

PLAN AKTIVNOSTI REPREZENTACIJA I SELEKCIJA HRVATSKOG PLIVAČKOG SAVEZA-a u 2010

Prije svega trebalo bi naglasiti da iskustvo pokazuje da neslaganje unutar reprezentacije isključivo treba rješavati u okvirima plivačke organizacije, jer medijsko pažnja u takvim situacijama jednako šteti pojedincu i organizaciji. Osim toga, ovlasti, zadaci i odgovornosti, ali i nagrade i sankcije, svih članova reprezentacije (trenera, vodstva i sportaša) kao i samog Saveza, definirani su Statutom HPS-a, odnosno Pravilnikom o reprezentacijama. Ti dokumenti od izrazite su važnosti za stabilnost reprezentacije, te ih se je potrebno striktno držati, odnosno, ako iskustva upućuju na to, i mijenjati u skladu s pravom. Zaključno, jasno definiranje zajedničkih pravila pokazuje se kao iznimno bitno kako bi se umanjilo moguće nesporazume i zadržala kohezija unutar ekipe.

Jedan od dugoročnih ciljeva Hrvatskog plivačkog saveza ostaje stvaranje Plivačkog Centra. Držimo da je potrebno imati jedinstveno centralno mjesto iz kojega bi se u koncentričnim krugovima širilo znanje i entuzijizam o plivanju. Centar je potreban kako mogli efikasno okupiti sve plivačke stručnjake za razmjenu znanja i iskustava, kako bi ponudili uvjete koji stimuliraju vrhunski rad, ali i na kojemu bi mogli održavati stručne seminare, testirati postojeće ili nove metode treninga, analizirati tehnike naših i stranih plivača... Želimo potaknuti trenere na promjene i kreativnost, kao i omogućiti svim plivačkim entuzijastima da kroz HPS (odnosno u budućnosti Plivački Centar) dobiju uvid u trendove kretanja u svjetskom plivanju.

Nacionalne selekcije:

Ovim planom utvrđujemo slijedeće nacionalne reprezentacije:

REPREZENTACIJE HPS-a	
Seniorska reprezentacija	
A	Ostvaren rezultat >900 bodova u 3 uzastopne sezone
B reprezentacija	Ostvaren rezultat >850 bodova u olimpijskoj disciplini Ostvaren rezultat >875 bodova u neolimpijskoj discipline
C reprezentacija	Ostvaren rezultat > 835 bodova u olimpijskoj discipline
Juniorska reprezentacija	
Plivači 18 godina i mlađi Plivačice 16 godina i mlađe	
A reprezentacija	Ostvaren rezultat >800 bodova u olimpijskoj disciplini (osim 50m slobodno)
B reprezentacija	Ostvaren rezultat >750 bodova u olimpijskoj disciplini
Mlada reprezentacija	
	8 prvoplasiranih sa rang liste najsvestranijih plivača u kategoriji mlađih juniora i kategoriji kadeta

REPREZENTACIJE HRVATSKE 2010

SENIORSKA

A

1. Sanja Jovanović
2. Monika Babok
3. Lidija Franić
4. Duje Draganja
5. Alexei Puninski
6. Vanja Rogulj
7. Mario Todorović
8. Dominik Straga
9. Saša Imprić
10. Nikša Roki

B

1. Mario Delač*
2. Ante Zoričić*
3. Ante Cvitković*
4. Ante Križan*
5. Ivan Bilić**
6. Nikola Delić **
7. Saša Gerbec*
8. Lovro Bilonić*
9. Luka Škugor*
10. Boris Lončarić
11. Ivan Bilić**
12. Marko Tanasovski
13. Roko Šimunić**
14. Ivan Perhat
15. Ivan Capan
16. Michael Kostešić
17. Hrvoje Capan
18. Erazmo Maršanić
19. Goran Majlat
20. Ivan Levaj
21. Aleksandar Damjanić
22. Marko Đuran

C

1. Igor Čerenšek
2. Mateo Mužek
3. Krešimir Krmek
4. Dujam Sablić
5. Matej Maras
6. Lovro Kustić
7. Ivan Biondić
8. Petar Mrčela
9. Ivana Pijanović
10. Ivana Bolanča

*preko 900 bodova u olimpijskoj disciplini u zimskoj sezoni

**preko 900 bodova u neolimpijskoj disciplini

Sve aktivnosti seniorske reprezentacije usmjerene su ka glavnim ovogodišnjim natjecanjima: europskom (50m) i svjetskom (25m) prvenstvu. Za razliku od ciljeva prošlih sezona kada je osnovni zadatak bilo ostvarivanje osobnih rekorda naših seniorskih reprezentativaca, ove godine zbog zabrane korištenja visoko-tehnoloških odijela, cilj je zadržati se unutar 2% od ostvarenih prošlogodišnjih rezultata. Vjerujem da bi takav cilj zadržao pozitivan trend napretka hrvatskog plivanja, te osigurao visoki plasman hrvatskih plivača na međunarodnim natjecanjima.

