

Izveštaj s priprema ml.juniorske reprezentacije održanim 1.- 2.04.2022 u Zagrebu.

Pripreme su bili organizirane na bazenu Jelkovac. Suhi trening odrađivali na plohi bazena. Ručak (topli obrok) plivačicama i trenericama bio isto osiguran. U prethodnom dogovoru sa voditeljicom bazena bila osigurana prostorija gde plivačice mogle pojesti i odmoriti između dva dijela treninga.

Na pripreme bili pozvane su 17 plivačica: Mia Segarić, Dora Stanković, Leonarda Zec, Paula Biagini, Maša Ćurla, Mia Piri, Tara Sudar, Elena Turčić, Korina Maretić, Lara Doko, Maša Sikora, Antea Ković, Katarina Sertić, Lena Ružić, Franka Redovniković, Dorotea Zlabnik, Mia Jantolek.

Od treneric : Marta Malinarić, Željka Ajelić Sorić, Nika Drobnjak.

Na pripreme odazvale sve pozvane plivačice.

Plivačice i trenerice iz Rijeke smještene su bili u hotelu Galluss, Sesvete. Prijevoz od hotela do bazena odradila trenerica Marta osobnim autom.

Liniju su donijele plivačice iz Šaska. (Malo slabije se čuje pod vodom ali oprema sva radi).

Pripreme su održane po sljedećem programu :

01.04. petak (Marta, Željka, Nika do 14.00 zbog posla)

9.50 – okupljanje, presvlačenje.

10.00 – suhi. (Marta,specifične sinkro vježbe za cijelo tijelo)

11.00 - plivanje 1 km.(Željka , sportsko plivanje u kombinaciji sa sinkro vježbama.) kombinacija (kako je na prošlim pripremama su bili definirani formacije, brojeve i dizanja odmah se krenulo s uvježbavanjem).

14.00 - rucak, odmor

15.00 – voda, trening je po rasporedu trebao trajati do 18h no prilikom prijave na bazen je rečeno kako voda samo do 17 sati. Period između 17 -18h iskoristili kako bi plivačice isporbale opremu reprezentacije te upisali sve njihove potrebne veličine. Svakoj plivačici je podijeljena kapica reprezentacije.

Na kraju prvog dana rečeno je svim plivačicama da dobro još nauče sva mjesta, a posebno je naglašeno Tari Sudar, Mii Segarić i Korini Maretić da moraju znati međusobna mjesta kako bi mogli još jednom vidjeti koja od njih će raditi solo u kombinaciji.

02.04 subota (Marta,Nika, Željka javila da ima temperaturu , pa je ostala kući.)

8.00 – suhi , brojanje

9.00 - plivanje 1 km. Kombinacija , uvježbavanje na kucanje uz puno preciziranja pokreta i formacija . Kada su došli do dijela gdje je potrebno raditi solo (Korina,Tara, Mia) u trenutku kad su stavili Korinu Maretić na mjesto Tare Sudar ona ne zna koreografiju. Mia Segarič i Tara Sudar su uspješno naučile sve potrebno. U dijelu gdje se radi solo, više puta pogledali i Taru i Miu no odluka je pala na Miu Segarič zbog kvalitetnije tehnike škara dok je Tara kvalitetnije izvodila platformu, s ostatkom tima, koja se radi tokom sola.

12.00 – rucak, odmor

13.00-16.00- kombinacija. Vježbanje na kucanje i glazbu. Na glazbu se radilo po dijelovima i po pola , pa daje se prilika svim plivačicama da budu unutar kombinacije i iskažu svoje mogućnosti.

Linija koja je radila i opremu reprezentacije koju je dostavila Ivana Šamija, predani Hani Palijan po završetku priprema.

Kratki zaključak . Nakon analize snimljenog videa nisam zadovoljna izvedbom koreografiji. Znam pojedinačne mogućnosti i kvalitetu plivačica , ali ne vidim to u kombinaciji. Dosta loše izvode bustove, ne kontroliraju držanje leđa i ruku na škarama, jako loše rade izrone, a pogotovo urone, ne završavaju pokrete!

Ima i plivačica koje se dosta napredovali nakon prvog testiranja.

Kako je ovo mlađe plivačice sa manjim iskustvom, treba njima više vremena da pokrete , kretanja koreografiji njima „sjednu“, i veliku ulogu ovdje igra rad u klubovima. Smatram da se koreografija mora raditi po klubovima barem jednom tjednom.

Rijeka, 07.04.2022.

Izbornica
Valeria Petrachina.

