



**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, 28.1.2010. godine.

<p><b>GLOBALNI PLAN I PROGRAM KADETSKE 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 kadetska reprezentacija unazad nekoliko godina imala je više vrlo kvalitetnih rezultata. Između ostalih to su 3.mjesto Siniše Hogača i 5. mjesto Ivana Pavičića na EP za kadete u Albaniji 2005. godine. 2006. godine nije imala značajnih rezultata među prvih 5 mjesta. 2007. godine Marko Košćević zauzeo je 5. mjesto na EP za kadete u Poljskoj. Iste godine na I. igrama mladih zemalja jugosistočne europe održanim u Grčkoj Marko Košćević osvojio je 1 mjesto, Ivan Mihalj 2. mjesto, Martin Bešenić, Dominik Etlinger, Ivan Kranjčević 3 mjesto. Na EP za kadete 2008. godine u Litvi Dominik Etlinger osvaja 3. mjesto na EP za kadete, a 2009. godine i 1. mjesto na EP za kadete u Srbiji.

Analizom rezultata gore navedenih hrvača i klubova iz kojih ti hrvači dolaze, jasno je da u Hrvatskoj postoji znanje za postizanje najviših rezultata u ovoj dobnoj skupini hrvača. Međutim evidentno je da su se ta znanja i tehnologija pripreme hrvača za najviše rezultate u ovome uzrastu primjenjivali u manjem broju klubova. To se prvenstveno odnosi na veliki tjedni broj i satnicu treninga, (koja treba biti negdje oko 15 do 20 sati tjedno), ali i na veliki broj dana na međunarodnim i domaćim priprema visokog kvalitetnog ranga (koji treba biti oko 40 -50 dana u ovome uzrastu), nastupi na međunarodnim natjecanjima najvišeg kvalitetnog ranga, kvalitetan sparing te vrhunski stručna trenerska skrb.

Slijedom gore navedenoga, te analizom kandidata za kadetsku reprezentaciju u ovoj godini i klubova iz kojih oni dolaze, jasno je vidljivo da će biti potrebno napraviti dodatni napor da se gore navedeni rezultati ponovno postižu. Taj napor biti će ponovno načini i u onim klubovima iz kojih smo naučili da kvalitetni reprezentativci dolaze, a u ovoj generaciji nisu toga ranga, ali i u drugim klubovima koji nisu imali većih rezultata na EP unazad nekoliko godina. Temeljem svega navedenoga proizlaze niže navedeni ciljevi i zadaće u 2010. godini.

## MINIMALNI I MAKSIMALNI NATJECATELJSKI CILJEVI

- dva plasmana među prvih 10 mjesta na Kadetskom prvenstvu Europe (BIH) u 2010. godini.
- 4 plasmana od 1 do 5 mjesta, u četiri različite kategorije, na kadetskim turnirima najvišeg razreda (pod pokroviteljstvom FILA)

## 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 40 – 50 dana
- povećati broj reprezentativnih treninga putem zajedničkih treninga u hrvačkim centrima (za sada na Pešćenici 2x tjedno)
- usavršavanje i automatiziranje novih tehničkih i taktičkih znanja s ciljem što bolje hrvanje u kadetskom 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”)

- učenje i usavršavanje tehničko taktičkih rješenja za čuvanje i stizanje rezultata u najčešćim situacijama kako u stojci tako i u parteru (poseban naglasak tu je korištenje zone u parteru, tehnika koje su primjere za stizanje rezultata, ali i način za čuvanje rezultata –hrvanje na centru – zatvorene ruke i slično)
- učenje i usavršavanje novih 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 kadetima i juniorima)
- davanje zadataka reprezentativcima za dopunski rad u klubovima sukladno utvrđenom stanju hrvača
- kontrola provođenja danih zadataka po klubovima u kojima reprezentativci treniraju
- učenje i usavršavanje napredne škole dizanja utega – u cilju što bolje kondicijske pripreme za napredne hrvačke tehnike dizanja iz partera
- podizanje razine znanja iz osnove prehrane sportaša i reguliranja težine
- daljnje usavršavanje reprezentativnih i klubskih trenera
- tempiranje sportske forme za kadetsko EP

## PLAN NASTUPA REPREZENTATIVACA KADETA U 2010. GODINI (1993,1994, 1995)

### ▪ DOMAĆA NATJECANJA

- Državno prvenstvo (17.4.)
- Četiri turnira Međunarodne lige za kadete I. krug=14.2., II. krug=29.5., III. krug=11.9, IV. krug = 7. 11.
- Međunarodni turnir „Croatia open“ (15.5.)
- Međunarodni turnir u Koprivnici, (6.3)
- Međunarodni turnir „Gospić open“ (19.6.)
- Kvalifikacije za Božićni turnir (4.12.)
- Međunarodni Božićni turnir (18.12.)

