

Izvještaj s priprema juniorske i mlađejuniorske reprezentacija održanim 10.- 12.06.2022 u Zagrebu.

Pripeme bili organizirane u Zagrebu na bazenu Iver.Ručak (topli obrok) plivačicama i trenericama bio osiguran.

Na pripreme su bili pozvane 14 juniorok: 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.

I 15 mlađejuniorok: Mia Segarić, Dora Stanković,Leonarda Zec, Paula Biagini, Maša Ćurla, Mia Piri, Tara Sudar, Korina Maretić, Lara Doko, Maša Sikora, Antea Ković, Katarina Sertić, Lena Ružić, Dorotea Zlabnik, Mia Jantolek.

Od treneric : Ana Novak, Ivana Lukać, Marta Malinarić, Sara Jurić, Nika Drobnjak. Trenerice odradili prema sljedećem rasporedu:

- 10.06. 10.00-17.00 Valeria Petrachina, Marta Malinarić, Sara Jurić , Ana Novak, Ivana Lukać, 10.00-12.00 Carmen Pacadi.
- 11.06. 9.00-18.00 Valeria Petrachina, Sara Jurić , Ivana Lukać, Nika Drobnjak.
- 12.06 9.00-15.00 Valeria Petrachina, Sara Jurić , Ana Novak, Ivana Lukać.

Plivačice i trenerica iz Rijeke su bili smještene u hostelu Galuss.

Prije početka priprema Petra Premuš i Lana Turković obavjestili su mene da nih neće biti 10.06. zbog školjskih obaveza.

Isti razlog izostanka sa popodnevnog treninga 10.06 imalai su Klara Orehovec i Ana Kantić.

Vida Crnjak javila prije da će biti odsutna 11.06. zbog obiteljskih razloga.

Za Anteu Ković javila je trenerica , da ima krizmu 11.06., pa je bila odsutna taj dan.

Mia Jantolek nakon jutarnjeg treninga u subota požalila se na bol u uhu, pa nije išla u vodu popodne.

Dora Stanković na popodnevnom treningu u subotu počela je jako kašljati, pa sam nju izvadila van. U nedelju u vodi otradila samo sat vremena, jer se vježbali platforme, ostalo vrijeme brojala reviju vani na plohi bazena.

Klara Šilobodec i Antonija Huljev izjavili u nedelju da su premorene i zamolili da njih pustim sa drugog dijela treninga.

Pripreme su održane prema sljedećem programu:

10.06. 9.50 – okupljanje, presvlačenje, kratki uvodni razgovor, razgibavanje.

10.10 – plivanje 800 m, sa mlađejuniorkama radili zadni dio kombinaciji – smišljali i uvježbavali na kucanje, brojanje i glazbu. Juniorki uvježbavali cijelu kombinaciju – na brojanje, glazbu. Pojedinačno, po grupama i zajedno. Uz snimanje na kameru.

13.00 – ručak, odmor .

14.00 – 17.00– mlađejuniorki – brojanje zadnjeg dijela kombinaciji, u vodi - uvježbavanje na kucanje, brojanje i glazbu.

Juniorki - rasplivavanje 600m, uvježbanje kombinaciji – na brojanje, glazbu. Pojedinačno, po grupama i zajedno. Uz snimanje na kameru.

11.06. 9.45 – okupljanje, juniorki – brojanje 1 sat, u vodi uvježbavanje platforma i kombinaciji.

Mlađejuniorki – rasplivavanje, uvježbavanje 3. i zadnjeg dijela kombinaciji, posle brojanje na suhom.

14.00 – ručak, odmor.

15.00 -18.00– mlađejuniorki – uvježbavanje 3. i zadnjeg dijela kombinaciji: na kucanje, brojanje i glazbu.

Juniorki - uvježbanje tima – na brojanje, glazbu.

12.06. 8.45 – okupljanje, brojanje vani.

10.15 – rasplivavanje 600m, mlađejuniorki – uvježbavanje 2. ,3. i zadnjeg dijela kombinaciji. Juniorki - uvježbanje kombinaciji i tima sa Klarom i Antonijom – na brojanje, glazbu.

12.15 – rucak,odmor.

13.00- 15.00 – – rasplivavanje 600m, mlađe juniorki – uvježbavanje 2. ,3. i zadnjeg dijela kombinaciji. Juniorki - uvježbanje kombinaciji i tima sa rezervama.

Kratki zaključak : na ovim pripremama ja sam radila sa mlađe juniorkama, uz pomoć drugih trenerica, i generalno sam zadovoljna odnosom prema radu, generacija ima dobar potencial. Naravno , postoje problem – slaba koncentracija u ispravljanju grešaka, i neznanje definiciji pokreta.

Sa juniorkama cijeli pripreme radila Ivana Lukać, uz pomoć Ane Dapčići i Carmen Pacadi u petak, pa Sare Jurić u subotu i nedelju. Na kraju zadnjeg treninga, trenerica Ivana je bila poprilično razočarana načinom rada , a još više odnosom plivačica prema trenerice. Dozvoljavali odgovarati i pregovarati sa trenericom. Rezultat ovih priprema juniorok jako loš – u izvedbi cijeloj rutine ne uspevaju platforme, nemaju zategnute noge, rade u jako širokim formacijama, ponavljaju greške.

Rijeka, 13.06.2022.

Izbornica

Valeria Petrachina.

