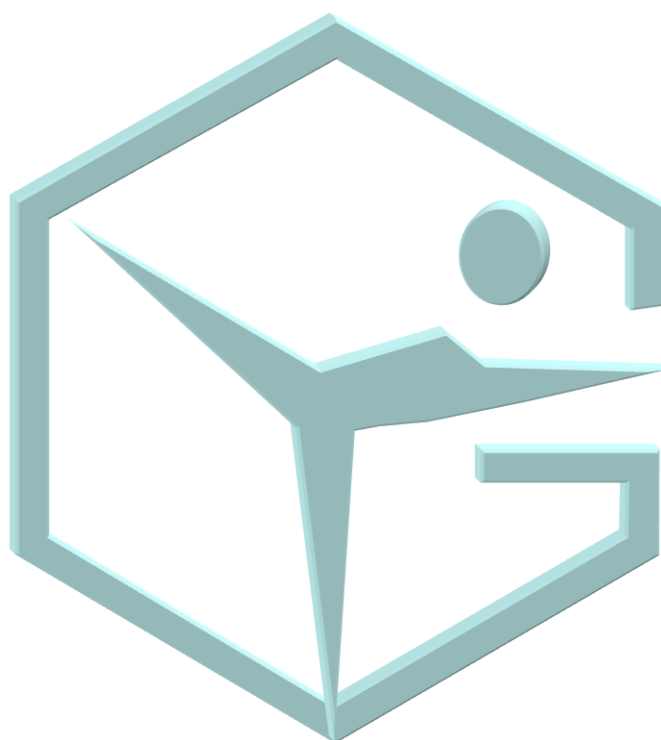


GIMNASTIČKI KLUB SOKOL KARLOVAC

Plan i program rada Gimnastičkog kluba Sokol Karlovac za 2023. godinu



Karlovac, 23. prosinac 2022.

Jurica Suhin, mag. phys. – geophys.

1. Uvod

Nakon dvije pandemijske godine konačno u novu godinu planiramo ući bez ograničenja ili mjera koje negativno utječu na svakodnevni rad kluba, ali i na ostale aktivnosti kao što su Ljetni gimnastički kamp u Selcu, organizacija natjecanja, akademije i sl.

Interes za gimnastikom je i dalje vrlo velik što dokazuje trenutna popunjenost svih grupa te lista čekanja na kojoj još postoje djeca koja se žele upisati na gimnastiku. Interes je povećan prije svega kvalitetnim radom naših trenera, poglavito u grupama predškolske i popularne gimnastike, ali i zahvaljujući odličnim rezultatima koji se postižu u zadnjih nekoliko godina. Lista čekanja bitno je smanjena u 2022. godini zbog otvaranja novog gimnastičkog kluba u gradu Karlovcu te otvaranjem nove grupe ženske popularne gimnastike u klubu.

U 2023. godini jedan od glavnih zadataka bit će povećanje broja trenera u klubu s naglaskom na honorarne trenere. Povećanjem broja trenera omogućio bi se kvalitetniji rad s natjecateljima i postojećim grupama popularne i predškolske gimnastike te bi se stvorili uvjeti za pokretanjem novih grupa popularne i predškolske gimnastike.

Cilj predškolske gimnastike je zainteresirati djecu za bavljenje sportom, naučiti ih osnovnim pravilima ponašanja u dvorani, te razviti koordinaciju kao motoričku sposobnost koja predstavlja temelj kod učenja novih gimnastičkih elemenata. Zadatak trenera je dobro naučiti i proširiti bazu osnovnih znanja koja će u budućnosti igrati ulogu kod procjene i izbora djece za selekciju.

Cilj popularne gimnastike je da se djeca, sukladno njihovoj dobi, fizički pripreme i poduče osnovnim gimnastičkim elementima i znanjima te poticanje zdravih navika vježbanja i kretanja. U osnovne elemente spadaju gimnastički elementi koji se izvode u sklopu nastave tjelesne i zdravstvene kulture (koluti, zvijezda, stoj, itd.)

Cilj natjecateljske gimnastike je da natjecatelji, ovisno o sposobnosti i razini gimnastičkog znanja, savladaju elemente u predviđenim programima, steknu sportske radne navike, nauče se disciplini i zdravom načinu života. Natjecatelji nastupaju na natjecanjima i sportskim manifestacijama. Krajnji cilj je ostvarivanje što boljih rezultata na natjecanjima.

