

PLAN RADA, KRITERIJI I UVJETI ZA NASTUP U SENIORSKOJ
„ U 23 „ VESLAČKOJ REPREZENTACIJI
ZA SEZONU 2009/2010

Prosinac, 2009./ožujak, 2010.

PLAN RADA, KRITERIJI I UVJETI ZA NASTUP U SENIORSKOJ „ U 23 „ VESLAČKOJ REPREZENTACIJI

1. UVOD

Plan rada, kriteriji i uvjeti nastupa u seniorskoj do 23 godine reprezentaciji rađeni su na osnovu pisanih izvjava (kandidatura) veslača i veslačica koji žele nastupati pod zastavom republike Hrvatske.

Seniorska do 23 godine kategorija je specifična iz tog razloga što se većina veslača i veslačica teže prilagođava (osim izuzetaka) pravom seniorskom veslanju iz razloga fiziološkog sazrijevanja, taktičkih momenata te je prijedlog da svi veslači **ODRADE** seniorski do 23 program, osim izuzetaka koji se mogu postepeno priključivati „ A „ selekciji.

Temeljem dosadašnjih podataka, kandidatura za izbornu vrstu, rezultata u protekim sezonama, može se naslutiti da najviše šanse za osvajanje visokih plasmana i odličja možemo očekivati u skul disciplinama (1x, 2x, 4x) iako visoki plasmani u rimen disciplinama nisu isključeni. Stoga će se glavni akcenat staviti na što veći broj posada na Svjetskom prvenstvu do 23 godine koja će biti baza iz koje će se crpiti talenti i potencijal za Olimpijske igre 2012. pojačani s provjerenim „ A „ veslačima. Ukoliko se pojavi posada, pojedinac koji mogu dostojno prezentirati Hrvatsko veslanje biti će pozvani na završne pripreme i mogući odlazak na Europsko prvenstvo. Glavna vodilja kriterija za sve ove godine do Olimpijskih igara pa tako i u ovoj sezoni je **KONTINUIRANO** postizavanje visoke pripremljenosti tijekom cijele sezone- a.

Treneri koji su kandidaturama svojih veslačica i veslača već involvirani u rad izborne vrste protekle sezone bit će i okosnica trenerske ekipe u kreiranju vrhunskih rezultata.

Kao koordinatori 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 seniorsku do 23 godine 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 A 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 : studeni -2009/ veljača-ožujak 2010

Sudionici : svi koji namjeravaju biti članovi do 23 godine izborne vrste

Primjedba : preporuka/ korisnici programa

Laktati – voda

Mjesto održavanja: Jarun

Datum održavanja: tijekom završnih pripreme pred SP

Sudionici : svi članovi izborne vrste

Primjedba : preporuka/korisnici programa

Napomena : Savez će snositi troškove testiranja za veslače koji su korisnici razvojnih programa HOO-a, za ostale veslače troškove snose njihovi klubovi.

3.2. KONTROLE TRENIRANOSTI (ergometar)

Ergometar (8000)/ 1.

Mjesto održavanja: klubovi
Datum održavanja: 05. – 06.12.2009.
Sudionici : svi koji namjeravaju biti članovi do 23 godine izborne vrste
Primjedba : obavezno

Ergometar (8000)/ 2.

Mjesto održavanja: klubovi
Datum održavanja: 30.- 31.01.2010.
Sudionici : svi koji namjeravaju biti članovi do 23 godine izborne vrste
Primjedba : obavezno

Ergometar 6000, / 3.

Mjesto održavanja: klubovi
Datum održavanja: 06. – 07. 03.2010.
Sudionici : svi koji namjeravaju biti članovi do 23 godine izborne vrste
Primjedba : obavezno

Ergometar 2000, / 4.

Mjesto održavanja: klubovi
Datum održavanja: 20. – 21.03.2010.
Sudionici : svi koji namjeravaju biti članovi do 23 godine izborne vrste
Primjedba : obavezno

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

Daljinska 10 kilometara – 1x, 2-

Mjesto održavanja: Zaton
Datum održavanja: 13. - 14. 03.2010.
Sudionici : svi koji namjeravaju biti članovi do 23 godine izborne vrste
Primjedba : preporuka ili po pozivu

Daljinska 8 kilometara / 1x, 2-

Mjesto održavanja: Zagreb
Datum održavanja: 20. – 21. 03. 2010.
Sudionici : svi koji namjeravaju biti članovi do 23 godine izborne vrste
Primjedba : obavezno

3.4. PRIPREME

Jesenske vodene pripreme

Mjesto održavanja: Zaton
Datum održavanja : 04. – 13. 12.2009.
Sudionici: svi koji namjeravaju biti članovi do 23 godine izborne vrste
Primjedba: preporuka ili po pozivu

Visinske pripreme

Mjesto održavanja: Brunico , ITA

Datum održavanja : 03. – 17..01.2010.

