

Izveštaj sa priprema ml.juniorske reprezentacije održanim 28.-30.12.2021 u Zagrebu.

Pripreme su bili organizirane na bazenu Jelkovic. Suhi trening odrađivali na plohi bazena. Ručak (topli obrok) plivačicama i trenericama bio 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 16 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.

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

24.01. Željka je javila da nej izrećena samoizolacija do 31.01, i isto tako javila za plivačicu Medvesčaka Laru Doko, koja u samoizolaciji do 30.01.

Na moje pitanje – tko bi od treneric mogao odraditi pripreme, Ana Novak je javila da može subotu ujutro (od 8.00 do 12.00), druge trenerice stručnog tima ili bili sprećene ili nisu odgovorili.

26.01. Nika javila da se razbolila , ima povišenu temperaturu i neće moć zbog toga odraditi pripreme.

Isti dan i za plivačicu Medvesčaka Elenu Turčić sam dobila informaciju da je pozitivna na Covid testiranju.

Tražila sam rješenje ovoj situaciji: odgađati pripreme nisam ne razmatrala, u dogovoru sa Anom Novak tražila sam pomoć plivačica Medvesčaka (s obzirom da se rade njihova koreografija), pa isto tako plivačica juniorske reprezentaciji 2021, koje nastupali na Malti s tom koreografijom. Lorena Kadić odazvala se za pomoć u petak 28.01., Ivana Radetić u nedjelju 30.01. Pomoć je bila vrlo korisna, jer na pripremanama se otkrilo da ne rade podvodni zvućnik, s toga trebalo stalno kucati i kad cure radili na glazbu.

S obzirom na veliki porast zaraženih koronavirusom, bilo ja zatraženo da svi sudionici priprema prije dolazka odrade brzi antigenski test. Nakon odrađenog , plivačica Korina Maretić dobila je pozitivan rezultat, pa nije došla na pripreme , ali se išla odraditi PCR testiranje, koje pokazalo negativni rezultat, sto omogućilo Korini pristupiti pripremanama u subotu.

Za plivačicu ZSK Franku Redovniković njezina trenerica javila mi da ne smije aktivno trenirati zbog nedavne bolesti od koronavirusa, pa s toga neke zadatke odrađivala sa lakšim opterećenjem.

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

Pripreme su održane po sljedećem programu (promjenen od planiranog da prilagode nastaloj situaciji):

28.01.

14.20 – okupljanje, presvlačenje, razgibavanje.

14.30 – Razgibavanje

16.00 - plivanje 1 km. kombinacija platforme, od početka slaganje formacija.

29.01 subota

8.00 – suhi na plohi

9.00 - plivanje 1 km. Kombinacija : opet se isprobavali platforme jer došla Korina Maretić. Vježbanje na kucanje i glazbu od početka.

12.15 – ručak, odmor

13.00-16.00- rasplivavanje, kombinacija. Vježbanje na kucanje i glazbu. Prošli su više od pola koreografije.

30.01 nedjelja

8.00 – suhi na plohi

9.00 - plivanje 1 km, kombinacija. Vježbanje na kucanje i glazbu. Vježbanje zadnjeg dijela koreografije.

12.45 – ručak(samo za Rijeku)

Kratki zaključak : za 4 treninga cure su naučili sve pokrete koreografiji na brojeve i izgled formacija. Nakon analize snimljenog videa I razgovora sa trenericom Martom primjetila sam da nisu sve plivačice ozbiljno pristupaju reprezentaciji, radu u reprezentaciji, ne trude se dati maksimalno sve od sebe – ne završavaju pokrete, ne izvode dobro bazične elemente: škare, bust, baletna, barracuda. Imaju poprilično lošu ekstenziju i držanje. Ali isto tako ima i cura koje su vrijedno i marljivo odrađuju sve zadatke na treninzima reprezentaciji.

Rijeka, 04.02.2022.

Izbornica
Valeria Petrachina.

