

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

Prosinac, 2009./ožujak, 2010.

PLAN RADA, KRITERIJI I UVJETI ZA NASTUP U SENIORSKOJ "A" VESLAČKOJ REPREZENTACIJI

1. UVOD

Završila je prva godina Olimpijskog ciklusa nakon koje možemo bit zadovoljni jer imamo već 6. kandidata u programu HOO – a a to znači da su svojim rezultatima u sezoni 2008/2009 ostvarili kriterije Olimpijskog odbora. Iako možemo biti zadovoljni predstoji na ogroman posao s stvaranjem još nekoliko posada (prvenstveno rimen) koji će svojim radom, zalaganjem i talentom ostvariti kriterije a time i kvalitetnije uvjete za rad.

Prva je godina olimpijskog ciklusa iza nas i ostalo je samo dvije godine do prvih kvakifikacija (Bled, 2011) te stoga moramo s širokom bazom veslača i veslačica (računajući i na seniore do 23 godine) istraživati posade koje će na slijedećim olimpijskim igarama (London) vratiti rejting Hrvatskog veslanja iz Sydneya, Atene, ali ne stati na tim rezultatima i plasmanima nego ići i korak dalje.

Temeljem dosadašnjih podataka, kandidature 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 viski plasmani u rimen disciplinama nisu isključeni. Stoga će se u ovoj drugoj Olimpijskoj godini stvarati veći broj posada prema Svjetskim prvenstvima, Svjetskom kupovima i Eurpskom prvenstvu kao garancija široke baze. Glavna vodilja kriterija za sve ove godine do Olimpijskih igara pa tako i u ovoj sezoni je **KONTINUIRANO** postizanje visoke pripremljivosti 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 seniorsku A 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 (l.)

Mjesto održavanja : dijagnostički centar KF Zagreb

Datum održavanja : studeni 2009/ veljača – ožujak 2010.

Sudionici : svi koji namjeravaju biti članovi „ A „ izborne vrste

Primjedba : preporuka/obavezno za korisnike programa

Laktati – voda

Mjesto održavanja: Jarun
Datum održavanja: početak natjecateljskog perioda
Sudionici : svi koji namjeravaju biti članovi „ A „, izborne vrste
Primjedba : preporuka/obavezno za korisnike programa

Laktati – voda

Mjesto održavanja: Jarun
Datum održavanja: tijekom zvršnih priprema pred EP i SP
Sudionici : svi koji namjeravaju biti članovi „ A „, izborne vrste
Primjedba : preporuka/obavezno za korisnike 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 „ A „, izborne vrste
Primjedba : obavezno

Ergometar (8000)/ 2.

Mjesto održavanja: klubovi
Datum održavanja: 30. – 31. 01.2010.
Sudionici : svi koji namjeravaju biti članovi „ A „, izborne vrste
Primjedba : obavezno

Ergometar (6000) / 3.

Mjesto održavanja: klubovi
Datum održavanja: 06. – 07.03.2010.
Sudionici : svi koji namjeravaju biti članovi „ A „, izborne vrste
Primjedba : obavezno

Ergometar 2000, / 4.

Mjesto održavanja: klubovi
Datum održavanja: 20. – 21.03.2010
Sudionici : svi koji namjeravaju biti članovi „ A „, izborne vrste
Primjedba : obavezno

3.3. KONTROLA TRENIRANOSTI

Daljinska 10 kilometara, 1x, i 2-

Mjesto održavanja: Zaton
Datum održavanja: 13. – 14. 03.2010.

Sudionici : svi koji namjeravaju biti članovi „ A „, izborne vrste
Primjedba : obavezno

Daljinska 8 kilometara, 1x i 2-

Mjesto održavanja: Zagreb
Datum održavanja: 27. – 28.03.2010
Sudionici : svi koji namjeravaju biti članovi „ A „, izborne vrste
Primjedba : obavezno

3.4. PRIPREME

Jesenske pripreme

Mjesto održavanja: Zaton
Datum održavanja: 04. – 13.12.2009.
Sudionici : svi koji namjeravaju biti članovi „ A „, izborne vrste
Primjedba : obavezno

Visinske pripreme

Mjesto održavanja: Brunico , ITA
Datum održavanja : 03. – 17..01.2010.
Sudionici: Svi koji namjeravaju biti članovi „A“ izborne vrste
Primjedba : obavezno potencijalni „A“ i „B“ te po pozivu

Zimske vodene pripreme

Mjesto održavanja: Zaton
Datum održavanja : 06. – 14..03.2010.
Sudionici: svi koji namjeravaju biti članovi „ A „, izborne vrste
Primjedba: obavezno i po pozivu

Izbornik će nakon konzultacija s koordinatorima, trenerima veslača koji su kandidati za izborne vrste 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 nominacije veslača trebaju takođe doći 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 održati će se daljinska kontrola u 1x i 2- na 10 kilometara, ili u 2x.