2. Organizacija rada u Klubu

Tijekom cijele 2023. godine rad Gimnastičkog kluba Sokol Karlovac bit će podijeljen u 3 segmenta – predškolska gimnastika, popularna gimnastika i natjecateljski program.

Treninzi natjecateljskih grupa odvijat će se u dvorani Sokol. Pored treninga u dvorani planiran je odlazak na ljetne pripreme u Selce. Također, tijekom godine planiran je odlazak na zajedničke treninge u druge klubove i gimnastičke centre, ponajprije radi edukacije trenera profesionalaca.

S obzirom na interes za upis djece u grupe popularne i predškolske gimnastike, moramo razmišljati i o održavanju treninga, s navedenim grupama, na alternativnim lokacijama jer bi u suprotnom u dvorani Sokol bilo previše djece u jednom trenutku što

narušava kvalitetu rada. Kako bi se omogućio rad na dvije lokacije, potrebno je povećati broj trenera u klubu, honorarnih i profesionalnih.

2.1. Predškolska gimnastika

Predškolska gimnastika predstavlja vrlo bitan segment rada kluba te je bitno da u rad s tim grupama budu uključeni treneri profesionalci. Predškolska gimnastika podijeljena je u 4 grupe. Dvije grupe sastavljene su od djece od 2,5 do 4 godine starosti te treniraju 2 puta tjedno po 45 minuta. Druge dvije grupe sastavljene su od djece od 5 godina i starije te treniraju dva puta tjedno po 60 minuta. Dio talentiranije djece koja su se pokazala motorički sposobnija, imaju jedan dodatni trening petkom u trajanju od 60 minuta.

Nužno je da sa svakom grupom predškolske gimnastike radi barem jedan profesionalni trener. Trenutno zaposleni treneri profesionalci rade jako dobar posao kada je u pitanju predškolska gimnastika. Ipak, tijekom godine potrebno je u rad s predškolskim grupama uključiti još dva honorarna trenera. Time bi se omogućilo da se broj djece u grupi poveća s 20 na 30 vježbača.

Tablica 1. Plan rada grupa predškolske gimnastike – termini, treneri i očekivani broj djece

Grupa	Treneri	Broj djece	Termin treninga
Grupa I (2,5 – 4 godine)	Ivan Šimunović Anamarija Kovačić Robertina Kućan	20 - 25	Ponedjeljak i srijeda 16:30 – 17:15
Grupa II (4 – 7 godina)	Ivan Šimunović Petra Furač	10 - 15	Utorak i četvrtak 16:30 – 17:30
Grupa III (4 – 7 godina)	Marijan Šančić Petra Furač	20 – 30	Ponedjeljak i srijeda 16:45 – 17:45
Grupa IV (4 – 7 godina)	Marijan Šančić Anamarija Kovačić Robertina Kućan	20 - 30	Utorak i četvrtak 16:45 – 17:45
Predselekcija ŽSG (Dodatni trening)	Petra Furač Anamarija Kovačić	10	Petak 18:00 – 19:00
Predselekcija MSG (Dodatni trening)	Marijan Šančić Jurica Suhin	10	Petak 18:00 – 19:00

2.2. Popularna gimnastika

Popularna gimnastika podijeljena je na mušku i žensku popularnu gimnastiku. Ženska popularna gimnastika sastoji se od 3 grupe dok mušku popularnu gimnastiku čini jedna grupa. Grupe muške i ženske popularne gimnastike treniraju 2 puta tjedno po 60 minuta.

Vježbači popularne gimnastike sudjeluju na natjecanjima prijateljskog karaktera koji su prilagođeni razini gimnastike koju treniraju (Žabica kup, Morčić kup, Memorijal Eduard Dol, itd.). Planiran je odlazak na barem dva takva natjecanja.

Trenutno s grupama popularne gimnastike rade treneri profesionalci uz jednog honorarnog trenera. Cilj je da s grupama popularne gimnastike radi samo jedan profesionalac uz 3 honorarna trenera. Ostali profesionalci preusmjerili bi se u rad s natjecateljskim grupama. Takva organizacija rada omogućila bi da se popularna gimnastika radi u kasnijim terminima što bi odgovaralo našim članovima.

