

IO VSS
Veslački savez Srbije,
Ada Ciganlija 10, Beograd

PREDLOG GODIŠNJEG PROGRAMA RADA ZA MLAĐE SENIORSKU KATEGORIJU ZA SEZONU 2020-2021

1. UVOD

Program rada za Mlađe seniorsku veslačku kategoriju (u daljem tekstu koristiće se skraćenica U23) Reprezentacije Srbije proističe iz trenutno zatečenog stanja koje u međunarodnim okvirima još od sezone 2017. nema značajnije rezultate kao što je osvajanje medalje ili učešće u A finalu na SP U23, a u poslednje dve sezone (2019. i 2020.) srpsko veslanje nije ostvarilo zapažene rezultate na SP, ili nije bilo učešća srpskih posada.

Iz prethodno pomenutog, u narednoj sezoni potrebno je mnogo energije za ostvarivanje rezultata kao što je na primer učešće u A finalu SP.

Posebno napominjem da realizacija svega napred navedenog u ovom dokumentu, sa današnjim danom 5.11.2020., i dalje podrazumevaju dokle god traju, primenu i aktivnosti svih mera povodom epidemije COVID-19 naloženih od strane ovlašćenih organa Republike Srbije.

2. GODIŠNJI PLAN, PROGRAM TRENINGA, REALIZACIJA I CILJ

Kroz U23 Program treninga od početka Novembra, svi veslački klubovi koji u svom članstvu imaju potencijalne kandidate, u ovom trenutku dok se ne usvoji ovaj dokument rade po klubskim programima treninga, nakon usvajanja od IO VSS, dobijaće unapred planove treninga za periode (u ciklusima od 6 do 8 sedmica) koje sportisti treba da ispunjavaju u potpunosti. Na ispunjenju Programa treninga kandidata, podrazumeva se praćenje kandidata od strane klubskih trenera, kontinuirano učešće kandidata na zajedničkim proverama, testiranjima i treninzima u unapred dogovorenim terminima.

Broj kandidata u početku bi bio širi izbor kao polazna osnova na početku rada (okvirno u novembru 2020.), a nakon sprovedene razmene informacija i analize prošlih (zadnje ili prethodne sezone) postignutih rezultata svakog kandidata uz saradnju sa matičnim klubovima, taj spisak bi značio trenutni presek kapaciteta stanja raspoložive U23 kategorije. Realizacija Programa treninga U23 podrazumeva podršku matičnih klubova kandidata u obezbeđivanju uslova treniranja, kao i potrebne opreme (prostorije za trening, čamac, vesla, sportska odeća, elektronski merači, itd...) uz dodatnu sportsku opremu, troškove priprema, sredstva za oporavak i ostale potrebe i za koje bi trebalo VSS da obezbedi namenski za U23 kategoriju (u momentu kad se formira spisak evidentnih kandidata).

Cilj koji kroz Plan rada U23 kategorije treba postići je izbor, razvoj i selekcija takmičara i formiranje :

- najbržih mogućih posada koje će predstavljati srpsko veslanje sa najboljim mogućnostima za ostvarivanje što boljih rezultata na međunarodnim takmičenjima - U23 Svetskom prvenstvu 2021., kao i na U23 Evropskom prvenstvu 2021. i
- formiranje i razvoj perspektivnih posada koje u narednim sezonama potencijalno mogu stasati u standardne članove reprezentacije.

Za sezonu 2021. U23 kategorija imala bi za cilj plasman u A finale EP U23-ili do 8.mesta, i osvajanje do 9.mesta na SP U23.

Za kandidate koji su na studiju van Srbije, potrebno je održavati komunikaciju i izveštavanje o stanju treniranosti, o postignutim vremenima i rezultatima na regatama preko trenera matičnih klubova koji bi prosleđivali sve podatke koordinatoru. Prethodno i ti kandidati takođe treba da potpišu Izjavu za kandidaturu za sastav U23 Srbije, i dostavu obaviti putem E-mail-a (ukoliko nisu trenutno u Srbiji).

Po završetku prolećnog semestra i povratku u Srbiju, svoju kandidaturu za status U23 evidentnog člana reprezentacije imaće oročeno vremenski, ne manje od 15 dana i ne više od 30 dana od momenta povratka u Srbiju i na dogovorenim kontrolama koje će se obaviti na vodi(1) i ergometru(1)

Plasmani koje je potrebno ostvariti na izbornim regatama za konačni sastav posada od posada koje mogu biti izabrane prolećnom tj. takmičarskom periodu očekuje se:

- Međunarodne regate: medalja, ili postignuto vreme,
- Evropsko prvenstvo: A finale ili plasman do 8.mesta,
- Svetska prvenstva: plasman do 9.mesta.

