#### Proljetne vodene pripreme

Mjesto održavanja: Zagreb, Split, Rijeka, Osijek

Datum održavanja : 13.04. – 17.04.2009

Sudionici: svi koji namjeravaju biti članovi juniorske izborne vrste

Primjedba: obavezno/preporuka

Izbornik će nakon odrađenih kriterija ( ergometara, daljinske, vo2max !!, laktata !! ) pozvati veslače na zajedničke pripreme u Zagreb ili na više lokacija, glede uveslavanja za Croatia Open.

#### Pripreme/ regata

Mjesto događanja : Zagreb/ Brno

Datum događanja : 22.05. – 24.05.2009

Sudionici : svi koji namjeravaju biti članovi juniorske izborne vrste

Primjedba : obavezno/preporuka

#### Pripreme za Svjetsko prvenstvo

Mjesto održavanja: Zagreb, Peruća, Bakar, Draž

Datum održavanja : 10.07. – 03.08..2009

Sudionici: svi koji namjeravaju biti članovi juniorske izborne vrste

Primjedba: obavezno

Temeljem odrađenih kriterija veslači i veslačice biti će uvršteni u izbornu veslačku vrstu, te će pripreme odrađivati na lokacijama koje su najadekvatnije i najbliže ekipama koje se uveslavaju. Dva do tri tjedna predviđaju se završne zajedničke pripreme na stazi u Zagrebu, na kojima će se vršiti provjera ( hendikepi, sparinzi, kontrolna mjerenja itd )

## 4. KRITERIJ

### 4.1. NATJECANJA

Cilj kriterija je svakom veslaču dozvoliti mogućnost za dokazivanjem te nakon toga stvoriti **NAJBRŽE** hrvatske posade.

Nakon održane daljinske regate u Zagrebu izbornik će odrediti posade koje će nastupiti na Croatia open u 2x, 2-, 4x, 4- ( nastup u 1x i 2- prvi dan je obavezan ) na osnovu :

- funkcionalnih kontrola
- kontrola na egometrima ( 8000,6000,4000,/ 6000,2000 / )
- daljinskih kontrola ( 12000, 8000 )
- treninga i kombinacija na pripremama
- plovnosti i brzine čamaca
- prilagoba veslač – veslaču

Svi veslači koji imaju namjeru biti članovima izborne vrste moraju proći **SVE** dogovorene kontrole treniranosti itd. Ukoliko netko od veslačica i veslača ne odradi sve kontrole iz objektivnih razloga ( bolest, matura, upisi na fakultet ili slično ) trener tog pojedinca je dužan obavjestiti ( usmeno ili pismeno ) izbornika na vrijeme. Izbornik će u konzultacijama s koordinatorima, trenerom pojedinca i stručnim timom donijeti odluku o daljnjem postupanju.

Temeljem rezultata, plasmana na Croatia open i te kontrolnih provjera izbornik će odrediti posade za Munchen koje će financirati HVS ( do 10 veslača ), te usmjeriti ostale veslače i veslačice u posade ( kombinacije ) koje će kao perspektiva u nastavku sezone imati mogućnost uvrštavanja u izbornu vrstu. Ekipe koje su u Munchenu nastupale kao izborna vrsta **NISU STEKLE STATUS REPREZENTATIVCA**, nego taj status trebaju potvrđivati do Bledske regate i Svjetskog prvenstva.

Nakon završetka Munchenske regate izbornik će predložiti nove/stare posade koje će se okupiti na zajedničkom kampu u Zagrebu ili nastupiti na regati u Brnu glede još jedne kontrole. Na osnovu dobivenih pokazatelja posada koje nisu zadovoljile rezultatske i plasmanske kriterije ( a i ostali kojima je potrebna još jedna provjera ) pruža se mogućnost za ponovni pokušaj u istim ili izmjenjenim posadama provjeru na Master regati u Zagrebu, te sa definiranim posadama nastupiti na kriterijskoj regati u Bledu. Sve posade koje zadovolje plasmanske i vremenske kriterije stiču status reprezentativca, ali ga moraju potvrđivati tijekom priprema za Svjetsko prvenstvo u Zagrebu. Ukoliko se neke posade ne razvijaju, na završnim pripremama u Zagrebu, onako kako treba postoji mogućnost postavljanja drugačijih kombinacija ili ne prijavljivanja na Svjetsko prvenstvo.

Ostale posade i pojedinci imaju mogućnost daljnjeg prisustvovanja ( o svom trošku ) reprezentativnim pripremama u predloženim i novo oformljenim posadama, te ako tijekom priprema pokažu željene rezultatske pomake, mogu biti uvršteni u izbornu vrstu.

#### 4.2. VESLAČI KOJI NEMAJU PARTNERA

Veslači koji nisu raspoređeni ili nemaju partnera, a ispunjavaju sve uvjete iz navedenih kriterija biti će raspoređeni adekvatno svojim rezultatima na ergometru, discipline te mogućnošću uključivanja u kombiniranje u neke od posada za Svjetska prvenstva. Veslači koji tijekom sezone ne pokazuju visoke rezultatske ili plasmanske kriterije, a na regatama ( Brno, Master ili Bled ) ili kontrolnim pripremama ( Zagreb ) pokažu visoku rezultatsku razinu biti će uzeti u moguće kombinacije ili će im biti dopušten daljnji razvoj kroz pripreme za Svjetsko prvenstvo kada će izbornik donijeti konačnu odluku o njenom statusu.