### ▪ KONTROLNA STRANA MEĐUNARODNA NATJECANJA

- Međunarodni turnir Esztergom (13-14.3.) HUN 7 hrvača + 2 trenera (*pripreme*)
- Međunarodni turnir Chomutov (01-02.5.) CZE 6 hrvača + 2 trenera i 1 sudac
- Kvalifikacije za Olimpijadu mladih Poznan (22-23.5.) POL 5 hrvača + 2 trenera
- Napomena: ukoliko je moguće osigurati prijevoz na drugi način – ne kombijem*
- Međunarodni FILA turnir Subotica (25-26.6.) SRB 15 hrvača + 2 trenera i 1 sudac

### ▪ SLUŽBENA MEĐUNARODNA NATJECANJA

Evropsko prvenstvo za kadete Sarajevo	(03-08.8.)	BIH	5-7 hrvača + 2 trenera i 1 sudac
Olimpijada mladih	Singapur	(14-26.8.)	SIN 1-2 hrvača + 1 trener i 1 sudac

**Napomena:** Nastupi naših kadetskih reprezentativaca na pojedinim međunarodnim natjecanjima ovise i o službenim pozivima koji šalje zemlja organizator. Samim time moguće su izmjene i dopune plana nastupa sukladno pozivima organizatora natjecanja. Na pojedina natjecanja klubovi će moći poslati reprezentativce i u vlastitom trošku.

### ▪ PLAN ZAJEDNIČKIH PRIPREMA

- Bazične pripreme reprezentacije (25-31.1.) HVU trajanje 6 dana 16 hrvača + 2 trenera
- Specifične pripreme reprezentacije (07-13.3.) HUN? trajanje 6 dana 7 hrvača + 2 trenera
- Specifične pripreme reprezentacije (05-11.4.) HVU trajanje 6 dana 16 hrvača + 2 trenera
- Završne pripreme za EP (19-31.7.) HUN trajanje 12 dana 7 hrvača + 2 trenera
- Završne pripreme kadeta za Olimpijadu mladih (09-12.8.) ? trajanje 4 dana 7 hrvača + 2 trenera
- Ljetna škola hrvanja (11-21.8.) CRO – Pakoštna 10 dana 20 hrvača + 2 trenera
- Testiranje reprezentacije (02.10.) CRO – KIF trajanje 1 dan 20 hrvača + 2 trenera

**Napomena:** 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 KADETSKU REPREZENTACIJU:**

- Da je kandidat prvak države u kategoriji u kojoj će nastupati za reprezentaciju
- Rezultati na međunarodni turnirima visokog kvalitetnog ranga u i van Hrvatske
- Rezultati na turnirima međunarodne kadetske lige
- 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 KADETSKU REPREZENTACIJU**

<b>Rb.</b>	<b>Prezime i ime (poredani po abecedi)</b>	<b>Hrvački klub</b>
<b><i>UŽI POPIS</i></b>		
1.	Bregović Ivor	PIK Vrbovec
2.	Brezonjić Mario	Hrvatski Dragovoljac
3.	Franc Matija	Gavrilović
4.	Herceg Ivan	Gavrilović
5.	Klarić Matej	Gavrilović
6.	Kukas Mislav	Sesvete
7.	Maršanić Sandro	Sisak
8.	Pušić Tin	Sesvete
9.	Šačić Filip	Lika
10.	Šačić Luka	Lika
11.	Šimatić Kristijan	Gavrilović
12.	Šmidlehner Nino	Lika
13.	Špiček Ivan	Zagreb
14.	Radovanović Isak	Sisak
15.	Vidović Stjepan	Sesvete
16.	Zirdum Ivan	Sesvete

### **ŠIRI POPIS**

17.	Četković Goran	Inas
18.	Filipović Mate	Metalac
19.	Grubišić Petar Pavao	Metalac
20.	Hrgović Matija	Sesvete
21.	Jurić Andrej	Sesvete
22.	Kljajić Alen	Sesvete
23.	Luketin Vedran	Zagreb
24.	Mario Stjepić	Lika
25.	Mihalec Luka	Podravka
26.	Mihalj Mario	Hrvatski Dragovoljac
27.	Orešković Matej	Zagreb
28.	Purgarić Izidor	Zagreb
29.	Zgurić Juraj	Gavrilović

**Napomena:** Ovaj sastav kadetske reprezentacije napravljen je kao prijedlog kandidata za kadetske u reprezentaciju. Naime, u ovoj uzrasnoj skupini moguć je najveći broj promjena težinskih kategorija, a u ovome momentu nema kontrolnih natjecanja koji mogu olakšati i objektivizirati izbor kandidata. Konačni izbor kandidata za najuži popis kadetskih 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 KADETSKOM REPREZENTACIJOM**

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

Suglasni:

Treneri: Danko Šunić (glavni trener)

Milan Pavelić, prof. (pomoćni trener)

## Prilog za trenere kadetske 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**