

## Izvještaj s priprema juniorske reprezentacije

održanim 28.- 30.05.2022 u Zagrebu.

Pripreme bili organizirane u Zagrebu : 28.05. na bazenu Jelkovac, 29.05. na bazenu Utrine i 30.05. na bazenu Svetice. Ručak (topli obrok) plivačicama i trenericama bio osiguran.

Na pripreme su bili pozvane 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.

Bruna Tometić obavjestila mene prije da nej neće biti 29. i 30.05. zbog obiteljskih obaveza.

Petra Premuš dan prije polazka dobila temperaturu 38 i povraćanje.

Ana Kantić se javila nakon odradenih treninga 28.05. da je dobila temperaturu navečer. Ujutro nije se stanje poboljšalo , pa je ostala kući, 30.05. se pojavila ujutro na treningu u dobrom stanju.

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

Od treneric : Ana Novak, Ivana Lukać. Ana Novak odradila sva tri dana. Ivana Lukać odradila 28. i 29.05.

Pripreme su održane prema sljedećem programu:

- 28.05.            8.50 – okupljanje, presvlačenje, razgibavanje.  
                    9.10 – plivanje 1000 m, uvježbavanje 1. dijela combo – na brojanje, glazbu. Pojedinačno, po grupama i zajedno. Uz snimanje na kameru.  
                    12.00 – rucak, odmor .  
                    12.45 – 14.10 – slikanje plivačica na suhom.  
                    14.10 – 17.00 rasplivavanje 600m, uvježbanje 2. dijela combo – na brojanje, glazbu. Pojedinačno, po grupama i zajedno. Uz snimanje na kameru. Slikanje u vodi.
- 29.05.            8.45 – okupljanje, brojanje comba u dvorani .  
                    10.05 – plivanje 1000 m, uvježbavanje 3. dijela tima – na brojanje, glazbu. Pojedinačno, po grupama i zajedno. Uz snimanje na kameru.

Na trening su došli tajnica Saveza Ivana Šamija i gđa. Gordana Borko – voditeljica Razvojnog programa II/2.

13.00 – ručak. Proba kupača.

14.00 – 17.00 rasplivavanje 600m, uvježbavanje zadnjeg dijela combo na brojanje, glazbu. Pojedinačno, po grupama i zajedno. Uz snimanje na kameru. Tri puta napravili cijeli. Krenuli sa ponavljanjem tima. Na trening došla i međunarodna sutkinja Iva Šimens.

30.05. 9.45 – okupljanje, presvlačenje, razgibavanje .

10.05 – plivanje 600 m, uvježbavanje drugoj polovice tima – na brojanje, glazbu. Pojedinačno, po grupama i zajedno. Uz snimanje na kameru.

12.15 – ručak.

13.00 – 15.00 rasplivavanje 400m, uvježbavanje tima . Tijekom treninga napravili dva puta cijeli. Kako nije bilo Petre i Brune, nismo bili u mogućnosti vježbati sve platforme.

Tijekom treninga obavila sam sa curama razgovor u veze njihovog ponašanja, odnosu prema radu u reprezentaciji, odnosu prema treneru. Nisu svi plivacice osnovnog sastava temeljito znaju pokrete, brojanje i mjesto u formaciji. Isto tako ima plivačica i u rezervnom sastavu sa istim problemom. Upozorila sam sportašice da će snositi određene posljedice ako ispoštuju ono što od njih zahtijevam.

Rijeka, 01.06.2022.

Izbornica  
Valeria Petrachina.