JUNIORSKA

A

1. Mateo Mužek
2. Dujam Sablić
3. Ivan Capan
4. Ivan Biondić
5. Ivan Krišto
6. Ivan Levaj

B

1. Kristijan Tomić
2. Lovro Ljevar
3. Dario Lacković
4. Marko Krce-Rabar
5. Luka Sever
6. Valery Švigir
7. Ana Radić
8. Matea Samardžić

Juniorska reprezentacija imati će značajnu ulogu u ovogodišnjem planu HPS-a. Sukladno "Dugoročnom planu razvoja" naglasak na razvijanje osnovnih kondicijskih i tehničkih kvaliteta plivača. Posvetiti ćemo pažnju većem broju međunarodnih natjecanja kako bi naši

juniori dobili osjećaj europske i svjetske konkurencije, odnosno njihovog statusa među svojim plivačkim vršnjacima. Također, veću pažnju treba posvetiti širom spektru tehnika i utrka svakog pojedinca. Prije svega, natjecatelji ne bi trebali biti fokusirani na neolimpijske dionice od 50 metara, koje u ovoj fazi razvoja moraju biti samo jedna od metoda razvoja, a nikako jedina. Upravo iz tog razloga od kandidata za nastup na EJP tražiti će se da ostvare norme u dionicama od 100 i /ili 200 metara.

Aktivnosti:

- Nastupi na OIM, SJP i EJP
- Nastupi na međunarodnim natjecanjima
- Pripreme

MLADA REPREZENTACIJA

Mlada reprezentacija trebala bi nastaviti biti poligon za prepoznavanje talenata i njihovo pravilno usmjeravanje u karijeri. Kao i do sada, u rad mlade reprezentacije svakako treba uključiti što veći broj klupskih trenera s kojim natjecatelji provode svakodnevni program .

Aktivnosti:

- Nastupi na međunarodnim natjecanjima (susret HRV, SLO i SRB)
- Pripreme

TRENERI

Sukladno Strategiji razvoja reprezentacije organizirati ćemo češće susrete trenera kako bi osigurali kvalitetniju izmjenu iskustava te na vrijeme predvidjeli moguće nedostatke u redu reprezentacije. Treneri koji su uključeni u Program angažiranja vrhunskih trenera HOO-a i HPS-a moraju pokazati inicijativu i preuzeti aktivniju ulogu o ovom procesu. Također, kroz zajedničke pripreme želimo uspostaviti bolju međusobnu suradnju, ali i omogućiti dijeljenje resursa (laktatomjera, elektro-stimulacije, plivačke opreme – guma, štoperica, pulsometara...) potrebnih za vrhunski trening.

Nastavljamo s započetim zadatkom edukacije i unifikacije rada trenera i klubova HPS-a.

Glavni ciljevi:

- | | | |
|------|---|--------------------------|
| I. | Europsko prvenstvo (50m) 4-15.8.Budimpešta | Seniorska A |
| II. | Svjetsko prvenstvo(25m) 15.12.UAE, Dubai? | Seniorska A |
| III. | Europsko prvenstvo (25m) 25-28.11 TBA | Seniorska A i B* |
| IV. | Olimpijske igre mladih (50m) 14.-26.8. Singapur
94) | Juniori (M92-93, Ž93-94) |
| V. | Europsko juniorsko prvenstvo(50 m) 14-18.7Helsinki | Juniorska A i B |

Kalendar aktivnosti nacionalnih reprezentacija:

siječanj 2010

Po	Ut	Sr	Če	Pe	Su	Ne
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

23.-24.1 natjecanje FRA (jun)

veljača 2010

M	Tu	W	Th	F	Sa	Su
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

6.-7.2. Regionalno PH

20-21.2 Mimoza (M 94, Ž 96)

ožujak 2010

M	Tu	W	Th	F	Sa	Su
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

6.-7.3 ZPK natjecanje

12.-14.3 PH Seniori

16.-21.3 Lagane pripreme - visina

travanj 2010

M	Tu	W	Th	F	Sa	Su
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

24.4-16.5 Visinske pripreme

svibanj 2010

M	Tu	W	Th	F	Sa	Su
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

22.-23.5 Orlando

24.-31.5 Sparing treninzi

lipanj 2010

M	Tu	W	Th	F	Sa	Su
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13

5.-13.6 Mare Nostrum

12.-13.6 Zlatni medvjed

14	15	16	17	18	19	20	19.-20.6. Luxembourg (juniori)
21	22	23	24	25	26	27	20.6.-4.7. Sparing treninzi
28	29	30					

srpanj 2010						
M	Tu	W	Th	F	Sa	Su
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