Tablica 3. Plan rada grupa popularne gimnastike – treneri, očekivani broj djece i termini treninga

Grupa	Treneri	Broj djece	Termin treninga
Popularna gimnastika ŽSG I	Ivan Šimunović Anamarija Kovačić Petra Furač	30	Ponedjeljak i srijeda 18:00 – 19:00
Popularna gimnastika ŽSG II	Robertina Kućan Anamarija Palijan Vračević	25	Ponedjeljak i srijeda 19:00 – 20:00
Popularna gimnastika ŽSG III	Anamarija Kovačić Ivan Šimunović Petra Furač	30	Utorak i četvrtak 18:00 – 19:00
Popularna gimnastika MSG	Marijan Šančić Robertina Kućan	25	Utorak i četvrtak 18:00 – 19:00

2.3. Natjecateljska gimnastika

2.3.1. Ženska sportska gimnastika

Natjecateljski program ženske sportske gimnastike sastojat će se od ukupno 3 grupe – natjecateljice A, natjecateljice B i natjecateljice C. Sa svim grupama rade dva profesionalna trenera – Ivan Šimunović, Anamarija Kovačić i Petra Furač (Robertina Kućan).

Grupa Natjecateljice I sastoji se od 8 djevojčica približno istog uzrasta. Treninzi su svaki dan u trajanju od 2,5 - 3 sata, što čini 15,5 sati treninga tjedno. Tijekom godine ova grupa odradit će ljetne pripreme u Selcu te još 5 dana specifičnih priprema u nekom od gimnastičkih centara. Cilj je da djevojčice iz ove grupe nastupe na Prvenstvu Hrvatske u univerzalnom programu. Plan je da u budućnosti dio djevojčica iz ove grupe nastupa u Apsolutnom programu.

Natjecateljice C čini grupa od relativno velikog broja natjecateljskih različitog uzrasta. Grupa trenira 3-4 puta tjedno po 2,5 sata. Vježbačice natječu u Obaveznom programu. Cilj ove grupe je osigurati što veći broj natjecatelja i ekipa na kolima regije Zapad i Završnici kupa Hrvatske te plasman barem dvije natjecateljice na Prvenstvo Hrvatske.

Natjecateljice B čini grupa od 10ak vježbačica različitog uzrasta. Grupa trenira 6 puta tjedno po 2,5 - 3 sata (oko 15,5 h tjedno). Vježbačice natječu u Slobodnom programu. Cilj ove grupe je osigurati što veći broj natjecatelja i ekipa na kolima regije Zapad i Završnici kupa Hrvatske te plasman barem jedne natjecateljice na Prvenstvo Hrvatske. Juniorke i seniorke Slobodnog programa nastupit će i na Prvenstvu Hrvatske u Apsolutnom programu.

Natjecateljice B i C sudjelovat će u Ljetnom gimnastičkom kampu u Selcu u sklopu ljetnih priprema.

Tablica 6. Plana rada natjecateljskih grupa ŽSG

Grupa	Treneri	Broj djece	Termin treninga
Natjecateljice A	Anamarija Kovačić Ivan Šimunović	10	Ponedjeljak – petak, subota 19:00 – 21:30, 9:00 – 12:00
Natjecateljice B	Petra Furač Robertina Kućan	10	Ponedjeljak – petak, subota 19:00 – 21:30, 9:00 – 12:00
Natjecateljice C		10	Utorak, četvrtak i petak 19:00 – 21:30

Za kvalitetniji rad s natjecateljskim grupama potrebno je trenerima profesionalcima priključiti honorarne trenere. Idealno bi bilo imati na raspolaganju 2 honorarna trenera za rad s natjecateljskim grupama.

2.3.2. Muška sportska gimnastika

Natjecateljski program u muškoj sportskoj gimnastici sastoji se od 2 grupe – natjecatelji A i natjecatelji B.

Grupa natjecatelja B sastoji se od 10 dječaka koji nastupaju u Obaveznom programu. Dječaci treniraju 3 puta tjedno po 2,5 sati (7,5 sati tjedno). Cilj je nastupiti sa što većim brojem natjecatelja na kolima regije Zapad te na Završnici kupa Hrvatske te plasman barem jednog natjecatelja na Prvenstvo Hrvatske.

