

Zadatak od HOO:

Planiranje i programiranje sportske pripreme sportaša u nacionalnoj selekciji/reprezentaciji na godišnjoj razini

- izrada planova i programa trenažnog procesa sportaša ili sportske ekipe s ciljem sudjelovanja u sustavu službenih sportskih natjecanja na međunarodnoj razini, uključujući i program sportske pripreme na nacionalnoj razini

Hrvatski Flying Disc Savez

Sportska grana – DISC GOLF

PLAN I PROGRAM SPORTSKE PRIPREME sportaša u nacionalnoj reprezentaciji na godišnjoj razini

1. Uvod

Ciljevi

Cilj godišnjeg plana i programa sportske pripreme je osigurati sustavni i sveobuhvatni pristup treninzima nacionalne disc golf reprezentacije Hrvatskog flying disc saveza (HFDS). Plan je usmjeren na poboljšanje fizičkih, tehničkih, taktičkih i psiholoških sposobnosti sportaša kako bi se postigli vrhunski rezultati na međunarodnoj razini.

Vizija

Vizija HFDS-a je postati prepoznatljiv i uspješan sudionik na međunarodnoj disc golf sceni. Težimo stvaranju jakog, kompetentnog i motiviranog tima sportaša koji će biti primjer profesionalizma i izvrsnosti u sportu.

Misija

Misija HFDS-a je pružiti našim sportašima optimalne uvjete za trening i razvoj, uključujući stručne trenere, adekvatnu infrastrukturu i pristup najnovijim metodama sportske pripreme. Naš cilj je kontinuirani napredak sportaša i postizanje uspjeha na međunarodnim natjecanjima.

2. Analiza trenutne situacije

Analiza prethodnih sezona

Hrvatski igrači nastupaju kao članovi reprezentacije na međunarodnim natjecanjima počevši od Europskog prvenstva 2014. godine. Do sada su sudjelovali na Europskim prvenstvima (seniori, juniori te masters - preko 40 godina), na Srednjoeuropskim prvenstvima, Svjetskom ekipnom prvenstvu te Europskom ekipnom prvenstvu.

Najznačajniji uspjesi reprezentativaca jesu srebrna medalja Tomislava Goričkog 2024. godine i brončana iz 2023. godine na Srednjoeuropskom prvenstvu, te brončana medalja Ane Gorički na

Europskom juniorskom prvenstvu 2018. godine te brončana medalja reprezentacije na Europskom ekipnom prvenstvu 2021. godine. Bolji i češći uspjesi izostali su zbog nedostatka uvjeta za kvalitetnu pripremu natjecatelja te nedostatka sredstava za rad s mladima.

SWOT analiza

Sažetak SWOT analize za HFDS pokazuje da Savez ima stabilnu bazu iskusnih članova i uspješnu povijest na međunarodnim natjecanjima (snage), ali suočava se s izazovima poput nedostatka financijskih resursa za infrastrukturni razvoj i podršku mladim sportašima (slabosti). Postojeće prilike uključuju rastući interes za nekonvencionalne sportove i mogućnosti financiranja putem sportskih fondova, dok prijetnje uključuju konkurenciju s drugim sportovima i promjene u sportskim politikama koje mogu utjecati na organizaciju natjecanja.

Snage:

- Iskustvo u organizaciji nacionalnih i međunarodnih natjecanja,
- Višegodišnje sudjelovanje na Europskim prvenstvima i drugim međunarodnim natjecanjima,
- Angažirani i motivirani članovi i volonteri,
- Partnerstva s lokalnim i nacionalnim sportskim organizacijama.

Slabosti:

- Nedostatak financijskih sredstava za razvoj infrastrukture i podršku mladim sportašima,
- Nedostatak adekvatnih objekata i terena za trening i natjecanja,
- Ograničena vidljivost i prepoznatljivost disc golfa u medijima,
- Potreba za jačanjem sportske administracije i menadžmenta.

Prilike:

- Rastući interes javnosti za nekonvencionalne sportove poput disc golfa,
- Mogućnost dobivanja dodatnih sredstava kroz nacionalne i europske sportske fondove,
- Potencijal za proširenje suradnje s lokalnim zajednicama i školama radi popularizacije sportova s diskom,
- Međunarodna priznanja i mogućnost daljnjeg usavršavanja sportaša kroz međunarodne treninge i razmjene.

