

Izveštaj sa priprema seniorske, juniorske i „c“ reprezentacije održanim 23.10. u Splitu i 24.10. u Zagrebu.

Prve pripreme u ovoj natjecateljskoj sezoni su bili planirane 23.10.2021 u Rijeci. Ali zbog financijske i epidemiološke situacije pripreme su otkazane, odnosno Izbornica odradila zaplanirano u matičnim gradovima plivačica kandidatkinja za nacionalne ekipe.

S toga , 23.10. u Splitu održan je prvi dio “priprema”.

Pozvane su : juniorke Matea Gavranović i Marija Banjan. Ml.juniorke Katja Lovrić, Lucia Živković i Leona Dobrota.

Uz mene na pripremanama bile trenerice : Ena Varvodić i Vanja Škomrlj.

Pripreme su održane po ovom programu:

- | | |
|---------------|---|
| 14:45 - | dolazak na bazen, upoznavanje, objašnjenje ciljeva i zadatka. razgibavanje |
| 15.10 – 15.50 | testiranje na suhom, odrađeno je na plohi bazena. Napravljeno sve što je bilo planirano, na način da ja objašnjavam zadatke, kontroliram izvedbu, snimam na kameru , Ena i Vanja pomažu po potrebi. Plivačica Matea Gavranović za vrijeme izvedbe trbušnjaka osjetila bol u ramenu, prekinula zadatak, i nije mogla odraditi sklekove. |
| 16.00 – 17.00 | bazen, rasplivavanje, postavljanje pruga, testiranje. Odrađeno sve planirano na isti način kao i na suhom. Nakon testiranja, odradila sam sa curama nekoliko sinkro zadataka, iz kojih bi mogla procijeniti trenutne tehničke mogućnosti i kvalitete plivačica. Matea Gavarnović nije odradila zadatak “30 sec vertikalala” zbog bolova u ramenu. |
| 17.00 – 17.30 | razgovor sa curama i trenericama. Dala sam upute u veze treniranja I izvedbe sinkro zaveslaja, pozicija, tranzicija. |

24.10 drugi dio priprema u Zagrebu na bazenu Utrine.

Pozvane su : juniorke Klara Šilobodec, Antonija Huljev, Katarina Baković, Klara Orehovec, Katja Rončević, Leona Sorić, Korina Jelić, Vida Crnjak, Bruna Tometić, Laura Hohnjec, Karla Prpić, Zara Dautović, Juriya Jadrešić, Mia Šimac, Vilma Matošić, Nela Matjanec, Ana Kantić.

Ml.juniorke: Mia Piri, Korina Maretić, Tara Sudar, Maša Ćurla, Lara Doko, Elena Turčić, Antea Ković, Iva Zubić, Katarina Sertić, Lena Ružić, Franka Redovniković, Leona Vraneša, Dorotea Zlabnik, Ana Ivanda, Mia Jantolek.

Od treneric : Ana Novak, Željka Ajelić Sorić, Antonija Pažin, Nika Drobnjak, Ivana Lukać, Sara Jurić, Anja Alispahić .

Plivačice Korina Jelić, Katja Rončević, Juriya Jadrešić, Mia Šimac, Lena Ružić, Franka Redovniković, Leona Vraneša odsutne zbog bolesti.

Laura Hohnjec nije se pojavila na pripremama, od njezinoj trenerice Nike Drobñjak sam dobila objašnjenje da je dan prije u telefonskom razgovoru rekla da nema želju biti u sastavu reprezentaciji.

Katarina Baković odbila poziv u reprezentaciju.

Pripreme su održane po ovom programu:

13:45 -	dolazak na bazen, upoznavanje, objašnjenje ciljeva i zadatka. razgibavanje
14.05 – 16.40	bazen, postavljanje pruga, rasplivavanje, testiranje. Odrađeno sve planirano. Trenerice raspodjelene na način da netko mjeri vrijeme, netko zapisuje, netko duplicira . Ja objašnjavam zadatke, kontroliram izvedbu, snimam na kameru. Nakon testiranja, kao i u Splitu, odradila sam sa curama nekoliko sinkro zadataka, iz kojih bi mogla procjeniti trenutne tehničke mogućnosti i kvalitete plivačica.
16.50 – 17.50	testiranje na suhom, u dvorani. Svaka trenerica imala zadatak . Napravljeno sve što je bilo planirano.
17.50 – 18.00	kratki razgovor sa curama i trenericama. Odlazak sa bazena.

S obzirom da nisu sve pozvane plivačice bili prisutne, trebat će odraditi i “treći” dio da bi mogla imati kompletnu sliku trenutnog stanja plivačica, rangirati i složiti popis za slijedeći pripreme, koji su po planu 28.11.2021 u Zagrebu.

Rijeka, 31.10.20021.

Izbornica
Valeria Petrachina.

