# ROCZNY PROGRAM SZKOLENIA SPORTOWEGO

KADY NARODOWEJ JUNIOREK W GIMNASTYCE SPORTOWEJ KOBIET

Na okres 2 stycznia – 31 grudnia 2024

Wykaz zawodniczek objętych szkoleniem w roku 2024:

Klasa sportowa: junior

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| L.p. | **Nazwisko** | **imię** | **rok** | **Klub** | **nr licencji PZG** | **kryterium powołania** |
| 1 | Dobrzańska | Gracja | 2010 | TS "Wisła" Kraków | Z/2010/6 | III miejsce wielobój OOM 2023 |
| 2 | Dziuba | Oliwia | 2009 | TS "Wisła" Kraków | Z/09/00240 | II m. finał poręcze III m. finał ćwiczenia wolne IMP 2023 |
| 3 | Razumovskaya | Sofija | 2010 | MKS "Kusy" Szczecin | Z/2010/1342 | II miejsce wielobój OOM 2023 |

Klasa sportowa: junior młodszy

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| L.p. | **Nazwisko** | **imię** | **rok** | **Klub** | **nr licencji PZG** | **kryterium powołania** |
| 1 | Borkowska | Dominika | 2010 | TS "Wisła" Kraków | Z/2010/323 | IV miejsce wielobój OOM 2O23 |
| 2 | Dobrzańska | Adrianna | 2011 | TS "Wisła" Kraków | Z/2011/217 | III miejsce wielobój OOM 2023 |
| 3 | Grzesikiewicz | Paulina | 2011 | KS „Iskra” Zabrze | Z/2011/270 | Decyzją trenera kadry |
| 4 | Sarkowicz | Zuzanna | 2010 | NTG Nysa | Z/2010/481 | VI miejsce wielobój OOM 2023 |
| 5 | Torous | Aniela | 2010 | KS „Iskra” Zabrze | Z/2010/95 | V miejsce wielobój OOM 2023 |
|  | | | | | | |

Planowane konsultacje oraz zawody krajowe i zagraniczne w roku 2024

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **L.P.** | **Nazwa Imprezy** | **Termin** | **Miejsce** | **Kat. wiek.** |
| 1 | Zgrupowanie szkoleniowe | 29/01/2024 - 1/02/2024 | ZABRZE | JUN |
| 2 | Puchar Polski Seniorek i Juniorek | 28/02/2024-  29/02/2024 | ZABRZE | JUN |
| 3 | Puchar Polski Juniorek Młodszych | 14/03/2024 - 16/03/2024 | NYSA | JUN MŁ |
| 4 | Drużynowy Turniej Międzynarodowy  UNNI&HARALD’s TROPHY | 15/03/2024 - 17/03/2024 | OSLO  (NOR) | JUN |
| 5 | Indywidualne Mistrzostwa Polski Juniorek i Seniorek | 22/03/2024 - 24/03/2024 | ZABRZE | JUN |
| 6 | Eliminacje do OOM | 05/04/2024 - 06/04/2024 | KRAKÓW | JUN MŁ |
| 7 | Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży | 18/04/2024 - 21/04/2024 | WROCŁAW | JUN MŁ |
| 8 | Zgrupowanie szkoleniowe | 24/04/2024 - 26/04/2024 | ZABRZE | JUN |
| 9 | **36th EuropeanChampionships** | **27/04/2024 - 04/05/2024** | **RIMINI (ITA)** | **JUN** |
| 10 | Zgrupowanie szkoleniowe | 14/06/2024 - 20/06/2024 | UBLIK | JUN |
| 11 | Puchar Polski Juniorek  i Juniorek Młodszych | 10/10/2024 - 12/10/2024 | KRAKÓW | JUN/JUN MŁ |
| 12 | Drużynowe Mistrzostwa Polski | 24/10/2024 - 25/10/2024 | OLSZTYN | JUN |
| 13 | Drużynowe Mistrzostwa Polski | 25/10/2024 - 26/10/2024 | OLSZTYN | JUN MŁ KL. II |
| 17 | Nadzieje Olimpijskie | LISTOPAD 2024 | BRNO  (CZE) | JUN |
| 18 | Barbórka Cup | 29/11/2024 - 01/12/2024 | ZABRZE | JUN |

Wykaz kadry trenerskiej:

1. Trener kadry: Mikalai Hradoukin
2. Trener asystent: Olga Teslenko
3. Trener klubowy: Mariusz Kulbicki
4. Trener klubowy: Jacek Wodyk
5. Trener klubowy: Maksym Kowalenko
6. Trener klubowy: Adam Kierzkowski
7. Trener klubowy: Dzianis Navumchyk
8. Trener klubowy: Beata Bodzoń
9. Trener klubowy: Paulina Kwiczala
10. Trener koordynator: Katarzyna Jurkowska-Kowalska