8.-11.7 PH Seniori
14.-18.7 EJP
22.-25.7. Otvoreno prv. SLO

kolovoz 2010						
M	Tu	W	Th	F	Sa	Su
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

1.-7.8. Okupljanje u Splitu
9-15.8 EP Budimpešta
14.-26.8. OIM Singapore

rujan 2010						
M	Tu	W	Th	F	Sa	Su
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

listopad 2010						
M	Tu	W	Th	F	Sa	Su
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

studeni 2010						
M	Tu	W	Th	F	Sa	Su
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

13.-14.11 Miting Mladosti
25.-28.11 EP (25m)

prosinac 2010						
M	Tu	W	Th	F	Sa	Su
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

15-19.12 SP (25m)

Sukladno odluci Izvršnog odbora HPS-a, a s ciljem nastavka uspješne suradnje s trenerom Mike Bottomom, program priprema i natjecanja Duje Draganje u Americi tijekom 2010. godini odvijati će se prema programu koji je dostavio Goran Kežman. HPS će u suradnji sa HOO-om sufinancirati onaj dio programa koji se razlikuje od gore navedenog programa.

Natjecanja

22.-23.05.	Zlatni Orlando, Dubrovnik	seniorska A, B i C juniorska A i B
05.-6.06.	MN Monte Carlo, Monako	seniorska A
09.-10.06.	MN Barcelona, Španjolska	seniorska A
12.-13.06.	Zlatni Medvjed, Zagreb – poziv A reprezentativcima za Europsko	seniorska B i C juniorska A i B
19.-20.06.	MN Luksemburg	juniorska A
14.-18.07.	Europsko juniorsko prvenstvo, Helsinki FIN	juniorska A i B
22.-25.07.	Otvoreno prvenstvo Slovenije,	seniorska A
02.-08.08	Svjetsko juniorsko prv., Lima, PER	juniorska A
09.-15.08.	Europsko prvenstvo, Budimpešta, HUN	seniorska A i B
14.-26.08.	Olimpijske igre mladih, Singapur	juniorska A
25.-28.11.	Europsko prvenstvo (25m)	seniorska A i B
15.-19.12.	Svjetsko prvenstvo (25m), Dubai	seniorska A

Pripreme

OŽUJAK

Lagane pripreme s bazenom - seniorska A reprezentacija 16.-23.3.(1 tjedan)

TRAVAJ – SVIBANJ

Pripreme seniorska A reprezentacija (visina) 24.4.-16.5.

SVIBANJ - LIPANJ

Pripreme seniori, juniori - Dubrovnik – sparing – 24.-31.5 (8 dana)

LIPANJ - SRPANJ

Pripreme seniori, juniori - visinske ili morske s vanjskim bazenom (Split) – sparing - 20.6.-3.7. (15 dana)

SRPANJ - KOLOVOZ

Okupljanje seniori - more – oporavak – 1.-7.8. Split/Dubrovnik

Sistem selekcije nacionalnih reprezentacija:

EUROPSKO PRVENSTVO (50m), BUDIMPEŠTA, MAĐARSKA

KRITERIJI

1. Opći kriteriji

- 1.1. Za odabir selekcije dolaze u obzir samo oni natjecatelji koji u potpunosti ispunjavaju i prihvaćaju Plan rada reprezentacija HPS-a, kao i Pravilnik o reprezentacijama HPS-a
- 1.2. Za nastup u nacionalnoj selekciji u obzir dolaze samo reprezentativci koji potpišu Izjavu o prihvaćanju Pravilnika o reprezentacijama HPS-a
- 1.3. Natjecatelj da bi bio razmatran mora imati rezultat ostvaren u razdoblju od 12 mjeseci prije natjecanja.

2. Individualne discipline

- 2.1. U svakoj disciplini mogu nastupiti najviše četiri plivača/ice koji se u trenutku selekcije nalaze na popisu sa A liste seniorske reprezentacije.

