



**HRVATSKI HRVAČKI SAVEZ**  
**CROATIAN WRESTLING FEDERATION**

10000 Zagreb, Ulica grada Gospića br. 1 (ŠSD "Peščenica")  
Tel. 385.1.2307 245, fax. 385.1.23 07 244 e-mail: CRO@fila-wrestling.com

---

Zagreb, 28.01.2010. godine.

<p><b>GLOBALNI PLAN I PROGRAM</b> <b>JUNIORSKE REPREZENTACIJE</b></p>
---

**(radna verzija koja je usvojena od Stručno trenerske komisije, te koja se mora dati na izmjene, dopune i usvajanje Izvršnom odboru HHS-a)**

Pripremio: dr.sc. Mario Baić (Izbornik)

## UVOD

Hrvatska hrvačka juniorska reprezentacija unazad nekoliko godina imala je više vrlo kvalitetnih rezultata, a čak 5 puta je bila na korak do medalje na velikim natjecanjima. To se odnosi na:

- 5. mjesto Bože Starčevića na SP u Pekingu (CHN) 2007. godine
- 5. mjesto Ivana Lončarića na EP u Košicama (SVK) 2008. godine
- 5. mjesto Bože Starčevića na EP u Košicama (SVK) 2008. godine
- 5. mjesto Danijela Janečića na SP u Istanbulu (TUR) 2008. godine
- 5. mjesto Marka Koščevića na SP u Ankari (TUR) 2009. godine

Temeljem gore navedenih rezultata naših hrvačkih reprezentativaca, kao i ostalih nekoliko koji su osvajali od 6-10 mjesta (Siniša Hogač, Mario Đok i Ivan Lizatović) jasno je da Hrvatska unazad par godina ima i imala je kvalitetne hrvače u ovoj dobnoj skupini. Međutim, za razliku od naših kadeta koji su unazad par godina do sada osvojili 3 medalje na EP-a, našim juniorima fali daljnji iskorak za osvajanje prve medalje u ovome uzrastu. Ukoliko se ne napravi daljnji iskorak u radu sa juniorima, osvajanje medalje u juniorskoj dobnoj skupini može biti samo posljedica slučaja i vrhunskog rada pojedinog kluba, a manje nekakvog sustavnog rada sa vrhunskim hrvačima.

Analizom stanja rada u klubovima, te u reprezentaciji, potrebno je napraviti sljedeće napore kako bi se napravio taj daljnji rezultatski iskorak u juniorskoj reprezentaciji. Između ostaloga nužno je potrebno:

- povećati tjedni broj i satnicu treninga (koja treba biti negdje oko 20 sati tjedno),
- povećati broj dana na međunarodnim i domaćim priprema visokog kvalitetnog ranga (koji treba biti oko 60 – 80 dana u ovome uzrastu),
- osigurati nastupe na međunarodnim natjecanjima najvišeg kvalitetnog ranga, kvalitetan sparing te vrhunsku stručnu trenersku skrb.

Slijedom gore navedenoga, te analizom kandidata za juniorsku reprezentaciju u ovoj godini, proizlaze niže navedeni ciljevi i zadaće u 2010. godini.

## MINIMALNI I MAKSIMALNI NATJECATELJSKI CILJEVI

- jedan plasman od 1 do 5 mjesta, te jedan plasman od 7 do 10 mjesta na juniorskom prvenstvu Europe (BUL) u 2010. godini.
- jedan plasman od 1 do 5 mjesta, te jedan plasman od 7 do 10 mjesta na juniorskom prvenstvu Svijeta (HUN) u 2010. godini.
- tri plasmata od 1 do 3 mjesta, u tri različite kategorije, na juniorskim turnirima najvišeg razreda (pod pokroviteljstvom FILA)
- Dostizanje što većeg broja kategoriziranih hrvača sukladno pravilniku o kategorizacijama HOO-a

## ZADACI

- provesti inicijalno testiranje antropoloških obilježja, izraditi programe za poboljšanje istih, te kontrolirati njihove promjene tijekom godine (koristi poljski komplet testova Starosta i Tracewski, sa pripadajućim normativima)
- povećati broj dana priprema na 60 – 80 dana

