

HRVATSKI VESLAČKI SAVEZ

PLAN RADA, KRITERIJI I UVJETI ZA NASTUP U SENIORSKOJ „A“,
HRVATSKOJ VESLAČKOJ IZBORNOJ VRSTI

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

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

HRVATSKOJ VESLAČKOJ IZBORNOJ VRSTI

1. UVOD

Prošao je još jedan Olimpijski ciklus iz kojeg moramo izvući pouke i krenuti, tako reći iz početka, jer po važećim kriterijima HOO – a nemamo ni jednog evidentnog kandidata iz veslanja. Plan rada, kriteriji i uvjeti nastupa u seniorskoj „ A „reprezentaciji rađeni su na osnovu pisanih prijava veslača i veslačica koji žele nastupati pod zastavom republike Hrvatske.

Prva je godina olimpijskog ciklusa i ostalo je samo tri 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 a i još kvalitetnije.

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 prvoj Olimpijskoj godini stvarati što veći broj posada na Svjetskim prvenstvima, Svjetskom kupovima, Mediteranskim igrama a kulminacija velikih posada, kao projekcija za slijedeće sezone, na Europskom prvenstvu. 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.

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 proizveli (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 seniorsku A 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 pripremljivosti i to :

Vo2 max (1.)

Mjesto održavanja : dijagnostički centar KF Zagreb

Datum održavanja : siječanj - veljača/ 2009

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

Primjedba : obavezno/ preporuka

Laktati – voda (1.)

Mjesto održavanja: Jarun

Datum održavanja: 15. – 16.04.2009

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

Primjedba : obavezno

Laktati – voda (2.)

Mjesto održavanja: Jarun

Datum održavanja: 17. – 19. 07. 2009.

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

Primjedba : obavezno

Laktati – voda (3.)

Mjesto održavanja: Jarun

Datum održavanja: 05. – 06. 09.2009.

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

Primjedba : obavezno

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

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 „ A „, izborne vrste

Primjedba : obavezno

Ergometar 6000, / 3.

Mjesto održavanja: klubovi

Datum održavanja: 21.- 22. 02.2009.

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

Primjedba : obavezno

Ergometar 2000, / 2.

Mjesto održavanja: klubovi

Datum održavanja: 25.02. – 08.03.2009 na pripremanma i/ili 14 – 15.03.2009

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

Primjedba : obavezno

3.3. KONTROLA TRENIRANOSTI

Daljinska 12 kilometara, 1x, 2x i 2-

Mjesto održavanja: Zaton

Datum održavanja: 25. – 26. 02 i 07.- 08. 03.2009.

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

Primjedba : obavezno

Daljinska 4x 2000, 1x i 2-

Mjesto održavanja: Zagreb

Datum održavanja: 21.- 22.03.2009.

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

Primjedba : obavezno

Kontrola treniranosti/ Szeged, Zagreb

Mjesto održavanja: Zagreb, Szeged

Datum održavanja : 01.05. – 03.05.2009

Primjedba: preporuka ili po pozivu

3.4. PRIPREME

Zimske vodene pripreme

Mjesto održavanja: Zaton

Datum održavanja : 25.02. – 08.03.2009

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

Primjedba: obavezno i po pozivu

Izbornik će nakon konzultacija s koordinatorima, stručnim timom te na osnovu rezultata iz 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 pismo namjere trebaju obavezno 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-.

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

Pripreme 1. svjetski kup (Banyoles)

Mjesto održavanja: Zagreb, Split, Bakar, Osijek

Datum održavanja : 18. – 27. 05.2009.

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

Pripreme 2. Svjetski kup i Mediteranske igre

Mjesto održavanja : Zagreb

Datum održavanja : 12. 06. – 24. 06.2009

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

Pripreme 2. Svjetski kup

Mjesto održavanja : Zagreb

Datum održavanja : 01.07.- 08.07.2009

Kao jedna od kriterijski regata i zadnja regata pred svjetsko prvenstvo isprobati i uvesti posade za kup.

Pripreme Svjetsko prvenstvo

Mjesto održavanja : Split,Zagreb,Peruća,Draž,Rijeka

Datum održavanja : 17.07. – 22. 08.2009.

Pripreme Europsko prvenstvo

Mjesto održavanja : Zagreb, Peruća

Datum održavanja : 01.09. – 16.09.2009.

Nakon održanih Svjetskih prvenstava za seniore „ A „ i 23 godine izbornik će odabrati posade za nastup na Europskom prvenstvu.

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- je obavezan prvi dan) 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 veslača – veslača

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 o određenom problemu. 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 (Szeged, Prvenstvo RH ili Zagreb) izbornik će odrediti posade za 1. Svjetski kup.

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.

2009. je godina, između ostalih velikih natjecanja, godina Mediteranskih igara na kojima veslači trebaju pokazati visoke plasmane glede rejtinga veslanje u HOO – u. Stoga će se glavni akcenat vrhunskih posada koncentrirati na Mediteranske igre, a nekolicina posada koje kandidiraju za Svjetsko „ A „ prvenstvo (4x, 4- ili 8+) biti će prijavljene na 2. Svjetski kup u Munchenu.

Sve posade disciplina (1x, 2x, lgw i lgm, te 1x, 2x, i 2- sm i sž) koji su kontinuirano postizali najkvalitetnije rezultate i plasmane na svim provjerama (Croatia Open, Szeged, Prvenstvo RH ili Zagreb, 1. Svjetski kup, Bled zadnji kriterij- kontrola) biti će prijavljeni kao reprezentacija na Meditranskim igrama. Disciplina koja nije zastupljena na regatama (2- sž) na regatama, a postoji interes za tu disciplinu, organizirati će se dodatne konrole treniranosti za te posade koje preferiraju biti u sastavu reprezentacije za MI.

Na posljednjoj regati Svjetskog kupa (Lucern) biti će prijavljene sve posade koje će biti projekcija reprezentacije za Svjetsko prvenstvo (Poznan). 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), i ukoliko na završnim pripremama zadovolje rezultatske normative mogu biti uključeni u izbornu vrstu.

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.

Nakon završetka seniorskog „ A „ i seniorskog do 23 godine izbornik, koordinatori i stručni tim formirati će posade koja će biti projekcija za slijedeću sezonu .

4.2. 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 15.02.2009. 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

4.3. 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 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 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.

4.4. 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.

4.5. 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

Tim stručnjaka koji će testiranjem na vodi i ergometrma (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 (vozči, 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.

KOORDINATOR ZA RIMEN

Igor Čulin, prof.

KOORDINATOR ZA SKUL

Nikola Bralić, prof.