

PLAN RADA, KRITERIJI I UVJETI ZA NASTUP U JUNIORSKOJ
VESLAČKOJ REPREZENTACIJI
ZA SEZONU 2009/2010

Prosinac, 2009./ožujak, 2010.

PLAN RADA, KRITERIJI I UVJETI ZA NASTUP U JUNIORSKOJ VESLAČKOJ REPREZENTACIJI

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 ne izbjegavati težnju k vrhunskim rezultatima u ovoj kategoriji) prema seniorskom veslanju.

Temeljem dosadašnjih podataka, kandidatura za izbornu vrstu, rezultata u protekloj sezoni, nezahvalno bi bilo prognozirati realne mogućnosti i rezultate u sezoni 2009/2010 jer mali broj veslačica i veslača ostaje u kategoriji juniora a nastupali su na Svjetskom prvenstvu u Briveu.

Glavna vodilja kriterija za sezonu 2009/2010 je **KONTINUIRANO** postizavanje visoke pripremljenosti tijekom cijele sezone- a.

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 01.12.2009. 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 juniorsku izbornu vrstu potrebni su, a to funkcionalna dijagnostika savršeno prepoznaje, postizati **KONTINUIRANU** visoku razinu pripremljenosti i to :

Vo2 max

Mjesto održavanja : dijagnostički centar KF Zagreb

Datum održavanja : siječanj - veljača/ 2010

Sudionici : preporuka za sve kandidate juniorske izborne vrste

Primjedba : obavezno za korisnike razvojnih programa HOO-a

Laktati – voda

Mjesto održavanja: Jarun

Datum održavanja: 10.07.- 12.07.2010.

Sudionici : preporuka za sve evidentne kandidate juniorske reprezentacije

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

3.2. KONTROLE TRENIRANOSTI (ergometar)

Ergometar (8000)/ 1.

Mjesto održavanja: klubovi
Datum održavanja: 05. – 06. 12. 2009.
Sudionici : svi koji namjeravaju biti članovi juniorske izborne vrste
Primjedba : obavezno

Ergometar (8000)/ 2.

Mjesto održavanja: klubovi
Datum održavanja: 30.-31. 01.2010.
Sudionici : svi koji namjeravaju biti članovi juniorske izborne vrste
Primjedba : obavezno

Ergometar 6000, / 2.

Mjesto održavanja: klubovi
Datum održavanja: 27. - 28. 02.2010.
Sudionici : svi koji namjeravaju biti članovi juniorske izborne vrste
Primjedba : obavezno

Ergometar 2000, / 4.

Mjesto održavanja: klubovi
Datum održavanja: 13. – 14. 03.2010.
Sudionici : svi koji namjeravaju biti članovi juniorske izborne vrste
Primjedba : obavezno

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

Daljinska 10 kilometara – 1x, 2-

Mjesto održavanja: Zaton
Datum održavanja: 06.- 07. 03.2010.
Sudionici : svi koji namjeravaju biti članovi juniorske izborne vrste
Primjedba : preporuka/ ili po pozivu

Daljinska 8000 kilometara – 1x, 2-

Mjesto održavanja: Zagreb
Datum održavanja: 20. – 21. 03.2010.
Sudionici : svi koji namjeravaju biti članovi juniorske izborne vrste
Primjedba : preporuka

3.4. PRIPREME

Zimske vodene ili visinske pripreme

Mjesto održavanja: Zaton, Bakar, Omišalj, Lim/ visinske pripreme
Datum održavanja : vrijeme zimskih školskih praznika
Sudionici: svi koji namjeravaju biti članovi juniorske izborne vrste
Primjedba: preporuka

Zimske vodene pripreme

Mjesto održavanja: Zaton

Datum održavanja : 27.02. – 07.03.2010.

Sudionici: svi koji namjeravaju biti članovi juniorske izborne vrste

Primjedba: preporuka/ ili po pozivu

Izbornik će nakon konzultacija s koordinatorima, trenerima koji su kandidirali svoje veslače, te na osnovu rezultata iz 2009. 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-.

Na kraju priprema oržati će se (ukoliko vremenske prilike budu dozvoljavale) daljinska kontrola u 1x i 2- na 10 kilometara.

Proletne vodene pripreme / Uskršnji praznici

Mjesto održavanja: Zagreb, Split, Rijeka, Osijek

Datum održavanja : 06.04 – 09.04. 2009.

Sudionici: svi koji namjeravaju biti članovi juniorske izborne vrste

Primjedba: preporuka

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

Pripreme za Svjetsko prvenstvo

Mjesto održavanja: Zagreb, Peruća, Bakar, Draž

Datum održavanja : ??????????????????

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. NAČELNI KRITERIJ ZA ODLAZAK NA SVJETSKO PRVENSTVO

1. Posade koje su na 3 – 4 kontrolne regate (Croatia open, Iner City ili Szegedin, Beograd ili Zagreb, te Bled kao pretposljednji kriterij) bile najbrže Hrvatske posade te postizavale najmanjim zaostatkom za željenim vremenima (i vremenima za taj dio sezone) mogu biti određene kao reprezentacija za Svjetsko prvenstvo. Ukoliko neki pojedinac ili posada tijekom regata (Cro open, Inter city ili Szegedin, Beogradu ili Bledu) ostvare „A“ vremena mogu postati potencijalni reprezentativci s obvezom potvrđivanjem tog statusa do Bleda i Svjetskog prvenstva.

2. Željena vremena na Svjetskom prvenstvu s projekcijom razvora rezultata od 1. kontrolne regate do samog Svjetskog prvenstva :

JUNIORI

Discipl/ Želj.vrijeme	Cro open	Iner city/ Szeged	Beograd	Bled	„A“	„B“
1x/ 7.00	7.25	7.22	7.19	7.16	7.10	7.15
2-/ 6.42	7.05	7.02	6.59	6.56	6.52	6.57
2x/ 6.25	6.47	6.44	6.41	6.38	6.35	6.40
4-/ 6.04	6.27	6.24	6.21	6.18	6.14	6.19
4x/ 5.56	6.18	6.15	6.12	6.09	6.06	6.11
8+/5.40	6.00	5.58	5.56	5.54	5.50	5.55

Disciplina 4+ biti će formirana kada se popune sve olimpijske discipline tj ukoliko nema drugih mogućnosti za ostale velike discipline :

4+/ 6.20

6.25

6.30

JUNIORKE

Discipl/ Želj.vrijje	Cro open	Iner City/ Szeged	Beograd	Bled	„A“	„B“
1x/ 7.50	8.20	8.17	8.14	8.11	8.05	8.10
2-/ 7.25	7.55	7.52	7.49	7.46	7.40	7.45
2x/ 7.08	7.38	7.35	7.32	7.29	7.23	7.28
4-/ 6.53	7.17	7.14	7.11	7.08	7.05	7.10
4x/ 6.40	7.04	7.01	7.58	6.55	6.52	6.57
8+/ 6.30	6.52	6.49	6.46	6.43	6.40	6.45

3. Gore navedena vremena (željena) te projekcija linearnog povećanja rezultata prema najvažnijim natjecanjima u sezoni ciljevi su koje moraju željeti svi veslači, treneri, izbornik.

4. Posade ili pojedinci koji su bili prvi od hrvatskih posada, a žele nastaviti razvoj te discipline do sljedeće kontrole moraju biti brži od sljedeće plasirane Hrvatske posade 1,5 % te ne smiju zaostajati za prvoplasiranom posadom u toj utrci više od 1%.

5. Željena vremena trebala bi biti realna (postignuta) tj. uzeti u obzir vremenske uvjete (vjetar, toplinu vode, fazu pripremljenosti itd) da ne bi dolazilo do krive slike postignutih rezultata te ih kao takve proicirali za Svjetsko prvenstvo.

