

Izvještaj sa priprema juniorske reprezentacije održanim 27.-30.12.2021 u Zagrebu.

Pripreme bili organizirane na bazenu Jelkovac, jer jer je samo na ovom bazenu osigurane potrebne uvjete za treniranje u vodi. Dvoranu za suhi trening nemaju, pa taj dio treninga odrađivali na plohi bazena. Ručak (topli obrok) plivačicama i trenericama bio osiguran HSUP. 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: Klara Šilobodec, Antonija Huljev, Klara Orehovec, Katja Rončević, Leona Sorić, Korina Jelić, Vida Crnjak, Bruna Tometić, Zara Dautović, Mia Šimac, Vilma Matošić, Ana Kantić, Petra Premuš, Tia Elena Fućak, Lana Turković, Sara Spoja Milat.

Od treneric : Antonija Pažin, Ivana Lukać, Carmen Pacadi, Marta Malinarić.

Plivačica Sara Spoja-Milat nekoliko dana prije priprema dobila upalu tetive ramena, po preporuke liječnika nebi smijela trenirati, nego morala mirovati . Za plivačicu Korinu Jelić klub je javio da zbog cestih skolskih i sinkro izostanaka uslijed bolesti, nazalost, ove godine odustaje od reprezentacije. I za Klaru Orehovec isto već unaprijed njezina trenerica Ana Novak mene obavjestila da ce moć prisustvovati pripremama samo u ponedjeljak i utorak, dok ostatak priprema ce izostati zbog prethodno dogovorenih obiteljskih obaveza.

Plivačice i trenerice iz Rijeke smještene su bili u hotelu Galluss, Sesvete. Prijevoz od hotela do bazena 1.dan priprema radila trenerica Marta, jer došla sa osobnim autom, ostale dane – roditelji Ane Kantić.

Pripreme su održane po planiranom programu:

27.12.

10.30 – okupljanje, presvlacenje, razgibavanje.

10.55 – plivanje (Antonija), tehnika na mjestu (Marta). Zajedničke pokrete iz kombinacije- uvježbavanje na kucanje.

13.45 – ručak. Odmor.

14.45 – suhi (Marta)

15.30 – plivanje (Carmen), tehnika na mjestu(Antonija). Isprobavanje plivačica u platformama.

18.30 – napuštanje bazena.

28.12.

8.45 – okupljanje, presvlacenje, razgibavanje.

9.15 - plivanje (Ivana), tehnika na mjestu (Catmen). Kombinacija- uvježbavanje na kucanje.

12.45 – ručak. Odmor.

13.45 – suhi (Antonija)
14.30 – plivanje (Valeria). Kombinacija- uvježbavanje na kucanje i na glazbu (ali bez podvodnog dinamika).
17.30 - napuštanje bazena.

29.12.

7.45 – okupljanje, presvlačenje.
8.05 – suhi (Valeria)
8.55 - plivanje (Ivana).Kombinacija - Kombinacija - uvježbavanje na kucanje i na glazbu (ali bez podvodnog dinamika).
10.30 – odmor.
11.00 – Kombinacija - uvježbavanje na kucanje i na glazbu (ali bez podvodnog dinamika).
13.45 – ručak
14.10 - napuštanje bazena.

30.12.

7.45 – okupljanje, presvlačenje.
8.05 – suhi (Valeria)
9.05 - plivanje (Antonija).Kombinacija - Kombinacija - uvježbavanje na kucanje i na glazbu.
12.00 – kratki razgovor sa curama, analiziranje obavljenog posla. Dala sam curama zadatak – trebaju obratiti više pozornosti radu na suhom treningu – extenziji nogu, fleksibilnosti, stabilnosti trupa. U vodi - jednom tjednom vježbati koreografiju reprezentativnoj kombinaciji. (o istom sam obavjestila i klubске trenerice.)
12.30 - napuštanje bazena.

Kratki zaključak : za 7 treninga se slozili 2,5 minute kombinacije. Primjetila sam da cure imaju poprilično različiti način izvođenja pokreta, čak i jednostavnih. Isto tako opet sam vidjela da nedovoljno rade na suhom u matičnim klubovima , ne znaju pravilno izvoditi vježbe i kontrolirati svoje tijelo. Ali sve cure dosta se trudili, bili su aktivne i pozitivno raspoložene. Isto tako sam zadovoljna i radom treneric.

Rijeka, 07.01.2022.

Izbornica
Valeria Petrachina.