3. ŠTAFETE

- 3.1. Štafete 4x100 i 4x200m slobodno, i 4x100 metara mješovito sačinjavati će natjecatelji koji su pravo nastupa ostvarili u individualnim disciplinama.
- 3.2. Direktor reprezentacije može za nastup u štafeti dodatno pozvati natjecatelje uz uvjet da su ostvarili rezultat koji prema FINA tablicama vrijedi 850* ili više bodova (50m bazen) .

4. TRENERI

- 4.1. Direktor reprezentacija ili osoba koju direktor reprezentacija odredi biti će vođa ekipe
- 4.2. Direktor reprezentacije imenovati će glavnog trenera na ovom natjecanju
- 4.3. Direktor reprezentacije će u suradnji s glavnim trenerom po potrebi odrediti i dodatne trenere na natjecanju, sukladno ostvarenim rezultatima plivača i njihovom rangu na aktualnoj FINA rang listi.
- 4.4. Ovisno o sredstvima, odnos plivača i trenere biti će 1:5

*Direktor reprezentacije zadržava pravo izmjene budući da su od 1.1.2010 na snazi nova pravila za plivačke kostime

SVJETSKO PRVENSTVO (25m)

Direktor reprezentacije odrediti će sastav reprezentacija Hrvatske za SP najmanje 12 tjedana prije početka natjecanja

KRITERIJI

1. Opći kriteriji

- 1.1. Za odabir selekcije dolaze u obzir samo oni natjecatelji koji u potpunosti ispunjavaju i prihvaćaju Plan rada reprezentacija HPS-a, kao i Pravilnik o reprezentacijama HPS-a.
- 1.2. Za nastup u nacionalnoj selekciji u obzir dolaze samo reprezentativci koji potpišu Izjavu o prihvaćanju Pravilnika o reprezentacijama HPS-a

- 1.3. Natjecatelj da bi bio razmatran mora imati rezultat ostvaren u razdoblju od 12 mjeseci prije natjecanja.

2. Individualne discipline

- 2.1. U svakoj disciplini mogu nastupiti najviše dva plivača/ice
- 2.2. Za odabir selekcije dolaze u obzir samo oni natjecatelji koji se u trenutku selekcije nalaze na popisu A i B liste seniorske reprezentacije.
- 2.3. Direktor reprezentacije u suradnji s stručnim timom donijeti će odluku o eventualnom nastupu plivača/ice koji nakon odabira reprezentacije ostvari rezultat koji predviđa dobar plasman na natjecanju.

3. ŠTAFETE

- 3.1. Štafete će sačinjavati natjecatelji koji su pravo nastupa ostvarili u individualnim disciplinama.
- 3.2. Direktor reprezentacije odrediti će sastav štafete na samom natjecanju

4. TRENERI

- 4.1. Direktor reprezentacija ili osoba koju direktor reprezentacija odredi biti će vođa ekipe
- 4.2. Direktor reprezentacije imenovati će glavnog trenera na ovom natjecanju
- 4.3. Direktor reprezentacije će u suradnji s glavnim trenerom po potrebi odrediti i dodatne trenere na natjecanju, sukladno ostvarenim rezultatima plivača i njihovom rangu na aktualnoj FINA rang listi.
- 4.4. Ovisno o sredstvima, odnos plivača i trenere biti će 1:5

EUROPSKO PRVENSTVO (25m)

Direktor reprezentacije odrediti će sastav reprezentacija Hrvatske za EP najmanje 12 tjedana prije početka natjecanja

KRITERIJI

1. Opći kriteriji

- 1.1. Za odabir selekcije dolaze u obzir samo oni natjecatelji koji u potpunosti ispunjavaju i prihvaćaju Plan rada reprezentacija HPS-a, kao i Pravilnik o reprezentacijama HPS-a.
- 1.2. Za nastup u nacionalnoj selekciji u obzir dolaze samo reprezentativci koji potpišu Izjavu o prihvaćanju Pravilnika o reprezentacijama HPS-a
- 1.3. Natjecatelj da bi bio razmatran mora imati rezultat ostvaren u razdoblju od 12 mjeseci prije natjecanja.

2. Individualne discipline

- 2.1. U svakoj disciplini mogu nastupiti najviše četiri plivača/ice
- 2.2. Za odabir selekcije dolaze u obzir samo oni natjecatelji koji se u trenutku selekcije nalaze na popisu A i B liste seniorske reprezentacije.
- 2.3. Direktor reprezentacije u suradnji s stručnim timom donijeti će odluku o eventualnom nastupu plivača/ice koji nakon odabira reprezentacije ostvari rezultat koji predviđa dobar plasman na natjecanju.