- povećati broj reprezentativnih treninga putem zajedničkih treninga u hrvačkim centrima (za sada na Peščenici 3 x tjedno)
- usavršavanje i automatiziranje novih tehničkih i taktičkih znanja s ciljem što bolje hrvanje u juniorskom uzrastu
  - učenje i usavršavanje tehničko-taktičkih kompleksa koji proizlaze iz “hvata sa dvije ruke na protivnikovu jednu“
  - učenje i usavršavanje tehničko-taktičkih kompleksa koji proizlaze iz „visoke zavučene jedne i obje ruke“
  - učenje i usavršavanje tehničko-taktičkih kompleksa koji proizlaze iz svih varijanti okretanja obuhvatom trupa (“aufrajzer“)
  - učenje i usavršavanje tehničko-taktičkih kompleksa koji proizlaze iz tehnika dizanja iz partera (“rebur” i “suplex”), a samim time i podizanje kvalitete okretanja u parteru obuhvatom trupa (“aufrajzer”)
  - daljnje učenje i usavršavanje tehničko-taktičkih kompleksa - specijalki
  - stabilizacija tehničko-taktičkih kompleksa učenih i usavršavanih u protekloj godini putem većeg broja visoko kvalitetnih turnira pod pokroviteljstvom FILA i međunarodnih hrvačkih priprema (sa juniorima i seniorima)
  - snimanje protivnika visokog kvalitetnog ranga, te pripremanje taktičkih varijanti borbe za navedene protivnike koji se očekuju na EP i SP. To se posebno odnosi na uvježbavanje obrana i protuzahvata od njihovih specijalki, kao i „nametanje“ načina hrvanja u stoci i parteru koji navedenim protivnicima najmanje odgovara sukladno individualnim karakteristikama naših hrvača.
- povećati bazičnu i specifičnu pripremljenost hrvača
- davati zadaće klubskim trenerima i reprezentativcima za dopunski rad u klubovima sukladno utvrđenom stanju hrvača
- kontrola provođenja danih zadaća po klubovima u kojima reprezentativci treniraju
- podizanje razine naprednih znanja iz prehrane sportaša i reguliranja težine
- razvijanje motiva kod svakog hrvača za nastupe u reprezentaciji na domaćim i međunarodnim natjecanjima, treninzima, pripremama, a sve u cilju postizanja vrhunskih rezultata
- tempiranje sportske forme za juniorsko EP i SP

## **PLAN NASTUPA REPREZENTATIVACA JUNIORA U 2010. GODINI (1990,1991, 1992)**

### **▪ DOMAĆA NATJECANJA**

1. Nacionalno prvenstvo Hrvatske za seniore 13.1.2010. godine
2. **Nacionalno prvenstvo Hrvatske za juniore 27.03.2010. godine**
3. Svi turniri 1. Hrvatske hrvačke lige za seniore, te mečevi za poredak
4. Međunarodni turnir Trofej Jadrana za juniore **23.- 25.04.2010.** 16 hrvača + 2 trenera i ? sudaca
5. Međunarodni turnir „Mirko Kosmat“ za juniore 20.11. 2010.

### **▪ KONTROLNA STRANA MEĐUNARODNA NATJECANJA**

1. Međunarodni FILA turnir Sofia (20-22.3.) BUL 6 hrvača + 2 trenera i sudac
2. Međunarodni turnir Budimpešta (10.-11.4.9) HUN 6 hrvača + 2 trenera i sudac
3. Međunarodni FILA turnir Resita (14-16.5.) ROM 6 hrvača + 2 trenera i sudac
4. Međunarodni turnir Zrenjanin (21-22.5.) SRB 6 hrvača + 2 trenera i sudac
5. Međunarodni turnir Frankfurt/O (28-30.5) GER 6 hrvača + 2 trenera i sudac

## ▪ SLUŽBENA MEĐUNARODNA NATJECANJA

Evropsko prvenstvo za juniore Samokov (29.6.-04.7.) BUL	3-5 hrvača + 2 trenera i 1 sudac
---	----------------------------------