#### 4.3. VESLAČI I KLUBOVI KOJI NE ŽELE RADITI PO PLANU HRVATSKE VESLAČKE IZBORNE VRSTE

Klubovi i njihovi veslači koji ne namjeravaju raditi po planu hrvatske veslačke izborne vrste nego po svom planu, a žele nastupiti na SP za izbornu vrstu , mogu to ostvariti samo u disciplinama samca (1x) i dvojca bez kormilara (2-). U tom slučaju klub mora u pisanom obliku dostaviti izborniku i u tajništvo saveza s obrazloženjem do 15.02. 2009. U pismu je potrebno navesti ime pojedinca (u samcu) ili pojedinaca (u dvojcu bez kormilara). Te posade neće biti u sustavu praćenja i financiranja od strane Saveza (a samim time i od strane HOO-a). Da bi te posade ostvarile pravo nastupa na SP moraju nastupiti na međunarodnim regatama Croatia Open, Munchen i Bled, te pobjeđivati izborne posade ili:

- na Croatia Open, nastupiti u finalu u danu kad se traži ta disciplina, te biti najbolje plasirana hrvatska posada
- u Munchenu, nastupiti u finalu u danu kad se traži ta disciplina, te biti najbolje plasirana hrvatska posada
- na Bledu, nastupiti u finalu u danu kad se traži ta disciplina, te biti najbolje plasirana hrvatska posada

Nastup na SP-u te posade financiraju same. Savez će im refundirati troškove nastupa na SP-u ukoliko na njemu ostvare plasman do 7. mjesta (1. mjesto u finalu B), uz uvjet da je taj plasman u prvoj polovini prijavljenih posada.

#### 4.4. IZBOR TRENERA

Izbornik određivati trenere posada, u pravilu, i po principu da je trener posade onaj trener koji ima više pojedinaca u posadi, a ako je broj isti onda je trener onaj koji ima brže pojedince- a. Izbornik ima diskrecijsko pravo odrediti drugog trenera neke posade ukoliko dođe do nekih poremećaja unutar posade ili neslaganja trenera s postijećim planovima i ciljevima ili da će ta promjena donijeti rezultatski pomak. Odnos određivanja trenera mora biti po principu poštivanja, međusobnog uvažavanja, povjerenja, iskrenosti, komunikacije s ostalim trenerima.

#### 4.5. DISKRECIJSKO PRAVO IZBORNIKA

Izbornik, ukoliko postoje neke nedoumice oko kriterija nastupa za izbornu vrstu, može koristiti diskrecijsko pravo i odrediti posadu za velika natjecanja, odrediti trenera neke posade, odstupiti od zadanih kriterija, ukoliko to zahtjeva trenutačna problematika, ali nakon toga mora i biti prozvan ukoliko je njegova odluka bila pogrešna.

### 5. POSEBNI UVJETI ZA KVALITETAN RAZVOJ

#### 5.1. LJEČNIČKA SKRB

Za još kvalitetniji rezultatski iskorak potrebno je uz maksimalna zalaganja veslača, trenera, stvoriti maksimalne uvjete za zdravstvenu zaštitu preventivu i to :

- lječnički tim ( interenisti, endokrinolog, psiholog, ortoped, nutricionist itd )
- fizioterapeuti
- fizijatri
- maseri

Medicinska oprema i pomagala koja omogućavaju brži oporavak za slijedeća opterećenja :

- barokomora
- Bemer 3000

Tim stručnjaka koji će testiranjem na vodi i ergometrima ( laktati, vo2max itd ) pomoći trenerima u kreiranju što kvalitetnijih trenažnih planova.

#### 5.2. OSNOVNA SREDSTVA ZA RAD

Za što kvalitetnije izvođenje treninga i utrka potrebno je nabavljati i veslačku opremu ( čamce, vesla itd ) te stalnim kontaktima s proizvođačima veslačke opreme upotpunjavati naše potrebe.

### 5.3. PRATEĆE OSOBLJE

Organizirati tim koji će biti na pomoć veslačima, trenerima ( vozači, vođe puta itd ) da se struka na natjecanjima bavi veslanjem. Ujedno treba osigurati centralno mjesto ( šator ) gdje će se okupljati sudionici nekog natjecanja i biti organizirana zdravstvena skrb ( masaže itd )

### 5.4. STRUČNO USAVRŠAVANJE

Tijekom mjeseca studenog svake godine održava se Fisa coach conference za juniore. Na osnovu rezultata posada koje je vodio određeni trener, potrebno je održavanjem kontinuiranog praćenja veslačkih trendova te slanjem trenera, kao nagradu, postići isto.

Ostvarivanje svih postavljenih ciljeva hrvatske veslačke izborne vrste nemoguće je očekivati bez nesebičnog i požrtvornog angažiranja svih veslačkih čimbenika od veslača, njihovih trenera, uprava klubova, županijskih i regionalnih saveza do nacionalnog saveza.

#### IZBORNİK

Krešimir Ižaković, prof.

#### KOORDINATOR ZA RIMEN

Igor Čulin, prof.

#### KOORDINATOR ZA SKUL

Nikola Bralić, prof.