Prijetnje:

- Konkurencija drugih popularnih sportova za privlačenje financijskih i medijskih resursa,
- Promjene u sportskim politikama i propisima koje mogu utjecati na organizaciju natjecanja,
- Mogući izazovi u osiguravanju dugoročne financijske stabilnosti i podrške.

Trenutni status sportaša

U Hrvatskoj trenutno aktivno igra oko 60 disc golfera, od kojih njih 20-ak konkurira za nacionalnu reprezentaciju. Većina sportaša, kako fizički tako i psihološki, dobro je pripremljena za natjecanja. Oni su motivirani i spremni sami financirati troškove sudjelovanja na natjecanjima, ali unutar ograničenih financijskih mogućnosti. Nedostatak podrške za kvalitetne treninge i infrastrukturu predstavlja glavni izazov za daljnji razvoj i napredak sporta u zemlji.

3. Godišnji plan i program trenažnog procesa

A. Periodizacija treninga

Periodizacija treninga je sustavno planiranje i organiziranje treninga tijekom razdoblja kako bi se postigli optimalni sportski rezultati. U kontekstu Hrvatskog flying disc saveza (HFDS), periodizacija treninga obuhvaća sljedeće ključne koncepte:

1. Makrociklusi:

Dugoročno planiranje koje obuhvaća cijelu godinu ili više godina. U HFDS-u, makrociklusi se planiraju u skladu s velikim međunarodnim natjecanjima kao što su Europska prvenstva ili Svjetska prvenstva.

2. Mezociklusi:

Srednjoročni planovi koji traju nekoliko tjedana do nekoliko mjeseci. Mezociklusi se fokusiraju na specifične faze pripreme poput pripremnog perioda, natjecateljskog perioda ili prijelaznog perioda.

3. Mikrociklusi:

Kratkoročni planovi koji obuhvaćaju tjedne ili nekoliko dana. Svaki mikrociklus detaljno planira treninge za poboljšanje fizičkih, tehničkih, taktičkih i psiholoških aspekata igrača.

Periodizacija treninga u HFDS-u ima za cilj postići vrhunske rezultate na međunarodnim natjecanjima pravilnim rasporedom treninga i odmorom. To uključuje razdoblja intenzivnih treninga za izgradnju kondicije i tehnike te razdoblja oporavka kako bi se izbjegla pretreniranost i maksimizirala performansa na natjecanjima.

B. Struktura treninga

Struktura treninga u HFDS-u obuhvaća planiranje i organizaciju različitih vrsta treninga kako bi se sportašima pružila sveobuhvatna priprema za natjecanja.

Ključni elementi strukture treninga su:

1. Pripremni period:

- Opći treninzi:

Uključuju treninge snage, izdržljivosti, fleksibilnosti i agilnosti. Ovi treninzi služe za poboljšanje osnovnih fizičkih sposobnosti sportaša.

- Specifični treninzi:

Fokusirani na tehničke i taktičke aspekte sporta. Ovo uključuje vježbe tehnike bacanja, korištenje različitih modela diska i strategije za različite situacije na terenu.

2. Natjecateljski period:

- Specifični treninzi:

Intenzivniji treninzi koji simuliraju uvjete natjecanja. Sportaši se pripremaju za konkretne situacije koje ih očekuju na natjecanjima.

- Taktički trening:

Analiza protivnika (kod ekipnih natjecanja), analiza postave terena i prilagodba strategija za optimizaciju performansi na natjecanjima.

3. Prijelazni period:

- Oporavak:

Važan dio strukture treninga koji uključuje aktivnosti za oporavak mišića i smanjenje umora nakon intenzivnog natjecateljskog perioda.

- Evaluacija:

Procjena postignutog napretka i rezultata, te planiranje sljedećih koraka u treningu i pripremama.

Struktura treninga u HFDS-u prilagođena je potrebama sportaša i specifičnostima disc golfa. Kontinuirano prilagođavanje i optimizacija treninga osigurava da sportaši budu fizički, tehnički i taktički spremni za natjecanja na nacionalnoj i međunarodnoj razini.

U Hrvatskom flying disc savezu (HFDS), različite vrste treninga igraju ključnu ulogu u pripremi sportaša za natjecanja u disc golfu. Evo pregleda osnovnih vrsta treninga koje se koriste:

Fizička priprema:

Trening snage: Usmjeren na razvoj mišićne snage i izdržljivosti potrebne za efikasno izvođenje tehnika i dugotrajno natjecanje.

Trening izdržljivosti: Fokusiran na poboljšanje kardiovaskularne izdržljivosti i sposobnosti sportaša da održe visok nivo performansi tijekom cijelog natjecanja.