Pripreme 1. svjetski kup (Bled)

Mjesto održavanja: Zagreb, Split, Bakar, Osijek itd
Datum održavanja : 21. – 30. 05.2010.
Sudionici: izabrani veslači za SK

Nakon odrađenih funkcionalnih testiranja, daljinskih kontrola treniranosti, priprema i Croatia open izbornik će uz konzultacije s koordinatorima, trenerima veslača kandidata sastaviti reprezentaciju za 1. Svjetski kup te na pripremama odrađivati unaprijed dogovoren plan rada za ovaj dio sezone.

Pripreme 2. Svjetski kup(Munchen)

Mjesto održavanja : Zagreb, Split, Bakar, Osijek itd
Datum održavanja : 11. – 20.06.2010
Sudionici: izabrani veslači za SK

Podaci dobiveni s Croatia open, 1. svjetskog kupa i predhodnih kontrola treniranosti izbornik će odrediti posade za 2. Svjetski kup :

Pripreme 3. Svjetski kup (Lucern)

Mjesto održavanja : Zagreb, Split, Bakar, Osijek itd
Datum održavanja : 02. – 11. 07.2010.
Sudionici: izabrani veslači za SK

Temeljem dosadašnjih rezultata i plasmana na svim kontrolama, regatama, Svjetskim kupovima izbornik će donijeti odluku o sastavu posada za 3. Svjetski kup.

Pripreme Europsko prvenstvo
Mjesto održavanja : Zagreb, Peruća, Bakar, Osijek, Draž itd
Datum održavanja : ???????????

Temeljem dosadašnjih rezultata i plasmana na svim kontrolama, regatama, Svjetskim kupovima i prvenstvima izbornik će donijeti odluku o sastavu posada za Europsko prvenstvo

Nakon održanog Svjetskog prvenstva za seniore do 23. godine, Europskog prvenstva izbornik će uz konzultacije s koordinatorima i trenerima posada koji su ih vodile na ta dva natjecanja donijeti odluku o konačnom sastavu za Novi Zeland :

Pripreme Svjetsko prvenstvo
Mjesto održavanja : Split,Zagreb,Peruća,Draž,Rijeka
Datum održavanja : ???????????????

4. KRITERIJ

4.1. NAČELNI KRITERIJI ZA ODLAZAK NA SVJETSKO PRVENSTVO

1. Posade koje su na 5 -7 kontrolnih regata (Croatia open, Piediluco, Inter City, Duisburg, 1. SK, 2. SK, 3. SK. Europsko prvenstvo) bile najbrže Hrvatske posade te postizavale minimalne zaostatke za željenim vremenima i plasmanima biti će određene kao reprezentacija za Svjetsko prvenstvo.

Sve ostale posade ili pojedinci koji nisu zadovoljili biti će nakon svake kontrole (regate) raspoređivani u druge sastave glede što stvaranja kvalitetnijih posada i ostvarenja boljih rezultata.

3. Navedena vremena (željena) projekcija su za dio sezone koji je najbitniji (Europsko i Svjetsko prvenstvo). 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.

Projekcija početka sezone i linearna progresije rezultata prema najvažnijim regatama je cca. 3% umanjena od konačne vrijednosti.

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 2 % te ne smiju zaostajati za prvoplasiranom posadom (međunarodna regata) u toj utrci više od 1%.

5. Željena vremena koja su garancije za ostvarenje plasmana Olimpijske norme (plasman). U drugoj Olimpijskoj godini rezultati s povećanjem brzine do Olimpijade od cca. 0,5% po godini garancija su za ulazak u finale i borba za medalje.

6. Željena 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 Europsko i Svjetsko prvenstvo.