Svjetsko prvenstvo za juniore Budimpešta (20.-25.7.) HUN	3-5 hrvača + 2 trenera i 1 sudac
--	----------------------------------

### **NAPOMENA:**

Plan nastupa na predviđenim međunarodnim turnirima napravljen je, po FILA kalendaru natjecanja za 2010. godinu. Nastup na predviđenim turnirima isključivo je ovisan o zvaničnim pozivima koje šalje zemlja organizator, tako da su moguće izmjene i dopune plana nastupa sukladno pozivima organizatora turnira. Na pojedina natjecanja klubovi će moći poslati reprezentativce i u vlastitom trošku.

## ▪ PLAN ZAJEDNIČKIH PRIPREMA

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| - Bazične pripreme (11 – 24.01.) Bjelolasica        | trajanje 13 dana 4 hrvača + 1 trener  |
| - Specifične pripreme (1-10.3.) BUL                 | trajanje 9 dana 4 hrvača + 2 trenera  |
| - Specifične pripreme (4 – 10.06) Krapinske toplice | trajanje 7 dana 12 hrvača + 2 trenera |
| - Završne pripreme juniora za EP (14-26.6.) BUL     | trajanje 13 dana 4 hrvača + 2 trenera |
| - Završne pripreme juniora za SP (5-17.7.) HUN      | trajanje 13 dana 4 hrvača + 2 trenera |
| - Bazične pripreme (23.11. – 14.12.) Bjelolasica    | trajanje 21 dan 4 hrvača + 1 trener   |

### **NAPOMENA:**

U periodu kada nisu planirane pripreme organizirao bih zajedničke treninge u jutarnjim terminima u hrvačkom centru 3X tjedno. Od 01.02.2010. u športskoj dvorani Peščenica treninzi će se održavati u terminu od 8 i 30 ujutro, ponedjeljak, srijedu i petak. Predviđeni termini priprema mogu biti promjenjivi u koliko dođe do dogovora s drugim reprezentacijama u cilju zajedničkih priprema. Na pojedine pripreme klubovi će moći poslati reprezentativce i u vlastitom trošku.

## **KRITERIJI IZBORNIKA ZA IZBOR HRVAČA U JUNIORSKOJ REPREZENTACIJI:**

- Da je kandidat prvak države u kategoriji u kojoj će nastupati za reprezentaciju
- Rezultati na međunarodni turnirima visokog kvalitetnog ranga u i van Hrvatske
- Redovitost odaziva na pozive za sve zajedničke reprezentativne akcije
- Procjena trenera u klubu i trenera u reprezentaciji
- Ostali kriteriji navedeni u Pravilniku o državnim reprezentacijama

Napomena: Stručno trenerska komisija ima pravo u iznimnim slučajevima izmijeniti navedene kriterije i presuditi u izboru hrvača za pojedinu vrlo važnu akciju

## POPIS KANDIDATA ZA JUNIORSKU REPREZENTACIJU

**Rb. Prezime i ime Hrvачki klub**

### *UŽI POPIS*

- |    |                  |                           |
|----|------------------|---------------------------|
| 1. | Marko Koščević   | HK "Metalac"-Zagreb       |
| 2. | Dominik Etlinger | HK "Metalac" - Zagreb     |
| 3. | Sandro Frankol   | HŠK "Podravka"-Koprivnica |
| 4. | Tomislav Lavrić  | HK "Sisak" – Sisak        |

