

HRVATSKI KAJAKAŠKI SAVEZ

Plan rada za natjecateljsku sezonu 2005 / 2006

Pripremio:

Direktor reprezentacije

Mr. sc. Mladen Marinović

Zagreb, listopad 2005. g.

1.0 UVOD

Plan rada za sezonu 2005/2006 izveden je temeljem četverogodišnjeg Plana i programa rada HKS-a i iskustva u radu u protekloj sezoni.

Plan rada bit će iskazan kroz dvije natjecateljske kategorije:

- 1) seniore
- 2) seniore do 23 godine i juniore

To će se primjeniti iz čisto operativnih razloga, budući da se nastup na Europskom prvenstvu, kao i na nekim međunarodnim regatama, održava zajedno za juniore i seniore do 23 godine. Istovremeno, tijekom sezone će ove mlađe kategorije uzimati učešća na seniorskim regatama u svrhu razvoja sportskog majstorstva.

2.0 PERIODIZACIJA GODIŠNJEG RADA

Periodizacija godišnjeg rada izvršena je temeljem načela teorije treninga i za sve kategorije predstavlja period od 3. listopada 2005.g. do 2. listopada 2006.godine.

2.1. SENIORI

2.1.1. **Pripremni period 3. listopada 2005.g. do 16. travnja 2006. g.** traje 28 tjedana (7 mezociklusa / 196 dana). Podijeljen je u tri faze tijekom kojih treba zadovoljiti osnovne ciljeve rukovođenja sportskom formom:

2.1.1.1. ***Jesenska faza traje od 3. listopada do 27. studenoga 2005.g.*** Uključuje 8 tjedana (56 dana) raspoređena u dva mezociklusa. Osnovni cilj ove faze je postupno uvođenje u trenažno opterećenje, priprema organizma za intenzivan rad na razvoju snage i izdržljivosti u snazi tijekom zimskog perioda. Osnovni rad provodit će se u lokalitetu mjesta boravka, u klubovima. Na kraju ove faze planiraju se pripreme koje treba provesti u Mađarskoj. Lokalitet je izabran u svrhu unapređenja informiranosti kako sportaša tako i stručnog kadra reprezentacije. Tijekom ovih priprema provest će se i snimanje inicijalnog stanja (morfološki, motorički i energetske status sportaša) temeljem čega će se izraditi prijedlog specifičnog pristupa u individualizaciji rada tijekom zimskog perioda.

2.1.1.2. **Zimska faza traje od 28. studenoga 2005.g. do 19. veljače 2006.g.** Uključuje 12 tjedana (84 dana) raspoređena u tri mezociklusa. Osnovni cilj ove faze je razvoj maksimalne i repetitivne snage, kao i bazične (ekstenzivne) aerobne izdržljivosti.

Tijekom polovice ove faze planiraju se pripreme, koje treba provesti na snijegu. Tijekom priprema izvršit će se intenzifikacija trenažnog opterećenja primjenom trčanja, skijaškog trčanja, radom u teretani i plivanjem.

Pored razvoja motoričko-funkcionalnih karakteristika primjenom nespecifičnih opterećenja, tijekom priprema provest će se i prilagođavanje veslanjem na kajakaškom ergometru. Tako stečena iskustva prenijet će se na klupske trenere, kako bi se moglo izvršiti usavršavanje trenažnih metoda tijekom pripremnog perioda.

2.1.1.3. **Proljetna faza traje od 20. veljače do 16 travnja 2006.g.** Uključuje 8 tjedana (56 dana) raspoređena u dva mezociklusa. Osnovni cilj ove faze sastoji se u prenosu motoričko-funkcionalnih karakteristika stečenih tijekom zime na specifičan rad na vodi. Stim u vezi zadatak je provesti dvoje pripreme. Prve u trajanju od dva tjedna odmah na početku faze. Nakon tih priprema slijedi kontrola na 10.000 metara i nastup na istoj distanci u Milanu (Europa cup). S tim nastupom završilo bi i osnovno usmjerenje na razvoju bazične aerobne izdržljivosti u ovoj sezoni.

U drugoj polovici ove faze planira se provesti specifične pripreme na Jarunu, tijekom kojih će se provesti test laktata na vodi. Rezultati testa laktata predstavljat će temeljne informacije za doziranje opterećenja trenažnog procesa.

Na koncu ove faze, što predstavlja i konac pripremnog perioda, provest će se kontrola treniranosti na vodi u disciplinama K1 i C1 na 1000 i 500 metara. Temeljem postignutih rezultata odredit će se širi popis kandidata za sastav reprezentacije.

