



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>GLOBALNI PLAN I PROGRAM SENIORSKE REPREZENTACIJE</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 seniorska reprezentacija danas broji veći broj hrvača koji su unazad par godina postizali zapažene rezultate na velikim hrvačkim natjecanjima. Između ostalih to su:

Žugaj Neven,

III.mj. – EP seniori Varna – BUL 2005,

I.mj. – SVP – Solin CRO 2008.

VIII.mj. – SP seniori Guangzhou – CHN 2006.

III.mj. – Mediteranske igre – Pescara – ITA 2009.

Žugaj Nenad

III.mj. na SVP – Solin – CRO 2008.

I.mj. Mediteranske igre Pescara - ITA 2009.

IX.mj. na SP seniori Herning - DEN 2009.

Hogač Siniša

III.mj. – EP – kadeti – Tirana – ALB 2005.

Božo Starčević

V.mj. na SP jun – Peking - CHN 2007.

V.mj. na EP jun Košice - SVK 2008.

Ivan Lončarić

V.mj. na EP jun Košice - SVK 2008.

Danijel Janečić

V.mj. na SP jun Istanbul- TUR 2008.

Denni Lipić

IV mjesto na EP za kadete

III. mjesto na SP za juniore

Temeljem gore navedenih rezultata naših hrvačkih reprezentativaca, jasno je da Hrvatska ima kvalitetne hrvače i u ovoj dobnoj skupini. Međutim, njima kao i juniorskim reprezentativcima, fali daljnji iskorak za osvajanje nove medalje na EP ili SP u ovome uzrastu.

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

- povećati tjedni broj i satnicu treninga (koja treba biti negdje oko 25 sati tjedno),
- povećati broj dana na međunarodnim i domaćim priprema visokog kvalitetnog ranga (koji treba biti od 90 do 110 dana),
- osigurati nastupe na međunarodnim natjecanjima najvišeg kvalitetnog ranga, kvalitetan sparing te vrhunsku stručnu trenersku skrb,
- osigurati koordiniranost u provođenju reprezentativnog programa na relaciji: trener reprezentacije – klubski trener - trener u hrvačkom centru

Slijedom gore navedenoga, te analizom kandidata za seniorsku 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 dva plasmana od 7 do 10 mjesta na seniorskom prvenstvu Europe (AZE) u 2010. godini.
- jedan plasman od 1 do 5 mjesta, te jedan plasman od 7 do 10 mjesta na seniorskom prvenstvu Svijeta (RUS) u 2010. godini.
- dva plasmana od 1 do 7 mjesta svjetskom vojnom prvenstvu (FIN) u 2010. godini
- Dostizanje što većeg broja kategoriziranih hrvača sukladno pravilniku o kategorizacijama HOO-a

ZADACI

- provesti testiranje antropoloških obilježja, izraditi programe za poboljšanje istih, te kontrolirati njihove promjene tijekom godine (koristi poljski komplet testova Starosta i Tracewski, sa pripadajućim normativima)
- utvrditi zdravstveni status hrvača i predložiti mjere za njegovo poboljšanje
- povećati broj dana priprema na od 90 do 110 dana
- povećati broj reprezentativnih treninga putem zajedničkih treninga u hrvačkim centrima (za sada na Peščenici 3 x tjedno)
- usavršavanje i automatiziranje tehničkih i taktičkih znanja koja vladaju u današnjem hrvanju i vođenju borbi treba što hitnije educirati svakom reprezentativcu. Zato ću nastojati tijekom svoga rada one tehničke i taktičke elemente koji nedostaju nadograditi da individualni kvalitet svakog reprezentativca. No, bez obzira na to, svaki će reprezentativac morati ovladati sljedećim elementima:
 - usavršavanje tehničko-taktičkih kompleksa koji proizlaze iz “hvata sa dvije ruke na protivnikovu jednu“
 - usavršavanje tehničko-taktičkih kompleksa koji proizlaze iz „visoke zavučene jedne i obje ruke“
 - usavršavanje tehničko-taktičkih kompleksa koji proizlaze iz svih varijanti okretanja obuhvatom trupa (“aufrajzer“)
 - 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”)
 - usavršavanje tehničko-taktičkih kompleksa - specijalki
 - stabilizacija tehničko-taktičkih kompleksa putem većeg broja visoko kvalitetnih turnira pod pokroviteljstvom FILA i međunarodnih hrvačkih priprema
 - 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
- izrada individualnih programa
- detektiranje, definiranje i otklanjanje otežavajućih uvjeta koji koče razvoj 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
- povremeni dolazak u klubove u kojima reprezentativci treniraju, te vođenje reprezentativnog treninga
- 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 seniorsko EP, SP i SVI