# Cele i formy szkolenia:

Cele ogólne

Priorytetem programu szkolenia Reprezentacji Polski juniorek w gimnastyce sportowej kobiet na rok 2024 jest wsparcie realizacji szkolenia sportowego zawodników kadry narodowej juniora i juniora młodszego. Dodatkowo zapewnienie im udziału we współzawodnictwie sportowym w kraju ale w szczególności na arenie międzynarodowej w zawodach rangi mistrzowskiej. Jak również umożliwienie rozwoju kariery sportowej poprzez konsultację z trenerem kadry i innymi szkoleniowcami współpracującymi w Centralnym Ośrodku przygotowań Olimpijskich w Zabrzu.

Cele szczegółowe:

-Głównym celem jest zdobycie kwalifikacji dla 3 zawodniczek na tegoroczne Mistrzostwa Europy, które będą miały miejsce w Rimini (Włochy).

- Przygotowanie zawodniczek możliwie na najwyższym poziomie sportowym do głównego startu Mistrzostwach Europy 2024 roku.

- Zakwalifikowanie i przygotowanie drużyny do startu drużynowego w Mistrzostwach Europy seniorów 2024 roku.

- Planowane wyniki w roku 2024 na Mistrzostwach Europy w Rimini (Włochy) to zajęcie miejsca 12-24 w klasyfikacji drużynowej oraz indywidualnie w wieloboju gimnastycznym miejsc 33 i dalej.

- Udział w zawodach (Mistrzostw Polski, Międzynarodowe Turnieje FIG)

- Zdobywanie wysokich wyników i podniesienie poziomu dyscypliny.

-Zwiększenie poziomu trudności układów zawodniczek, celem przygotowania zawodniczek do rywalizacji w kategorii senior.

# Formy szkolenia:

Zawodniczki wchodzące w skład kadry narodowej mają możliwość trenowania w formie szkolenia centralnego w Zabrzu. Na ten moment w skład Centralnego Ośrodka Szkolenia PZG wchodzą dwie zawodniczki:

1. Aniela Torous
2. Paulina Grzesikiewicz

Pozostałe zawodniczki trenują w macierzystych klubach pod okiem trenerów klubowych. Dlatego odbywające się konsultacje mają na celu ukierunkowanie przez Trenera Kadry pracy tych zawodników, założenie celów i planów wynikowych, modyfikowanie ich. Trenerzy kadry, będą do dyspozycji dla trenerów klubowych zarówno podczas konsultacji jaki i poza nimi.

**Program i plany startowe w 2024:**

W roku 2024 planowane działania zostały podporządkowane pod główną imprezę jaką będą Drużynowe Mistrzostwa Europy Juniorek w Rimini we Włoszech. Zawody te odbędą się na przełomie kwietnia i maja. W celu kontynuowania przygotowań do sezonu na najwyższym poziomie, pod okiem trenera kadry zostało zaplanowane szkolenie centralne w Zabrzu. Pod koniec stycznia zawodniczki kadry odbędą zgrupowania również w Zabrzu, gdzie będą przygotowywały swoje układy do sezonu startowego. Natomiast nowy trener będzie miał pogląd na poziom reprezentacji juniorek co ułatwi planowanie założeń wynikowych dla drużyny. Z końcem lutego zawodniczki zaprezentują swój poziom sportowy podczas Pucharu Polski. Kolejno reprezentacja uda się na turniej międzynarodowy do Oslo, następnym startem będą Indywidualne Mistrzostwa Polski w Zabrzu. Ostatni etap przygotowań to zgrupowanie zakwalifikowanych zawodniczek, które będzie miało miejsce w Zabrzu. Prosto ze zgrupowania zawodniczki wylecą na Mistrzostwa Europy. Druga połowa roku to zgrupowanie szkoleniowe w Ubliku seria startów w Polsce oraz udział w turniejach międzynarodowych w celu zdobywania doświadczenia startowego i podnoszenia swoich umiejętności sportowych.

**Zaplecze medyczne:**

Zawodnicy z kadry narodowej dwa razy w roku będą mieli wyznaczony termin badań lekarskich w COMS. Zawodniczki objęte szkoleniem centralnym mają zapewnioną opiekę fizjoterapeutyczną.

**Kryteria kwalifikacji do Mistrzostw Europy w 2024 roku**

Powołanie do składu na zawody mistrzowskie, odbędzie się po zdobyciu przez zawodniczki, minimum punktowego (wg. uchwały) na zawodach krajowych i zagranicznych.

**Opracowała: Katarzyna Jurkowska-Kowalska trener koordynator**