7. Vremenska doljnja granica (dvojaca bez na početku sezone) koja će se uzimati u obzir za sastavljanje većih rimen posada (4- i 8+) u odnosu na željena vremena obećavaju stvaranju bržih većih čamaca. Posade i pojedinci koji u prvom krugu ne ostvare željeno vrijeme imaju priliku treningom i preslagivanjem pojedinaca (dvojci bez) i parova na (četverac)slijedećoj kontroli ući u selekciju stvaranja većih posada.

SENIORI	D. željeno vrijeme	LAKI SENIORI	SENIORKE	LAKE SENIORKE
1x/6.48	do 7.00	1x/7.00	1x/7.31	1x/7.47
2-/6.26	do 7.45	2-/6.41	2-/7.13	
2x/6.18	do 6.25	2x/6.25	2x/6.58	2x/7.08
4-/5.56	do 6.00	4-/6.05	4-/6.42	
4x/5.48		4x/6.00	4x/6.27	4x/6.35
8+/5.29		8+/5.42	8+/6.12	
2+/6.57				

4.1. 1. NATJECANJA

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

Nakon održane daljinske kontrole u Zagrebu izbornik će odrediti posade koje će nastupiti na regati Croatia open na osnovu dosadašnjih :

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

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+ ?????.

Izuzetak je disciplina 4x koji već postoji. Oni nastavljaju po posebnom planu i programu koji će za njih napraviti trener (koordinator) N. Bralić i izbornik . Uvjet je da su zdravi i da dobro treniraju te da postižu visoku razinu rezultata u malim čamcima i van čamaca.

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 obavijestiti (usmeno ili pismeno) izbornika na vrijeme o određenom problemu. Izbornik će u konzultacijama s koordinatorima, trenerom pojedinca i stručnim timom donijeti odluku o daljnjem postupanju.

Temeljem rezultata, plasmana nakon svake kontrolne regate izbornik će s koordinatorima i trenerima izvršiti detaljnju analizu i donijeti odluku o nastupanju na slijedećoj kontroli.

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 kavalitetniji rezultati.

Na posljednjoj regati Svjetskog kupa (Lucern) biti će prijavljene sve posade koje bi trebala biti projekcija reprezentacije evidentnih i potencijalnih kandidata za Europsko i Svjetsko prvenstvo . Nakon Lucerna posade koje su kontinuirano postizale vrhunske rezultate postaju izborna vrsta. Svi ostali veslači koji nisu ispunili zadovoljavajuće plasmane bit će raspoređeni u discipline za koje se izbornik odluči (discipline koje su ostale upražnjene – olimpijske pa tek na kraju neolimpijske) , i ukoliko na završnim pripremama zadovolje rezultatske normative mogu biti uključeni u izbornu vrstu za Europsko prvenstvo. Nakon EP izbornik će donijeti konačnu odluku o sastavu reprezentacije za SP.

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

4.1.2. VESLAČI I VESLAČICE 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 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 klub mora u pisanom obliku dostaviti izborniku i u tajništvo saveza s obrazloženjem do početka jesenskih priprema 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 sve tri regate Svjetskog kupa u svojim disciplinama te ukoliko postignu plasman bolji od posada izborne vrste ili plasmane do 8.mjesta, i ako nema izborne posade na sva tri Svjetska kupa, uključujući najvažniji 3. Svjetski kup gdje moraju nastupiti obje posade, stječu prava nastupa za izbornu vrstu. Ukoliko izbornik procijeni da neka od PORAŽENIH ekipa može pojačati neke od posada za Svjetsko ili Europsko prvenstvo može predložiti sastavljanje iste.

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 princip 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 – e neke - ih posada ,odstupiti od zadanih kriterija ukoliko to nalaže trenutna problematika, ali nakon toga mora biti i prozvan ukoliko je njegova procjena 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 :

- REZERVNI ČAMAC – CI – GLEDE ODLASKA ISTIH NA NOVI ZELAND. MARKE ČAMACA MORAJU BITI UZ KONZULTACIJE IZBORNIKA I KOORDINATORA
- 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 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 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 požrtvornog angažiranja svih veslačkih čimbenika od veslača, njihovih trenera, uprava klubova, županijskih i regionalnih saveza do nacionalnog saveza.

IZBORNİK

Krešimir Ižaković, prof.