Trening agilnosti: Vježbe koje povećavaju brzinu izbačaja diska.

Tehničko-taktička priprema:

Trening rukovanja diskom: Vježbe koje poboljšavaju tehniku bacanja diska, uključujući osnovne tehnike bacanja (*backhand, forehand, putt*) kao i naprednije tehnike poput *overhand* ili *roller*.

Taktički trening: Analiza različitih terena i staza te izrada strategije za igru na istima.

Psihološka priprema:

Mentalni trening: Tehnike za poboljšanje koncentracije, samopouzdanja i upravljanja stresom tijekom natjecanja.

Motivacijski trening: Rad na održavanju motivacije i mentalne izdržljivosti sportaša kako bi se postigli dugoročni sportski ciljevi.

Općeniti treninzi:

Zdravstvena zaštita: Edukacija i praksa zaštite od ozljeda te pravilno zagrijavanje i istezanje.

Preventivni programi: Inicijative za očuvanje zdravlja i sprečavanje ozljeda kroz pravilnu prehranu, hidrataciju i odmor.

Kombinacija ovih vrsta treninga pruža sveobuhvatnu pripremu sportaša u HFDS-u, osiguravajući da budući da su fizički, tehnički, taktički i mentalno spremni za izazove natjecanja na nacionalnoj i međunarodnoj razini.

4. Program sportske pripreme na nacionalnoj razini

Nacionalni kampovi

HFDS, sukladno mogućnostima i interesu igrača, organizira nacionalne kampove koji okupljaju najbolje igrače iz cijele Hrvatske. Ovi kampovi služe kao temeljna platforma za intenzivne treninge, tehničku i taktičku analizu, kao i za izgradnju timskog duha i zajedništva. Kampovi se održavaju u različitim dijelovima zemlje kako bi se omogućilo što većem broju sportaša sudjelovanje.

Regionalni treninzi

Suradnja s lokalnim klubovima i trenerima ključna je za razvoj talentiranih igrača diljem Hrvatske. HFDS podupire organizaciju regionalnih treninga koji služe kao platforma za identifikaciju i razvoj mladih talenata. Ovi treninzi također promiču rastući interes za disc golf u lokalnim zajednicama.

Selektivni procesi

Kroz jasno definirane selekcijske kriterije, HFDS odabire najbolje sportaše za sudjelovanje u nacionalnim selekcijama. Proces selekcije temelji se na sportskim rezultatima, predanosti treningu te pozitivnom utjecaju sportaša na razvoj i popularizaciju sportova s letećim diskom u Hrvatskoj.

Ključni ciljevi

Poticanje kontinuiranog razvoja sportskih vještina i sposobnosti sportaša na svim razinama.

Osiguranje pravilne pripreme i podrške za sudjelovanje u međunarodnim natjecanjima poput Europskih prvenstava i Svjetskih prvenstava.

Promicanje etičkih i sportskih vrijednosti među sportašima te jačanje povezanosti između klubova i nacionalnog saveza.

Ovaj program temelji se na principima izvrsnosti, pravednosti i transparentnosti, te ima za cilj postizanje vrhunskih rezultata na nacionalnoj i međunarodnoj sportskoj sceni.

5. Program sportske pripreme na međunarodnoj razini

Sudjelovanje na međunarodnim natjecanjima

HFDS aktivno sudjeluje na međunarodnim natjecanjima kao što su Europska prvenstva, Svjetska prvenstva te Srednjoeuropska prvenstva. Sudjelovanje u ovim natjecanjima pruža sportašima mogućnost stjecanja međunarodnog iskustva, testiranja svojih sposobnosti na najvišoj razini te predstavljanja Hrvatske na globalnoj sportskoj sceni.

Pripremni kampovi i turniri

HFDS redovito organizira pripremne kampove i turnire koji su usmjereni na pripremu sportaša za međunarodna natjecanja. Ovi kampovi omogućuju intenzivne treninge, taktičke analize i simulacije natjecateljskih situacija kako bi sportaši bili potpuno pripremljeni za izazove koje donose međunarodna natjecanja.

Internacionalna suradnja i razmjene

HFDS potiče internacionalnu suradnju i razmjene s drugim nacionalnim savezima i klubovima diljem svijeta. Ova suradnja omogućuje sportašima da uče od najboljih, razmjenjuju iskustva i pridonose razvoju disc golfa na globalnoj razini.