Tablica 7. Plan rada natjecateljskih grupa MSG

Grupa	Treneri	Broj djece	Termin treninga
Natjecatelji B	Marijan Šančić Petra Furač	10	Ponedjeljak, srijeda i petak 19:00 – 21:30
Natjecatelji A	Robertina Kućan	10	Ponedjeljak – petak, subota 19:00 – 21:30, 9:00 – 12:00

Grupa natjecatelja A sastoji se od 10 vježbača različitog uzrasta. Senori Lovro Čorak i Matija Tek studiraju u Rijeci te veći dio godine treniraju u GK Rijeka. Ostali natjecatelji treniraju 6 puta tjedno od 2,5 do 3 sata (15,5 sati tjedno). Grupa će u sklopu ljetnih priprema sudjelovati u Ljetnom gimnastičkom kampu u Selcu. Pored toga dio natjecatelja trebao bi odraditi i specifične pripreme u nekom od gimnastičkih centara. Članovi ove grupe natječu u Apsolutnom i Univerzalnom programu. Cilj je u 2023. godini nastupiti na Prvenstvu Hrvatske u što većem broju. Od Lovre Čorka očekuje se osvajanje zlatne medalje na ručama na Pojedinačnom prvenstvu Hrvatske.

3. Stručni tim – treneri i suci

Trenutno u klubu radi četiri profesionalna trenera i jedan honorarni. Od četiri profesionalna trenera, tri su zaposlena na puno radno vrijeme, jedan na pola radnog vremena. Plan je u 2023. godini povećati broj trenera na pet, od kojih bi imali ugovor o radu na puno radno vrijeme. Za daljnji razvoj kluba, potrebno je zaposliti dva do tri honorarna trenera za rad s grupama popularne gimnastike i eventualnu pomoć u radu s natjecateljskim grupama.

Dolaskom novih honorarnih trenera potrebno je iste educirati o radu pojedinih grupa, radu i strukturi kluba i dr. Razinu i trajanje edukacije potrebno je prilagoditi sposobnostima novog trenera, godinama staža i iskustvu u gimnastičkom sportu. O razini i trajanju edukacije za pojedinog trenera zajednički odlučuju glavni trener i predsjednik kluba.

U 2023. godini potrebno je poraditi na edukaciji kadra kako odlaskom na seminare i kampove, tako i edukacija kadra za rad u pojedinim grupama i uzrastima. Kada se trener pošalje na edukaciju od strane kluba, dužan je organizirati seminar za klupske kolege kako bi se prenijelo znanje dobiveno na edukaciji. Na takav način prosperiraju svi treneri, a troškovi potrebni za educiranje se višestruko smanjuju.

Klub će i u 2023. godini sufinancirati edukaciju sudaca. Cilj je da klub ima na raspolaganju što veći broj sudaca i sutkinja sa što većom sudačkom kategorijom. U aktualnom ciklusu imamo licencirano 7 sutkinja za ŽSG i 5 sudaca za MSG. Naoko velik broj sudaca i

sutkinja, ali u praksi se često puta pokazao kao nedovoljan broj za ispunjavanje svih obaveza, poglavito u MSG.

4. Plan natjecanja u 2023. godini

U 2023. godini najvažnija su natjecanja u sklopu natjecateljskih programa Hrvatskog gimnastičkog saveza, Višebojsko i pojedinačno prvenstvo Hrvatske za Apsolutni i Univerzalni program, Prvenstvo Hrvatske u Slobodnom i Obaveznom programu, te kvalifikacijska kola regije Zapad i Završnica kupa Hrvatske za Slobodni i Obavezni program. Međunarodna natjecanja neće biti prioritet u 2023. godini, izuzev natjecanja Svjetskog kupa, europskog i svjetskog prvenstva.

Seniori Apsolutnog programa nastupat će na Kontrolnim treninzima na kojima će pokušati izboriti nastupe za reprezentaciju Hrvatske i odlaske na natjecanja svjetskog kupa, Europskog i Svjetskog prvenstva.

Grupe popularne gimnastike nastupit će na 3 natjecanja – Morčić kup, Trešnjić kup i Žabica kup. Troškove kotizacije snosit će natjecatelji sami, a prijevoza klub.

U 2023. godini klub će biti kandidat za domaćina jednog od kola kupa Hrvatske – regija Zapad za Slobodni i Obavezni program. Odluka o dodjeljivanju domaćinstva donijet će se na sastanku klubova Regije Zapad.