3. ŠTAFETE

- 3.1. Štafete će sačinjavati natjecatelji koji su pravo nastupa ostvarili u individualnim disciplinama.
- 3.2. Direktor reprezentacije odrediti će sastav štafete na samom natjecanju

4. TRENERI

- 4.1. Direktor reprezentacija ili osoba koju direktor reprezentacija odredi biti će vođa ekipe
- 4.2. Direktor reprezentacije imenovati će glavnog trenera na ovom natjecanju
- 4.3. Direktor reprezentacije će u suradnji s glavnim trenerom po potrebi odrediti i dodatne trenere na natjecanju, sukladno ostvarenim rezultatima plivača i njihovom rangu na aktualnoj FINA rang listi.
- 4.4. Ovisno o sredstvima, odnos plivača i trenere biti će 1:5

OLIMPIJSKE IGRE MLADIH (50m), SINGAPUR

Direktor reprezentacije odrediti će sastav reprezentacija Hrvatske za OIM u Singapuru sukladno kriterijima HOO i FINA-e (koje je moguće naći na web stranicama) http://www.fina.org/project/docs/events/yog2010/YOG2010_FINA_Swimming_Qualification_System_December2008_EN.pdf

Pravo nastupa na ovom natjecanju imaju plivači rođeni 1992/93 i plivačice rođene 1994/95.

Opći kriteriji

Za odabir selekcije dolaze u obzir samo oni natjecatelji koji u potpunosti ispunjavaju i prihvaćaju Plan rada reprezentacija HPS-a, kao i Pravilnik o reprezentacijama HPS-a.

EUROPSKO JUNIORSKO PRVENSTVO, HELSINKI, FINSKA

Direktor reprezentacije odrediti će sastav reprezentacija Hrvatske za EJP u Pragu najmanje 12 tjedana prije početka natjecanja. Pravo nastupa na ovom natjecanju imaju plivači rođeni 1992/93 i plivačice rođene 1994/95.

KRITERIJI

1. Opći kriteriji

- 1.1. Za odabir selekcije dolaze u obzir samo oni natjecatelji koji u potpunosti ispunjavaju i prihvaćaju Plan rada reprezentacija HPS-a, kao i Pravilnik o reprezentacijama HPS-a.
- 1.2. Za nastup u nacionalnoj selekciji u obzir dolaze samo reprezentativci koji potpišu Izjavu o prihvaćanju Pravilnika o reprezentacijama HPS-a
- 1.3. Natjecatelj da bi bio razmatran mora imati rezultat ostvaren u razdoblju od 12 mjeseci prije natjecanja.

2. Individualne discipline

- 2.1. U svakoj disciplini mogu nastupiti najviše dva plivača/ice
- 2.2. Za odabir selekcije dolaze u obzir samo oni natjecatelji koji se u trenutku selekcije nalaze na popisu A i B liste juniorske reprezentacije

2.3. Direktor reprezentacije u suradnji s stručnim timom donijeti će odluku o eventualnom nastupu plivača/ice koji nakon odabira reprezentacije ostvari rezultat koji predviđa dobar plasman na natjecanju.

3. ŠTAFETE

- 3.1. Direktor reprezentacije odrediti će da li ćemo nastupiti u štafetnim disciplinama kao i sastav štafeta
- 3.2. Za nastup u štafeti direktor reprezentacije može odrediti jednog plivača i plivačicu koji nisu ispunili uvjete iz 2.1 ili 2.2.

4. TRENERI

- 4.1. Direktor reprezentacija ili osoba koju direktor reprezentacija odredi biti će vođa ekipe
- 4.2. Direktor reprezentacije imenovati će glavnog trenera na ovom natjecanju
- 4.3. Direktor reprezentacije će u suradnji s glavnim trenerom po potrebi odrediti i dodatne trenere na natjecanju, sukladno ostvarenim rezultatima plivača i njihovom rangu na aktualnoj FINA rang listi.
- 4.4. Ovisno o sredstvima, odnos plivača i trenere biti će 1:5

SUSRET MLADIH REPREZENTACIJA HR & SLO & SRB

Reprezentacija Hrvatske za susret mladih reprezentacija Slovenije, Hrvatske i Srbije, koji će se održati ove godine odrediti će se nakon kadetskog prvenstva Hrvatske.

Pravo nastupa na ovom natjecanju imaju plivači rođeni 1991-93 i plivačice rođene 1993-94. te plivači rođeni 1994/95 i plivačice rođene 1996/97