Kontinuirano usavršavanje

Kroz kontinuirano usavršavanje sportskih vještina, tehničkih i taktičkih elemenata igre te psihološke pripreme, HFDS osigurava da sportaši budu u korak s najnovijim trendovima i tehnologijama u disc golfu. Ovi napori doprinose postizanju konkurentnosti i uspjeha na međunarodnim natjecanjima.

Ciljevi za budućnost

Osvojiti medalje: Postizanje visokih rezultata i osvajanje medalja na međunarodnim natjecanjima.

Povećati prisutnost: Povećanje prisutnosti i prepoznatljivosti HFDS-a na međunarodnoj sportskoj sceni.

Nastavak rasta: Kontinuirani razvoj i rast disc golfa u Hrvatskoj kroz međunarodne aktivnosti i natjecanja.

Program sportske pripreme na međunarodnoj razini HFDS-a usmjeren je na postizanje vrhunskih sportskih rezultata, promicanje suradnje i razmjene te jačanje prisutnosti Hrvatske u globalnoj disc golfu zajednici.

6. Evaluacija i monitoring

Kontinuirano praćenje napretka sportaša

HFDS provodi sustav kontinuiranog praćenja napretka sportaša kako bi se osiguralo da svaki sportaš postiže svoj maksimalni potencijal. Ova evaluacija uključuje redovite individualne i momčadske analize performansi tijekom treninga i natjecanja. Cilj je identificirati snage i područja za unapređenje te pružiti sportašima priliku za daljnji razvoj.

Analiza rezultata na natjecanjima

Rezultati sportaša na natjecanjima detaljno se analiziraju kako bi se procijenila uspješnost trenutnih priprema i strategija. HFDS koristi ove informacije za prilagodbu trening programa i taktičkih pristupa kako bi se optimizirale buduće performanse na nacionalnoj i međunarodnoj razini.

Povratne informacije sportaša i trenera

Kontinuirano praćenje i analiza povratnih informacija sportaša i trenera ključan je za uspješno vođenje sportskih programa. HFDS potiče otvorenu komunikaciju kako bi sportaši mogli izraziti svoje potrebe i probleme, dok treneri pružaju podršku i smjernice za daljnji napredak.

Praćenje implementacije programa

HFDS redovito prati implementaciju sportskih programa kako bi se osiguralo da se planirane aktivnosti izvode u skladu s postavljenim ciljevima i standardima. Ovo uključuje praćenje rasporeda treninga, organizaciju pripremnih kampova i druge aktivnosti koje podržavaju sportsku pripremu i razvoj sportaša.

Kontinuirano poboljšanje

Na temelju rezultata evaluacije i povratnih informacija, HFDS kontinuirano radi na poboljšanju svojih sportskih programa i pristupa. Cilj je optimizirati podršku sportašima, povećati učinkovitost treninga te osigurati da HFDS ostane lider u razvoju i promicanju sportova s letećim diskom u Hrvatskoj.

7. Zaključak

HFDS je predan unapređenju i promicanju disc golfa u Hrvatskoj kroz sustavnu sportsku pripremu na nacionalnoj i međunarodnoj razini. Kroz strukturirane programe treninga, kontinuiranu evaluaciju i monitoring te podršku sportašima svih dobnih skupina, HFDS osigurava da sportaši imaju optimalne uvjete za postizanje vrhunskih rezultata.

Sudjelovanje na međunarodnim natjecanjima, organizacija pripremnih kampova i podrška regionalnim inicijativama ključni su elementi HFDS-ovog angažmana u razvoju disc golfa. Kontinuirano poboljšanje kroz evaluaciju programa i feedback sportaša i trenera osigurava da HFDS ostane inovativan i prilagodljiv u dinamičnom sportskom okruženju.

Budući ciljevi HFDS-a uključuju daljnje jačanje infrastrukture, povećanje broja aktivnih sportaša i postizanje izvrsnosti na međunarodnoj sportskoj sceni. Kroz partnerstva s lokalnim klubovima, međunarodne suradnje i održavanje visokih standarda u sportskim pripremama, HFDS će nastaviti svoju misiju poticanja ljubavi prema disc golfu i sportu s letećim diskom te izgradnje sportske zajednice u Hrvatskoj.

8. Prilozi

- Raspored natjecanja:

Popis svih relevantnih natjecanja za sezonu.

- Individualni planovi:

Specifični planovi za ključne sportaše.

- Trenerski tim:

Popis trenera i njihovih zaduženja.