

HRVATSKI VESLAČKI SAVEZ

PLAN RADA, KRITERIJI I UVJETI ZA NASTUP U SENIORSKOJ „ U 23 „  
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 „ U 23 „ HRVATSKOJ VESLAČKOJ IZBORNOJ VRSTI

## 1. UVOD

Plan rada, kriteriji i uvjeti nastupa u seniorskoj do 23 godine reprezentaciji rađeni su na osnovu pisanih izvjava ( pisma namjere ) 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. Nakon završenog Svjetskog prvenstva okosnica reprezentacije na Europskom prvenstvu će biti seniori do 23 godine, te će se od najboljih pojedinaca pojačani s „ A „ seniorima stvarati posade. 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.

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 Katusin, 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 do 23 godine 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 do 23 godine izborne vrste

Primjedba : preporuka

Laktati – voda ( 1. )

Mjesto održavanja: Jarun

Datum održavanja: 15. – 16.04.2009.

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

Primjedba : obavezno/ preporuka

Laktati – voda ( 2. )

Mjesto održavanja: Jarun

Datum održavanja: 17. – 19. 07. 2009.

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

Primjedba : obavezno

Laktati – voda ( 3. )

Mjesto održavanja: Jarun

Datum održavanja: 05. – 06. 09.2009.

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

Primjedba : obavezno

Ergometar 6000, / 2.

Mjesto održavanja: klubovi

Datum održavanja: 21.- 22. 02.2009.

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

Primjedba : obavezno

Ergometar 2000, / 3.

Mjesto održavanja: klubovi

Datum održavanja: 25.02. – 08.03. na pripremama i/ili 14.- 15.03.2009.

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

Primjedba : obavezno

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

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 do 23 godine izborne vrste

Primjedba : obavezno/ preporuka

Daljinska 4x 2000 – 1x, 2-

Mjesto održavanja: Zagreb

Datum održavanja: 21.03. – 22.03.2009.

Sudionici : svi koji namjeravaju biti članovi do 23 godine 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 do 23 godine 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 prijavu za kandidaturu u izbornoj vrsti trebaju, 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-.

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.

Pripreme i kontrola treniranosti

Mjesto održavanja: Zagreb

Datum održavanja : 13.04. – 17.04.2009

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

Primjedba: Preporuka i po pozivu

Pripreme i kontrola treniranosti

Mjesto održavanja: Zagreb, Jarun

Datum održavanja : 22. – 27. 05.2009.

Nakon odrađenih funkcionalnih testiranja, daljinskih kontrola treniranosti, priprema i Croatia open, Szeged izbornik će uz konzultacije s koordinatorima i stručnim timom sastaviti posade koje će kandidirati za reprezentaciju te predstojeća kontrolna i kriterijska natjecanja.

Pripreme Svjetsko prvenstvo

Mjesto održavanja : Peruća, Bakar, Zagreb, Draž

Datum održavanja : 20. 06. – 22. 07.2009

Pripreme Europsko prvenstvo

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

Datum održavanja : 01.08. – 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- prvi dan je obavezan ) na osnovu :

- funkcionalnih kontrola
- kontrola na egometrima ( 8000,6000,4000,/ 6000,2000 / )
- daljinskih kontrola - egometar ( 12000, 8000 )
- treninga i kombinacija na pripremama
- plovnosti i brzine čamaca
- prilagoba veslača – 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 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 ( prvenstvo RH, Szeged, kontrolne pripreme Zagreb, Master - Zagreb ) izbornik će odrediti posade koje će nastupati na kriterijskoj regati na Bledu. Posade ili pojedinci koji na osnovu prije pokazanih plasmanskih i rezultatskih vrijednosti mogu biti pozvane na regate Svjetskog kupa i MI koje se također računaju kao kontrolne regate za stjecanje statusa u izbornoj vrsti.

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 te kao takve nastupe na Bledu. Veslači i veslačice koje i nakon Bledske regate ostanu neraspoređeni izbornik će predložiti posade koje će se tijekom priprema, o svom trošku, provjeravati te ukoliko pokažu zadovoljavajuću rezultatsku kvalitetu mogu postati članovi 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.

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 KOJI NEMAJU PARTNERA ILI SU NA STUDIRANJU 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 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 izjavu 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).

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
- na Bledu, nastupiti u danu 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.

#### 4.5. 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. 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 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, vo<sub>2</sub>max 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.