Posebna napomena je da kad je određena posada izabrana u određenoj disciplini, ne može biti naknadno izazvana od druge posade 10 sedmica pre nastupajućeg takmičenja (EP ili SP).

Kontrole, selekcija i izbor kandidata i disciplina sastojaće se od tri etape:

- **Etapa 1:** period novembar-decembar 2020., treniranje u matičnim klubovima sa dogovorenim aktivnostima-kontrolnim testiranjima na kojima će nastupiti širi krug kandidata (jesen- zima okvirno 25.-30.novembar i 20.-22.decembar).

Krajem decembra formiraće se lista evidentnih i potencijalnih kandidata;

- **Etapa 2:** period januar-april 2020., sa navedenim terminima i aktivnostima na kojima će se odrediti discipline i posade evidentnih kandidata (zimске pripreme-februar 2021., i proleće). Treniranje u matičnim klubovima, uz povremeno organizovanje zajedničkih vikend treninga (mart 2021.), na dostupnim lokacijama u Srbiji- 12 dana okvirno sumaran broj dana, tj. 3 produžena vikenda.

U ovoj Etapi sportisti bi na ergometarskim kontrolama (2km) trebalo da postizu sledeće ili brže vrednosti:

Seniorka 75kg	Senior 90kg	Laka seniorka 61kg	Laki senior 74kg
6:58	6:14	7:42	6:34

Posebna napomena je da za navedena vremena kandidati bi imali mogućnost da ostvare do kraja februara.

Na zimskim veslačkim pripremama (15 dana) lista evidentnih kandidata će biti i sa pojedinim potencijalnim kandidatima koji će imati priliku za napredak i promociju u evidentne.

Na prolećnim veslačkim pripremama (15 dana) selekcionisanje i profilisanje po disciplinama.

- **Etapa 3:** period maj-septembar 2020., sa navedenim terminima i aktivnostima na kojima će se odrediti krajnje posade za nastup evidentnih kandidata na završnim kontrolama i nastupi na SP i EP. U ovoj etapi minimalno ukupno 45 dana priprema u tri do četiri turnusa 12 do 15 dana.

U ovom delu Etape 3 posade koje su ispunile program, na kontrolama i regatama u ovom periodu i na kojima će učestvovati, trebalo bi da teže ka ostvarivanju što boljih vremena a vrednosti vremenskih normi za svaku disciplinu posebno je navedena, i to u odnosu na U23 ostvarene svetske rekorde.

Vremena predstavljena u tabeli su vrednost prema kojoj treba težiti posebno za svaku disciplinu, i ujedno su parametar za proveru utreniranosti posada kandidata u takmičarskom delu sezone (u trećoj etapi), i takođe bi poslužilo za približnu prognozu plasmana svake posade ponaosob.

- za U23 kategorije prikazana vremena su procentualno sporije za 4% u odnosu na U23 SR za muške kandidate i 5% sporije za ženske kandidate u odnosu na U23 SR -svetskog rekorda, a koje bi trebalo da daju prognozu kvaliteta posade za učešće u A finalu EP ili 9.mesta na SP:

Seniori U23, laki seniori U23				
	U23M SR	U23 SR LM	U23M Norma	U 2 3 L M N o r m a
1x	6:42,97	6:46,34	6:58	7 : 0 4
2-	6:20,06	6:26,47	6:36	6 : 4 2
2x	6:07,57	6:13,62	6:22	6 : 2 9
4+	6:03,01	-	6:18	-
4-	5:44,38	5:54,12	5:59	6 : 0 9

				6 : 0 1
4x	5:39,62	5:47,26	5:53	1
8+	5:22,48	-	5:35	-

Seniorke U23,lake seniorke U23

	U23Ž SR	U23 SR LŽ	U23Ž Norma	U 2 3 L Ž N o r m a
1x	7:27,23	7:28,34	7:49	7 : 5 6
2-	6:58,68	7:30,98	7:20	7 : 3 4
2x	6:47,03	6:54,41	7:07	7 : 1 5
4-	6:26,62	-	6:45	-
4+	7:02,22	-	7:23	-
4x	6:19,10	6:25,96	6:38	6 : 4 5
8+	6:00,13	-	6:15	-

–Navedeni rezultati u tabeli pretpostavljaju postizanje vremena po disciplinama i određuju približnu prognozu nivoa kvaliteta disciplina na završnim takmičenjima tokom sezone(u periodu maj-jun 2021.) a gde bi postignuti rezultat,odnosno plasman bio u skladu sa planiranim ciljem.

Vrednosti iz tabele se uzimaju kao kriterijum samo ako su vremena postignuta u idealnim uslovima (podložno korekciji) i uz zadovoljenje željenih plasmana na regatama, kontrolama i treninzima.

U slučaju zadovoljavanja kriterijuma za izbor sa strane (potencijalnih kandidata) više posada, IO VSS na predlog trenera i koordinatora može odlučiti da se sporije a kvalitetne posade selektiraju u disciplini koja nema ispunjen vremenski kriterijum.

3. SPISAK SPORTISTA

U kontaktima sa matičnim klubovima, klupskim trenerima i veslačima U23 istih, bio bi formiran širi spisak kandidata u ženskoj i muškoj kategoriji.

Predlog je da svaki potencijalni kandidat pred početak kandidature svojevlasno potpiše Izjavu - pristanak da želi da se kandiduje za sastav U23 reprezentacije Srbije, sa svojim ličnim osnovnim podacima, individualnim rezultatima od poslednje sezone (ili prethodne ako je stariji), svojim potpisom i potpisom trenera matičnog kluba-videti Dodatak na kraju ovog dokumenta nalazi se primer formulara Izjave kandidata U23.

Trenutno nezvanično raspoloživo stanje na osnovu mojih telefonskih razgovora sa trenerima klubova je 10 ženskih i 26 muških kandidata.

Nakon formiranja šireg spiska kandidata na osnovu prve dve kontrole a koji bi se realizovali do kraja godine (navedeno u tački 2. etapa 1, po jednom u novembru na vodi i decembru na ergometru) izdvojile bi se dve kategorije kandidata:

Evidentni:

- podrazumevaju pokrivenost troškova priprema, upotreba sportske opreme, stipendije(?) i dr. u programu i organizaciji VSS-a - zadržavaju status tokom cele sezone uz uslov da svojim zalaganjem potvrđuju i poboljšavaju svoj kvalitet; što ne znači da će automatizmom biti selektirani u takmičarske posade određenih disciplina, ako ne zadovoljavaju potrebe i standard traženih nivoa rezultata posada
- obavezni su u potpunosti realizovati Program treninga VSS-a,
- status potvrđuju rezultatima na kontrolama.

Potencijalni:

- obavezni su u potpunosti realizovati Program treninga VSS-a;
- status potvrđuju rezultatima na kontrolama,
- napredak u status od potencijalnog ka evidentnom, verifikuju na zakazanim kontrolama, testiranjima, zajedničkim treninzima i učešćem na planiranim regatama.

Kriterijumi koje svi kandidati moraju ispuniti za izbor u U23 reprezentaciju međusobno se baziraju na temelju pravednosti i sportskog fer-pleja.

4. SPISAK TRENERA

Spisak klupskih trenera biće dostupan nakon razmene informacija između koordinatora s jedne i klubova i trenera sa druge strane, od treninga kandidata u prvoj etapi i u zavisnosti od trenerskih obaveza u matičnim klubovima, formiraće se spisak trenera za praćenje kandidata (a kasnije posada) do 1. decembra 2020.

Prilikom formiranja posada trener koji iz matičnog kluba ima brojnije ili brže kandidate u sastavu, biće trener posade; a ako iz određenih okolnosti ne postoji takva mogućnost, koordinator predlaže drugačiji izbor trenera posade.

5. PROGRAM TRENINGA

Biće formirani i distribuirani u ciklusima od 6 do 8 sedmica za pripadajuće periode i navedene sve tri etape planirane za ovu sezonu – sa ili bez stranog stručnjaka, počevši okvirno od 10. novembra 2020.

Izuzetno, u slučaju potrebe zbog raznih okolnosti koji mogu uticati na sprovođenje Programa treninga i ako dovedu do izmena u toku nekog perioda, izmenjeni plan treninga će biti blagovremeno prosleđen klubovima. Do usvajanja ovog dokumenta, kandidati realizuju Programe treninga koji se sprovode u matičnim klubovima.

6. IZVEŠTAVANJE

Izveštavanje koordinatora prema IO VSS biće sumarno tabelarno prikazano za sve kandidate, u početku širi spisak sportista, a nakon nastanka spiska evidentnih kandidata revidirani spisak sa imenom i prezimenom kandidata, satima planiranih treninga, satima realizovanih treninga i procentualni odnos realizovanih sati okvirno datumski periodično do 5. u svakom mesecu za prethodni mesec. Nakon sprovedenih kontrolnih testiranja, takođe će biti dostavljan spisak kandidata sa postignutim rezultatima.

7. TAKMIČENJA, KONTROLE I PRIPREME

Pripreme navedene u tački 2. bi se realizovale na dostupnim lokacijama za veslanje.

U zimskom periodu Crna Gora ili druga lokacija, u prolećnom delu Srebrno jezero, Palić ili druga lokacija.

Nastup kandidata na kontrolama i regatama bi bio realizovan u skladu sa kalendarom takmičenja, a nastupi okvirno za U23 kandidate bi bili sledeći:

Približni datumi kontrolnih testiranja, priprema i regata:

- Kontrola (Savsko jezero) 28.11.2020.,*
- Kontrola (Klubovi-ergometar) 23.12.2020.,*
- Kontrola (Ergometrijada ?) 1.2.2021.,*
- Pripreme 15-28.2.2021.*
- Kontrola (Jezero?) 14.3.2021*
- Regata Zagreb 27.-28.3.2021.*
- Regata Beograd 17.-18.4.2021.*
- Regata kontrola Beograd 8.5.2021.,*
- Regata Bled 11.-13.6.2021.(?)*
- SP Račice 7.7.2021.,*
- Kontrola Srebrno jezero 28.-30.7.2021.,*
- EP Krusvice 4.9.2021.*
- Prvenstvo Srbije 26.2021.*

8. OPREMA, USLOVI ZA RAD

Za realizaciju Programa treninga u prvom delu – jesenji i zimski period bio bi pre svega uz podršku matičnih klubova kandidata. Posebno, ukoliko matični klub nema potrebne uslove (adekvatan čamac, vesla, ergometar...) eventualno u saradnji sa koordinatorom ako postoji mogućnost obezbediti adekvatnu opremu.

Čamci i oprema obezbeđeni od strane VSS a koji bi bili potrebni za sprovođenje plana su:

Veći čamci: osmerac, četverci rimen(?), četverac skul(?);
Manji čamci: dvojci(?), dublovi(?), skifovi(?);
Vesla: 12 komada rimen, 10 pari skul (Concept2 ili Crocker);
Ergometri: 6 komada c2, 4 komada rp3;
Elektronika: 8 NK GPS strokmetri, 2 štoperice NK, merač brzine Sunto, kamera;
Motorni čamci 2 komada 10ks i 1 od 18ks za praćenje treninga, kao i bicikle(?).
Za same kandidate tokom realizacije Programa treninga potrebno je obezbediti potrebnu suplamentaciju, sredstva za oporavak i u slučaju potrebe fizioterapeuta.

U prilogu Predloga Godišnjeg plana rada za 2021. godinu nalazi se:
- Dodatak broj 1., Izjava kandidata sa ličnim podacima i postignutim rezultatima,

U Beogradu,
VSS Koordinator za mlađe seniorsku kategoriju (U 23) – muški i ženski
Lazo Pivač

IZJAVA ZA KANDIDATURU

za Mlađe seniorski sastav Veslačke reprezentacije Srbije

Veslački klub _____

_____ (datum)

(Prezime i ime kandidata, godina rođenja)

Ovim dokumentom izjavljujem da se svojevolejno kandidujem za sastav Mlađe seniorke reprezentacije Srbije u veslanju poštujući sva pravila VSS, a u skladu sa usvojenim planom i programom VSS predviđenim za sezonu 2020/2021., i sve prethodno navedeno potvrđujem svojim potpisom.

Svojeručni potpis kandidata _____

Svojeručni potpis trenera matičnog kluba _____

Postignuti rezultati u 2020.sezoni(*za starije B seniore u 2019.):

Ergometar 2km: _____; _opciono Erg.drugo: _____

Najbolja postignuta vremena na vodi, u kojim disciplinama i navesti naziv regate:

Zanimanje kandidata _____

(napomena)

(potpis Koordinatora VSS za mlađe seniorsku kategoriju, ženski i muški)