2.1.2. **Natjecateljski period 17. travnja do 24. rujna 2006.g.** traje 23 tjedna (6 mezociklusa / 161 dan). S obzirom na raspored natjecanja, a posebno na udaljenost Prvenstva Europe i Prvenstva Svijeta, cjelokupni natjecateljski period se može podijeliti u dva dijela:

- prvi dio od 17.travnja do 9. srpnja 2006.g. i
- drugi dio od 10. srpnja do 24. rujna 2006.g.

To podrazumijeva da će se u planiranju forme izvršiti dva pikinga.

2.1.3. **Prelazni period 25. rujna do 3. listopada 2006.g.** (trajanje će načelno ovisiti o nastupu na regati Svjetskog kupa u Kini).

2.2. JUNIORI I SENIORI DO 23

Ove kategorije imaju istovjetno trajanje i podjelu pripremnog perioda. U svim aktivnostima učestvuju zajedno sa seniorima. Pritom će se posebna pozornost usmjeriti na individualni pristup u trenažnom opterećenju, poštujući sve zakonitosti biološkog rasta i razvoja mladog čovjeka.

Natjecateljski period, za potrebe reprezentacije završava nastupom na Prvenstvu Europe (6. kolovoza 2006.g.), dok će stvarni kraj natjecateljskog perioda ovisiti o terminu održavanja Prvenstva Hrvatske.

3.0. PLANIRANE AKTIVNOSTI

3.3. Pripreme:

- 18.- 27.11.2005.g. Split (seniori i juniori) - jesenske pripreme
- 06.- 15.01.2006.g. Kranjska Gora (?) (seniori i juniori) - zimske pripreme
- 20.02.- 05.03.2006.g. Metković (seniori i juniori) - zimske pripreme na vodi
- 01.- 09.04.2006.g. Dunavarsany (Mađarska) (seniori i juniori) - proljetne pripreme
- 08.- 11.05.2006. Zagreb (seniori) - pripreme pred I. reg. Svjetskog kupa
- 17.- 23.05.2006. Zagreb (seniori) - pripreme pred II. reg. Svjetskog kupa
- 19.06.- 04.07.2006.g. Zagreb (seniori) - pripreme pred Prvenstvo Europe
- 17.07.- 01.08.2006.g. Zagreb (juniori i U23) - pripreme pred Prvenstvo Europe
- 24.07.- 15.08.2006.g. Zagreb (seniori) - pripreme pred Prvenstvo Svijeta
- 11.- 20.09.2006.g. Zagreb (seniori) - pripreme pred III. reg. Svjetskog kupa

3.2. Kontrole treniranosti:

- 21.- 27.11.2005.g. – kontrola inicijalnog stanja (morfologija, motorika, energetika)*
- 20.- 26.02.2006.g. – kontrola tranzitivnog stanja (isto kao gore navedeno)
- 11.03.2006.g. – Zagreb, kontrola na vodi 10.000 metara (pod uvjetom da se regata u Milanu održava 18. i 19. ožujka 2006.g.)
- 02.04.2006.g. – Zagreb, test laktata na vodi (K1, C1) (članovi reprezentacije o trošku saveza – ostali zainteresirani uz naknadu troškova materijala)
- 15.04.2006.g. – Zagreb, kontrola na olimpijskim distancama u C1 i K1 (vidi prilog)

3.3. Natjecanja:

| <u>Seniori</u> | <u>Juniori i U23</u> |
|---|--|
| 18./19.03.2006. Milano – Europa cup 10km | 18./19.03.2006. Milano – Europa cup 10km |
| 05/07.05.2006. Mantova – međunarodna reg. | 05/07.05.2006. Mantova – međunarodna reg. |
| 12/14.05.2006. Poznan – Svjetski kup | 19/21.05.2006. Piestany – međunarodna reg. |
| 26/28.05.2006. Duisburg – Svjetski kup | 16/18.06.2006. Bochum – međunarodna reg. |
| 06/09.07.2006. Racice – Prvenstvo Europe | 23/26.06.2006. Auronzo – međunarodna reg. |
| 16/20.08.2006. Szeged – Prvenstvo Svijeta | 03/06.08.2006. Atena – Prvenstvo Europe |
| 22/24.09.2006. Guanzhou – Svjetski kup | |

* članovi reprezentacije će kontrolu obaviti tijekom priprema. Ostali kandidati za reprezentaciju isto će obaviti u okviru kluba.