6. Ukoliko pojedinac ili posada ostvare rezultat vrijeme „A“ tijekom 3. regate (Cro open, Iner city, Beograd) izbornik će uz konzultacije s koordinatorima i trenerima procijeniti razinu rezultata te predložiti iste za potencijalne kandidate juniorske izborne vrste koji moraju potvrđivati do Bledske regate, priprema za Svjetsko prvenstvo.

4.1.1 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, uz konzultacije s koordinatorima, trenerima, te na osnovu svih dosadašnjih kontrola :

- funkcionalnih kontrola
- kontrola na egometrima (8000/, 6000/,2000 /)
- daljinskih kontrola - voda (10000, 8000)
- treninga i kombinacija na pripremama
- plovnosti i brzine čamaca
- prilagoba veslač – veslaču
- kompaktilnost itd.

odrediti posade (parove) za kontrolnu regatu Croatia open. Nastupi u 1x i 2- prvi dan su obvezi za sve kandidate izborne vrste te drugi dan u kombiniranim posadama (4x, 4- i 8+ ???).

Temeljem rezultata, plasmana na Croatia open i te kontrolnih provjera izbornik će odrediti posade za Iner city ili Szeged 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 na Croatia open, Inter City ili u Szegedinu nastupali kao izborna vrsta **NISU STEKLE STATUS REPREZENTATIVCA**, nego taj status trebaju potvrđivati kroz regate u Beogradu, Bledske regate i završnih priprema u Zagrebu (sparinzi, kontrolna mjerenja pojedinih dionica itd).

Sve posade koje zadovolje plasmanske i vremenske kriterije stijeću status reprezentativca, ali ga moraju potvrditi tijekom priprema za Svjetsko prvenstvo u Zagrebu. Ukoliko se neke posade ne razvijaju, na završnim priprema u Zagrebu, onako kako treba postoji mogućnost postavljanja drugačijih kombinacija ili ne prijavljivanja na Svjetsko prvenstvo.

Veslači i veslačice koje i nakon Bledske regate ne zadovolje svojim rezultatima te veslači koji su ostali neraspoređeni početkom mjeseca srpnja u trajanju od 3. dana pokušati će izboriti status člana izborne vrste.

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 i pismeno) izbornika i tajništvo HVS-a na vrijeme. Izbornik će u konzultacijama s koordinatorima, trenerom pojedinca donijeti odluku o daljnjem postupanju.

4.1.2 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 kontronim priprema (Zagreb) pokazu 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.

4.1.3 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 obrazloženjam do 01.12. 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, Inter city i Beograd, 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 Zagrebu ili Szegedu, nastupiti u finalu u danu kad se traži ta disciplina, te biti najbolje plasirana Hrvatska posada
- na Beogradu, 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 uvijet da je taj plasman u prvoj polovini prijavljenih posada.

4.1.4. IZBOR TRENERA

Izbornik će 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.

4.1.5. 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, odstupati od zadanih kriterija ukoliko to zahtijeva 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
- Laktat analizator

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 nabaviti :

- GUMENO KORITO ZA GLISER + VANBRODSKI MOTOR
- VIDEO KAMERA ZA SNIMANJE TRENINGA I UTRKA
- BICIKLE KOJI ĆE SLUŽITI ZA VRIJEME PRIPREMA U ZAGREBU I ODLASCIMA NA REGATE, SVJETSKA I EUROPSKA PRVENSTVA (4 – 5 KOMADA)
- BEMER 3000 (MINIMALNO 2 KOMADA, OPTIMALNO 4 KOMADA)
- OSIGURATI OBJEKTE U KOJIMA ĆE SE DRŽATI ČAMCE REPREZENTACIJE U ZAGREBU GLEDE SIGURNOSTI I KVALITETNIJIH UVJETA ZA RAD.
- OSIGURATI KVALITETNE UVJETE ZA ODRŽAVANJE PRIPREMA NA PERUĆI (PONTONI, HANGARI, GLISERI ITD)

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, vitaminizacija, ishrana 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.