Pored kola kupa Hrvatske, klub će biti domaćin 6. Žabica kupa, natjecanju za grupe popularne gimnastike. Očekuje se na će na natjecanju sudjelovati oko 450 sudionika iz gotovo svih dijelova Hrvatske. Pored dobre organizacije važno je na Žabica kupu nastupiti sa što većim brojem naših članova te ostvariti što bolje rezultate pred domaćom publikom. Žabica kupa odličan je način za uključivanje naših starijih vježbačica i vježbača u proces same organizacije natjecanja te pripremu za usmjeravanje prema drugim funkcijama potrebnih za funkcioniranje kluba (treneri, suci, tajnici, članovi tijela kluba, itd.)

Proteklih godina Klub je u suradnji sa Školskim sportskim savezom Karlovačke županije organizirao gradsko i županijsko prvenstvo Osnovnih škola u sportskoj gimnastici. U planu je nastaviti tu suradnju te pružiti svu operativnu pomoć prilikom organizacije natjecanja, ukoliko bude zatražena.

Tablica 6. Popis natjecanja u 2023. godini po natjecateljskim programima

	NATJECANJE	MJESTO	BROJ NATJECATELJA
APSOLUTNI I UNIVERZALNI PROGRAM			
1.	Višebojsko prvenstvo Hrvatske		20
2.	Pojedinačno prvenstvo Hrvatske		20
3.	1. kvalifikacijsko kolo – regija Zapad		10
4.	2. kvalifikacijsko kolo – regija Zapad		10
5.	3. kvalifikacijsko kolo – regija Zapad		10
6.	4. kvalifikacijsko kolo – regija Zapad		10
7.	Kontrolni treninzi		3
8.	Challange cup		1
9.	Cro Gym liga		6
SLOBODNI I OBAVEZNI PROGRAM			
1.	1. kvalifikacijsko kolo – regija Zapad		30
2.	2. kvalifikacijsko kolo – regija Zapad		30
3.	3. kvalifikacijsko kolo – regija Zapad		30
4.	4. kvalifikacijsko kolo – regija Zapad		30
5.	Završnica kupa Hrvatske		25
6.	Prvenstvo Hrvatske		8
POPULARNA GIMNASTIKA			
1.	Trešnjić kup		35
2.	Morčić kup		35
3.	6. Žabica kup		40
4.	Memorijal Eduard Dol		10

5. Plan ostalih aktivnosti

Ljetni gimnastički kamp održat će se u dva turnusa krajem srpnja i početkom kolovoza. Točan termin potrebno je dogovoriti s hostelom Karlovac. Očekivani broj sudionika u kampu je oko 110 sudionika po turnusu. Kamp će se prijaviti i kao projekt na natječaj od strane Ministarstva turizma i sporta

Gimnastička akademija održat će se u prosincu, a točan termin akademije odredit će se tijekom godine.

Krajem godine planirana je nabava sprava i trenažera te obnova postojećih. Plan nabave sprava izradit će se tijekom godine.

Planirane su dvije sjednice Skupštine kluba, redovna i izvanredna. Redovnu sjednicu potrebno je odraditi u prvom dijelu godine. Izvanredna sjednica Skupštine održat će se krajem 2023. godine.

Broj sjednica Upravnog odbora odredit će se po potrebi. Predviđeno je da se odradi najmanje 4 sjednice kroz godinu.

Tablica 7. Popis svih planiranih aktivnosti u 2023. godini

Aktivnost			
1	Sastanak regije Zapad	13	Ljetni gimnastički kamp Selce 2023.
2	Kontrolni trening MSG	14	Slaganje dvorane
3	Kontrolni trening ŽSG	15	Specifične pripreme u gimnastičkim centrima
4	1. kolo kupa Hrvatske – regija Zapad	16	3. kolo kupa Hrvatske – regija Zapad
5	Morčić kup	17	4. kolo kupa Hrvatske – regija Zapad
6	Redovna Skupština GK Sokol Karlovac	18	Završnica kupa Hrvatske – Obavezni program
7	2. kolo kupa Hrvatske – regija Zapad	19	Završnica kupa Hrvatske – Slobodni program
8	Trešnjić kup	20	Pojedinačno prvenstvo Hrvatske
9	Višebojsko prvenstvo Hrvatske	21	6. Žabica kup
10	Završni nastup za predškolce	22	MT Novi Sad
11	Završno natjecanje za popularnu gimnastiku	23	Božićni turnir Samobor
12	Međunarodni dječji festival u Šibeniku	24	Gimnastička akademija i bal

Karlovac, 23.12.2023.

Gimnastički klub Sokol Karlovac
 Predsjednik kluba
 Jurica Suhin, mag. phys. – geophys.