4.0. REPREZENTATIVCI

Prema do sada usvojenom kriteriju, sportaši mogu stjecati status u tri momenta tijekom sezone:

1. Na kontrolnoj regati u travnju mjesecu ispunjenjem vremenske norme stječe se pravo uključenja u širi popis reprezentacije. Norme su navedene u tablici br.1

| Disciplina | 1000 m | 500 m |
|--------------|--------|-------|
| <i>K1 JM</i> | 4:00 | 1:51 |
| <i>K1 JŽ</i> | 4:27 | 2:04 |
| <i>C1 J</i> | 4:30 | 2:08 |
| <i>K1 SM</i> | 3:56 | 1:48 |
| <i>K1 SŽ</i> | 4:27 | 2:04 |
| <i>C1 S</i> | 4:17 | 2:02 |

2. Pravo nastupa na završnoj međunarodnoj regati (Prvenstvima Europe i Svijeta) stječe se određenim plasmanom na kriterijskim međunarodnim regatama i to:

- a) **seniori** – na regati Svjetskog kupa koji prethodi Prvenstvu Europe plasmanom do 5-og mjesta u B finalu (uz uvjet da to predstavlja i plasman u prvu polovicu natjecatelja u datoj disciplini)
- b) **seniori U23** – predstavljaju mali problem jer za njih do sada imamo samo regatu u Piestany, pa će se kriterij morati dograditi pronalaskom odgovarajuće regate
- c) **juniori** – na regati u Bochumu plasman do 5-og mjesta u B finalu (uz uvjet da to predstavlja i plasman u prvu polovicu natjecatelja u datoj disciplini).

3. Nastupom na Prvenstvu Europe ili Svijeta i plasmanom do 5-og mjesta u B finalu sportaš stječe pravo na status reprezentativca. Budući da se na Prvenstvima Europe za juniore i seniore U23 ne održavaju B finala, ispunjenjem kriterija prihvatit će se plasman do 5-og

mjesta u polufinalnoj grupi uz uvjet zaostatka do 1,5 sekundi za posljednjom posadom (u istoj grupi) koja je ostvarila pravo nastupa u A finalu.

Status reprezentativca sportaš zadržava do prvog narednog Prvenstva Europe ili Svijeta.

Prema rezultatima postignutim u protekloj natjecateljskoj sezoni, status reprezentativca ostvari su:

| | |
|---------------------|---|
| 1. Stjepan Janić | PE – treće mjesto |
| 2. Mićo Janić | PS – B finale prvo mjesto |
| 3. Nikica Ljubek | PS – B finale peto mjesto |
| 4. Luka Bačmaga | PS – B finale peto mjesto |
| 5. Tomislav Lazarić | diskrecijsko pravo direktora reprezentacije |
| 6. Dino Magušić | diskrecijsko pravo direktora reprezentacije |

5.0. PROGNOZA REZULTATA

Uz pretpostavku ostvarenja Plana rada za narednu sezonu, predviđaju se očekujući plasmani na završnim natjecanjima:

SENIORI: **4 posade**
2 posade u A finalu (jedna u borbi za medalje)
2 posade u B finalu

SENIORI U23: **2 posade** s plasmanom u B finale

JUNIORI: **3 posade**
1 posada u A finalu
2 posade u B finalu

Tablica br. 1 - Shematski prikaz periodizacije godišnjeg rasporeda (seniori)

| | | 2005/2006 | | | | | | | |
|------|-----|-----------|----|-------------|--------------|-------------|----|----|--|
| Mjes | Tj. | Po | Ut | Sr | Če | Pe | Su | Ne | |
| X | 40 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| | 41 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
| | 42 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | |
| | 43 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| XI | 44 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| | 45 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | |
| | 46 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
| | 47 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | |
| XII | 48 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| | 49 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | |
| | 50 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | |
| | 51 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | |
| I | 52 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| | 2 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| | 3 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | |
| II | 4 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | |
| | 5 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| | 6 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| | 7 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | |
| III | 8 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | |
| | 9 | 27 | 28 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| | 10 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| | 11 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | |
| IV | 12 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | |
| | 13 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | |
| | 14 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| | 15 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
| V | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | |
| | 17 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| | 18 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| | 19 | 8 | 9 | 10 | 11 | Poznan SK | | | |
| VI | 20 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | |
| | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | Duisburg SK | | | |
| | 22 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| | 23 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | |
| VII | 24 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | |
| | 25 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | |
| | 26 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | |
| | 27 | 3 | 4 | 5 | PCA - Aszice | | | | |
| VIII | 28 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
| | 29 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | |
| | 30 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| | 31 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| IX | 32 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | |
| | 33 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
| | 34 | 21 | 22 | WC - Szeged | | | | | |
| | 35 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | |
| IX | 36 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| | 37 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | |
| | 38 | 18 | 19 | 20 | 21 | Zagreb SK | | | |
| | 39 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | |