

Izvještaj s priprema juniorske reprezentacije održanim 13.- 16.04.2022 u Zagrebu.

Pripreme bili organizirane na bazenu Jelkovac. Ručak (topli obrok) plivačicama i trenericama bio osiguran.

Na pripreme bili pozvane su 14 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.

Roditelji plivačice Lane Turković u 11. mjesecu mene obavjestili da zbog prethodno dogovorenih obiteljskih obaveza Lane neće biti u Hrvatskoj. Antonija Huljev isto zbog obiteljskih obaveza mogla biti prisutna samo prva dana priprema (o čemu sam ja bila prethodno obavještена).

Plivačice i trenerica iz Rijeke su bili smještene u hotelu Galluss, Sesvete.

Od treneric : Antonija Pažin, Ivana Lukać, Carmen Pacadi. Trenerice odradili prema sljedećem rasporedu:

13.04 : 14.00-17.00 Ivana Lukać, Carmen Pacadi.

14.04 : 9.00-17.00 Ivana Lukać, Valeria Petrachina, Antonija Pažin. 14.00-17.00 Carmen Pacadi.

15.04 : 9.00-17.00 Valeria Petrachina. 9.00-12.30 Carmen Pacadi. 14.00-17.00 Zeljka Ajelić Sorić. (umjesto Antoniji, koja imala zdravstvene probleme)

16.04 : 9.00-15.00 Valeria Petrachina, Antonija Pažin.

Pripreme su održane prema sljedećem programu (morala sam napraviti korekciju plana, zbog činjenice da plivači na treninzima u klubu nisu ponavljali koreografiju kombinacije, te nisu slušali glazbu i nisu naučili brojanje) :

13.04.

13.50 – okupljanje, presvlačenje.

14.00 – suhi trening , brojanje kombinaciji

15.00 – 17.00 rasplivavanje . Kombinacija. Ponovili cijelu reviju. Snimili. Puno grešaka, cure ne znaju brojiti muziku. Dodatno otežava brojanje slabi podvodni zvučnik, trenerice kucali na glazbu.

14.04.

8.45 – okupljanje, presvlačenje, mjerenje plivačica za šivanje kupaća.

9.00 – 11.00 brojanje. Odužilo se na 2 sata.

11.00 – 13.00 rasplivavanje 600m. Kombinacija - uvježbavanje na kucanje i glazbu.

13.15 – ručak. Zadatak plivačicama nakon ručka na suhom krenuti sa učenjem tima, jer isti nisu stigli naučiti prije priprema.

14.00 – rasplivavanje . Tim: učenje , uvježbavanje na kucanje i glazbu.

17.00 – napuštanje bazena.

15.04.

8.45 – okupljanje ispred bazena , vani učenje ulazka za kombinaciju, brojanje.

10.30 – 13.00 rasplivavanje 600m. Tim: učenje , uvježbavanje na kucanje i glazbu.

13.15 – ručak. Zadatak plivačicama nakon ručka na suhom nastaviti sa učenjem tima.

14.00 – rasplivavanje . Tim: učenje , uvježbavanje na kucanje i glazbu.

17.00 – napuštanje bazena.

16.04.

8.45 – okupljanje ispred bazena, vani učenje ulazka za tim, brojanje.

10.00 – 12.00 rasplivavanje 600m. Tim: učenje , uvježbavanje na kucanje i glazbu.

12.15 – ručak. Zadatak plivačicama nakon ručka na suhom nastaviti sa učenjem tima.

13.00 – rasplivavanje . Tim: učenje , uvježbavanje na kucanje i glazbu.

15.30 – napuštanje bazena.

Po završetku zadnjeg treninga morala sam opet ponoviti curama i prisutnim trenericama koliko je bitno ponavljati koreografiju, brojanje, slušati glazbu da nauče ritam (to mogu raditi i u transportu dok se voze na trening ili u školu). Prva dva treninga odrađenih priprema smo “izgubili” na ispravljenju grešaka u brojanju , koje su već ispravljali na prethodnim pripremama.

Kratki zaključak : uz probleme nepoštivanja zadatka smo skoro uspjeli ostvariti cilj ovih priprema – naučiti umjetnički tim. Osatlo još zadnjih 30 sec koreografiji. Razlog neodrađivanja zadatka svih plivačica i trenerica je to da nisu imali vremena zbog priprema za Gradsko i Državno juniorsko prvenstvo, i za vanjsko natjecanje sa klubom. Ja se nadam da nakon seniorsko prvenstva klubske treninzi će biti usmjerene na uvježbavanje reprezentativnih koreografija o čemu sam rekla prisutnim trenericama.

Rijeka, 19.04.2022.

Izbornica
Valeria Petrachina.

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Valeria Petrachina', written over a faint, illegible stamp.