

Izvještaj sa priprema juniorske reprezentacije održanim 23.-25.02.2022 u Zagrebu.

Pripreme su bili organizirane na bazenu Jelkovac. Suhi dio treninga i brojanje 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 15 plivačica: Klara Šilobodec, Antonija Huljev, Klara Orehovec, Katja Rončević, Leona Sorić, Vida Crnjak, Bruna Tometić, Zara Dautović, Mia Šimac, Vilma Matošić, Ana Kantić, Petra Premuš, Tia Elena Fućak, Lana Turković, Sara Spoja Milat.

Za plivačicu Saru Spoju-Milat nekoliko dana prije priprema došao je mail od kluba da je zbog povećanih skolskih obaveza nije u mogućnosti sudjelovati u daljnjem radu reprezentacije. Za plivačicu Vidu Crnjak došla informacija da zbog ispita iz propisa će propustiti popodnevni trening 23.02.

Od treneric : Ana Novak, Antonija Pažin, Ivana Lukać i Carmen Pacadi. Trenerice sam raspodjelila na sljedeći način:

23.02 : 10.20-18.00 Ivana Lukać, 10.20 – 14.00 Ana Novak, 15.00-18.00 Antonija Pažin, 10.20-13.30+15.15-18.00 Valeria Petrachina.

24.02 : 9.00-17.00 Ivana Lukać, 10.00 – 14.00 Ana Novak, 14.00-17.00 Antonija Pažin, 9.00-13.00+14.15-17.00 Valeria Petrachina.

25.02 : 8.20-16.00 Antonija Pažin, 8.20-12.30 Carmen Pacadi, 8.20-12.00 +13.30 - 15.30 Valeria Petrachina.

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

Pripreme su održane po planiranom programu:

23.02.

10.20 – okupljanje, presvlačenje.

10.30 – suhi trening , brojanje glazbe .(Valeria)

Zajedničke pokrete iz kombinacije- uvježbavanje na kucanje.

11.30 – plivanje (Ana). Kombinacija: učenje , uvježbavanje na kucanje i glazbu.

13.30 - ručak. Odmor.

15.00 – brojanje, rasplivavanje (Ivana). Kombinacija: učenje , uvježbavanje na kucanje i glazbu.

18.00 – napuštanje bazena.

24.02.

8.45 – okupljanje, presvlačenje, razgibavanje.

9.00 – isprobavanje opreme, brojanje.

10.00 - plivanje (Ana), Kombinacija: učenje , uvježbavanje na kucanje i glazbu.

13.15 – ručak. Odmor.

14.00 – brojanje, rasplivavanje (Antonija). Kombinacija: učenje , uvježbavanje na kucanje i glazbu.

17.00 – napuštanje bazena.

25.02. (Zbog najavljenih “loših” vremenskih uvjeta kroz Gorski kotar, odlučila sam promijeniti termini treninga. Krenuli smo ranje za 30 min, riječke plivačice i ja napustili bazen u 15.30, da izbegnemo vožnju po mraku i snijegu. Sportašice Zagreba sa Antonijom Pažin nastavili trening do 16.00, i napustili bazen u 16.30)

8.20 – okupljanje, presvlačenje.

8.30 – suhi, brojanje.(Valeria)

9.30 - plivanje (Carmen), Kombinacija - uvježbavanje na kucanje i glazbu

12.15 – ručak. Odmor.

13.00 – brojanje,rasplivavanje . Kombinacija - uvježbavanje na kucanje i glazbu.

16.30 – napuštanje bazena.

Prije svog odlaska dala sam curama naputke : obratiti više pozornosti na brojenje glazbe i ponavljanje koreografiju reprezentativnoj kombinaciji u klubu. Od prošlih priprema neke cure ni jednom na treningu to nije napravili!

Kratki zaključak : za 6 treninga naučili cijelu koreografiju kombinacije. I dalje ostaje veliki problem – različiti način izvođenja pokreta, čak i jednostavnih. To se treba rješavati brojnim zajedničkim treninzima na kucanje. Drugi znaćni problem - odsutnost kontrole izvođenja pokreta, pogotovo kad se rade duži dijelove koreografije . Taj problem poprilično usporava proces uvježbavanja, jer ponavljaju se iste greške i ne možemo se pomaknuti dalje. Isto tako ostaje problem nedovoljnog rada na suhom u matičnim klubovima.

Rijeka, 28.02.2022.

Izbornica
Valeria Petrachina.