### *ŠIRI POPIS*

- |     |                 |                                       |
|-----|-----------------|---------------------------------------|
| 1.  | Tin Bregović    | HK "PIK Vrbovec" – Vrbovec            |
| 2.  | Mato Katić      | HK "Sesvete" – Sesvete                |
| 3.  | Andrej Jazvo    | HK "Sesvete" – Sesvete                |
| 4.  | Marko Batinić   | HK "Sesvete" – Sesvete                |
| 5.  | Ivan Zirdum     | HK "Sesvete" – Sesvete                |
| 6.  | Krešimir Franić | HK "Hrvatski dragovoljac" – Brezovica |
| 7.  | Stjepan Lavrić  | HK "Sisak" – Sisak                    |
| 8.  | Šikuten Luka    | HK "Sesvete" – Sesvete                |
| 9.  | Mihalj Ivan     | HK "Hrvatski dragovoljac" – Brezovica |
| 10. | Perica Zvonimir | HK „Lika“ - Zagreb                    |
| 11. | Kocić Dražen    | HK „Slatina“ – Podravska Slatina      |
| 12. | Luketin Vedran  | HK „Zagreb“ - Zagreb                  |
| 13. | Kurajk Boris    | HK „Gavrilović“ - Petrinja            |
| 14. | Brezonjić Marko | HK "Hrvatski dragovoljac" – Brezovica |
| 15. | Mitrović Matej  | HK „Gavrilović“ - Petrinja            |

**Napomena:** Ovaj sastav juniorske reprezentacije napravljen je kao prijedlog kandidata za juniorsku reprezentaciju. Naime, u ovoj uzrasnoj skupini također je moguć veći broj promjena težinskih kategorija, a u ovome momentu nema kontrolnih natjecanja koji mogu olakšati i objektivizirati izbor kandidata. Konačni izbor kandidata za najuži popis juniorskih reprezentativaca vršiti će se temeljem postignutih rezultata na prvenstvu države, te domaćim i međunarodnim natjecanjima, po gore navedenim kriterijima koje je postavila stručno trenerska komisija i koji su navedeni u Pravilniku o državnim reprezentacijama.

## OSTALO VAŽNO ZA RAD SA JUNIORSKOM REPREZENTACIJOM

Tijekom rada sa juniorskom reprezentacijom molimo da se osiguraju liječnik, psiholog i fizioterapeut koji bi bili na dispoziciji reprezentativcima, te od opreme: kamera, trenirke, majice i dresovi za hrvače.

Suglasni:

Treneri: Tomislav Vukelić (glavni trener)

Robert Ribarić. (pomoćni trener)

## Prilog za trenere juniorske reprezentacije:

<b>KATEGORIZACIJA HRVAČA PO PRAVILNIKU O KATEGORIZACIJI SPORTAŠA HOO-A</b>
--

### **H R V A N J E** (grčko-rimsko, slobodno muški i žene)

#### Športaš Hrvatske I. kategorije

- 1. – 8. mjesto na OI, SP, odnosno 1. – 3. mjesto na EP

#### Športaš Hrvatske II. kategorije

- poredak do 16. mjesta na SP s najmanje jednom pobjedom
- poredak 5. - 8. mjesta na EP
- 1. mjesto na Grand prix natjecanjima
- **1. – 3. mjesto na juniorskom SP ili EP**
- 1. - 3. mjesto na MI, SVI, SVP i Univerzijadi

#### Športaš Hrvatske III. kategorije

- sudjelovanje u nacionalnoj ekipi na EP s poretkom 9. - 10. mjesta
- sudjelovanje u nacionalnoj ekipi na MI, SVI, SVP i Univerzijadi s poretkom do 8. mjesta
- **poredak do 8. mjesta na juniorskom SP**
- **5. mjesto na juniorskom EP**
- 2. – 3. mjesto na Grand prix natjecanjima s najmanje jednom pobjedom
- 1. – 3. mjesto na kadetskom EP
- **1. – 2. mjesto na međunarodnim juniorskim FILA natjecanjima**
- **1. mjesto na NP**

#### Športaš Hrvatske IV. kategorije

- sudjelovanje u nacionalnoj ekipi na OI, SP, SK, EP, MI, SVI, SVP i Grand Prix natjecanjima
- **2. - 3. mjesto na NP**

#### Športaš Hrvatske V. kategorije

- **1. – 2. mjesto na juniorskom NP**
- **sudjelovanje u juniorskoj nacionalnoj ekipi**

#### Športaš Hrvatske VI. kategorije

- 1. - 3. mjesto na kadetskom NP
- sudjelovanje u kadetskoj nacionalnoj ekipi