PLAN NASTUPA REPREZENTATIVACA SENIORA U 2010. GODINI

▪ DOMAĆA NATJECANJA

1. Nacionalno prvenstvo Hrvatske za seniore 13.1.2010. godine
2. Svi turniri 1. Hrvatske hrvачke lige za seniore, te mečevi za poredak

▪ KONTROLNA STRANA MEĐUNARODNA NATJECANJA

nadnevak	natjecanja	destinacija	br. hrvачa	br. trenera	sud.
26-27/02	„Lj. Ivanović-Geđa“	Beograd, Srbija	13	2	1
06-07/03	„Golden Grand Prix“	Szombathely, Mađarska	13	2	1
04-06/06	Grand Prix	Dortmund, Njemačka	6	2	1
30-31/07	„Pytlasinski“	Reciborz, Poljska	6	2	1
06-08/08	„Ion Corneanu“	Pitesti, Rumunjska	6	2	1
20-21/11	„Ostia“	Ostia, Italija	6	2	1

▪ SLUŽBENA MEĐUNARODNA NATJECANJA

13-18/04	Europsko prvenstvo	Azerbejđan	5-7	2	1
10-16/08	Svjetsko vojno prvenstvo	Finska	2	1	1
06-12/09	Svjetsko prvenstvo	Rusija	5-7	2	1

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

nadnevak	vrsta priprema	destinacija	br.dana	br. hr	br. tr
11-24/01	bazne pripreme za EP	Bjelolasica	14	10-12	1
8-14/2	specifične pripreme	Beograd, Srbija	6	10-12	2
23-12/04	specifične pripreme	Tata, Mađarska	14	7	2
03-14/05	bazne pripreme za SP	Bjelolasica ili HVU	12	10-12	2
05-24/07	specifične pripreme SP	Tata, Mađarska	21	7	2
18-31/08	završne pripreme za SP	Tata, Mađarska	14	7	2
23/11-14/12	bazne pripreme	Bjelolasica ili HVU	21	10 – 12	1

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 SENIORSKU REPREZENTACIJU:

- Da je kandidat prvak države u kategoriji u kojoj će nastupati za reprezentaciju
- Rezultati na međunarodni turnirima visokog kvalitetnog ranga 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 izmjeniti navedene kriterije i presuditi u izboru hrvača za pojedinu vrlo važnu akciju

POPIS KANDIDATA ZA SENIORSKU REPREZENTACIJU**Uži popis**

Ivan Lizatović	HK Lokomotiva
Ivan Lončarić	HK Podravka
Tonimir Sokol	HK Vindija
Danijel Janečić	HK Lika
Božo Starčević	HK Metalac
Neven Žugaj	HK Lika
Denni Lipić	HK Vindija
Nenad Žugaj	HK Lika
Siniša Hogač	HK Metalac
Hrvoje Šavuk	HK Sesvete
Anton Đok	HK Sesvete
Marko Košćević	HK Metalac

Širi popis

Matovina Hrvoje	HK Hrvatski drgovoljac
Pavle Ikić	HK Sesvete
Mirko Mičuda	HK PIK Vrbovec
Ignacije Valečić	HK Metalac

Danijel Krizmanić	HK Gavrilović
Mario Đok	HK Sesvete
Tomislav Mičuda	HK PIK Vrbovec
Marko Šaćić	HK Lika
Lavrić Tomislav	HK Sisak
Igor Parač	HK Zagreb

Napomena: Konačni izbor kandidata za uži i širi popis seniorskih reprezentativaca vršiti će se temeljem postignutih rezultata na prvenstvu države, te gore navedenih kriterija

OSTALO VAŽNO ZA RAD SA SENIORSKOM REPREZENTACIJOM

Tijekom rada sa seniorskom 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: Vladimir Sekulić, prof (glavni trener)
Pero Panić (pomoćni trener)

Prilog za trenere seniorske reprezentacije:

KATEGORIZACIJA HRVAČA PO PRAVILNIKU O KATEGORIZACIJI SPORTAŠA HOO-A
--

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**