Sudionici: svi koji namjeravaju biti članovi do 23 godine izborne vrste

Primjedba : preporuka

Zimske vodene pripreme

Mjesto održavanja: Zaton

Datum održavanja : 06. – 14.03.2010.

Sudionici: svi koji namjeravaju biti članovi do 23 godine izborne vrste

Primjedba: preporuka ili po pozivu

Izbornik će nakon konzultacija s koordinatorima, trenerima veslača koje su kandidirali, 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 kandidaturu u izbornoj vrsti poželjno je, obavezno ili po pozivu, doći na pripreme gdje će zajedno s ostalim veslačima raditi po dogovorenom planu u 1x i 2- te po potrebi u 4x i 4-.

Na kraju priprema održati će se daljinska kontrola u 1x i 2- na 10 kilometara, ili u 2x.

Pripreme Svjetsko prvenstvo

Mjesto održavanja : Peruća,Bakar,Zagreb,Draž

Datum održavanja : ???????????

Pripreme Europsko prvenstvo

Mjesto održavanja : Klubovi,Zagreb, Peruća, Bakar, Draž

Datum održavanja : ???????????????

Nakon održanih Svjetskog prvenstava za seniore do 23 godine izbornik će uz konzultacije s koordinatorima, trenerima odabrati veslače – posade koje može iskoristi za nastup na Europskom prvenstvu.

4. KRITERIJ

4.1. NAČELNI KRITERIJI ZA ODLAZAK NA SVJETSKO PRVENSTVO

1. Posade koje u 3 – 4 kontrolne regate (Croatia open, Piediluco,Iner City ili Szegedin, Duisburg ili Beograd i Bled kao pretposljednji kriterij) bile najbrže Hrvatske posade te postizavale minimalne zaostatke za željenim vremenima (i vremenima za taj dio sezone) biti će određene kao reprezentacija za Svjetsko prvenstvo. Ukoliko neki pojedinac ili posada tijekom regata (Cro open, Piediluco, Inter city ili Szegedin, Duisburg ili Beograd, Bled) 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 :

SENIORI

Discipl/ Želj.vrij	Cro open	Iner city/ Szeged	Beograd/ Duisburg	Bled	„A“	„B“
1x/ 6.50	7.15	7.12	7.09	7.06	7.00	7.05
2-/ 6.32	6.57	6.54	6.51	6.48	6.42	6.47
2x/ 6.19	6.49	6.46	6.43	6.40	6.30	6.35
4-/ 5.56	6.20	6.17	6.14	6.11	6.06	6.11
4x/ 5.48	6.10	6.07	6.04	6.01	5.58	6.03
8+/5.35	5.52	5.50	5.48	5.46	5.40	5.45

LAKI VESLAČI

1x/6.58	7.23	7.20	7.17	7.14	7.08	7.13
2-/6.39	7.04	7.01	6.58	6.55	6.53	7.58
2x/6.23	6.47	6.44	6.41	6.38	6.33	7.38
4-/6.05	6.27	6.24	6.21	6.19	6.13	6.18
4x/5.56	6.18	6.15	6.13	6.11	6.09	6.14

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

4+/ 6.08	6.18	6.23
----------	------	------

SENIORKE

Discipl/ Želj.vrij	Cro open	Iner City/ Szeged	Beograd	Bled	„A“	„B“
1x/ 7.32	8.10	8.07	8.04	8.01	7.55	8.00
2-/ 7.19	7.46	7.43	7.41	7.38	7.31	7.36
2x/ 6.58	7.28	7.25	7.22	7.19	7.13	7.18
4-/ 6.44	7.12	7.09	7.06	7.03	6.57	7.03
4x/ 6.29	6.53	6.51	6.49	6.46	6.40	6.48
8+/ 6.11	6.32	6.30	6.28	6.26	6.20	6.26

LAKE VESLAČICE

1x/7.45	8.15	8.12	8.09	8.06	8.00	8.05
2x/7.08	7.32	7.29	7.27	7.25	7.20	7.25
4x/6.40	7.07	7.05	7.03	7.01	6.55	7.00

3. Gore su navedena vremena (željena) te projekcija linearnog povećanja rezultata prema najvažnijim natjecanjima u sezoni. Nakon svake od navedenih kontrola (regata) izbornik će s koordinatorima, trenerima izvršiti detaljnu analizu (na osnovu gore navedenih vrijednosti) i odlučiti o daljnjem razvoju određenih posada.

Pod detaljnu analizu podrazumjeva se trenutačna konkurencija, vjetar, temperatura zraka i vode, broj zaveslaja, može li ta posada nastaviti tim trendom razvoja itd.

4. Posade ili pojedinci koji žele nastaviti razvoj discipline do slijedeće kontrole moraju biti brži od slijedeće Hrvatske posade 1,5 % te ne smiju zaostajati za prvoplasiranom posadom u toj utrci više od 1%.

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

4.1.1. NATJECANJA

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

Nakon održanih kontrola :

- funkcionalnih kontrola
- kontrola na egometrima (8000,/ 6000/,2000 /)
- daljinskih kontrola - voda (12000/,10000, 8000)
- treninga i kombinacija na pripremama
- plovnosti i brzine čamaca
- prilagoba veslača – veslaču

izbornik će uz konzultacije s koordinatorima, trenerima predložiti posade – parove za nastup na Croatia open regati u 1x i 2- te predložiti na osnovu svih dosadašnjih pokazatelja posade u 4-, 4x i 8+ ?????.

Temeljem odrađenih kontrola, plasmana na Croatia open odrediti posade za slijedeće kontrole (Piediluco ili Szegedin/Zagreb, Duisburg ili Beograd). Ukoliko neke od posada ne zadovolje rezultatske i plasmanske planove za taj dio sezone, odrediti će se nove posade (parovi) s kojima će se pokušati postizati kvalitetniji rezultati te da kao takve nastupe na slijedećim kontrolama i Bledu. 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.

Sve posade će se provjeravati tijekom završnih priprema te ukoliko neke od posada ne zadovoljavaju zadane provjere mogu biti promjenjene ili otkazan nastup na Svjetskom prvenstvu.

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

4.1.2. VESLAČI KOJI NEMAJU PARTNERA ILI SU NA STUDIJU U INOZEMSTVU

Veslači koji su na studiju u inozemstvu ili nemaju partnera, a ispunjavaju sve uvjete iz navedenih kriterija biti će raspoređeni adekvatno svojim rezultatima na ergometru, discipline i pozicije u čamcu te mogućnošću uključivanja u kombiniranje u neke od posada za Svjetska prvenstva. Treneri takvih pojedinaca obvezni su do 01.12.2009. poslati informacije o mogućnostima uključivanja veslača u kontrole izborne vrste, te redovito pismeno izveštivati (jednom mjesečno) o rezultatima testiranja, regata, zdravstvenom stanju itd. Nakon uključivanja u posade za koje se smatra da su perspektiva za Svjetsko prvenstvo, a nisu odradile niti jednu zadanu kontrolu, ostavlja se mogućnost da tijekom priprema i kontrola brzina dokažu svoju vrijednost te kao takovi budu članovi izborne vrste, te će izbornik nakon toga donijeti konačnu odluku.

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 izjavu klub mora u pisanom obliku dostaviti izborniku i u tajništvo saveza s obrazloženjem 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).

Posade koje ne žele raditi po planu Hrvatske veslačke reprezentacije moraju pobijediti izbornu vrstu na regatama Croatia open i Bledskoj regati i to u danu kada se traži ta disciplina, nakon Bledske regate izbornik će donijeti odluku o ekipi koja je stekla status izborne vrste (na osnovu rezultata te dvije utrke, vremenskih odnosa). Ako u toj disciplini izborna vrsta neće imati posadu, moraju nastupiti na:

- na Croatia Open, nastupiti u danu kad se traži ta disciplina, te biti najbolje plasirana Hrvatska posada U23
- u Szegedu, nastupiti u danu kad se traži ta disciplina, nastup u finalu i plasman do 3. mjesta, te biti najbolje plasirana Hrvatska posada U23
- na Duisburgu, nastup u finalu dana kad se traži ta disciplina, te biti najbolje plasirana Hrvatska posada U23

Nastup na SP-u te posade financiraju same. Savez će im refundirati troškove nastupa na SP-u ukoliko na njemu ostvare plasman do 8. mjesta (2. mjesto u finalu B), uz uvjet 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.

4.6. 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 – e neke- ih posada, 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 poterbno je uz maksimalna zalaganja veslača, trenera, stvoriti maksimalne uvjete za zdravstvenu zaštitu i preventivu :

- 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 KVALITENIJIH 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 ntjecanjima 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 seniore. Na osnovu rezultata posada koje je vodio određeni trener, potrebno je održavanjem kontinuiranim praćenjem veslačkih trendova te slanjem trenera, kao nagradu, postići isto.

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

IZBORNİK

Krešimir Ižaković, prof.

