



ZAŁOŻENIA PROGRAMU SZKOLENIA CENTRALNEGO
Kadry Narodowej Juniorów w skokach na trampolinie
na okres: 01 stycznia - 31 grudnia 2024

Szkolenie centralne w skokach na trampolinie kadry Juniorów oparte jest o wieloletni plan szkolenia sportowego PZG w skokach na trampolinie. Przedstawiony plan obejmuje zawodników w wieku 11-16 lat grupę młodych zawodników którzy w przyszłości mogą osiągać wysokie rezultaty na zawodach międzynarodowych. Zawodnicy uczestniczą w programie szkolenia na podstawie regulaminu powołań do Kadry Narodowej PZG, gdzie warunkiem było osiągnięcie podstawy wynikowej na zawodach ujęte w kalendarzu 2023. Na pewno ważnym aspektem będzie monitorowanie samych zawodników pod względem umiejętności sportowych i zdrowotnym. W tym roku monitorowane będzie opierać się co tygodniowym szkoleniu (dzienniki szkoleniowe) do przedstawienia obowiązkowo przez zawodników, plus arkusze układów, oraz zaplanowane konsultacje, zgrupowania i starty zawodników. Kwartalnie będą przeprowadzane specjalistyczne testy sprawności fizycznej które mają na celu nie tylko poprawę motoryki ale również technikę elementów na trampolinie. Pomocniczym narzędziem będzie prowadzony ranking trampoliny, który daje obraz osiąganych wyników na przestrzeni całego roku kalendarzowego monitorując postępy zawodników.

Wykaz kadry trenersko – instruktorskiej

1. Adam Antoszczyk – Trener Główny Kadry Narodowej
2. Radosław Walczak – trener współpracujący
4. Tomasz Modrzyński trener współpracujący
5. Jakub Rogoziński: trener współpracujący
6. Łukasz Jaworski: trener współpracujący
7. Sławomir Miłoś trener współpracujący
8. Angelika Majcherek trener współpracujący
9. Jolanta Brudny: trener współpracujący

Wykaz zawodników objętych w szkoleniu w roku 2024

1.	Wiśniewski	Bartłomiej	2008	M	Z/08/00410	KS AZS AWF Poznań
2.	Biłgorajski	Maksymilian	2008	M	Z/2008/550	UKS „AS” Zielona Góra
3.	Tran Van	Jakub	2009	M	Z/2009/575	UKS "AS" Zielona Góra
4.	Wójcik	Paulina	2008	K	Z/08/00438	LUKS "Gwiazda" Dobrzeń Wielki
5.	Antoszczyk	Weronika	2009	K	Z/09/00001	LUKS "Gwiazda" Dobrzeń Wielki
6.	Wróbel	Helena	2008	K	Z/2009/490	LUKS "Gwiazda" Dobrzeń Wielki
7.	Szczęśniak	Klaudia	2009	K	Z/2009/540	CWZS "Zawisza" KG Bydgoszcz
8.	Prochner	Filip	2010	M	Z/2010/466	UKS "Alfa" Wilkowice
9.	Płonka	Nadia	2010	K	Z/10/00038	UKS "Korona" Olkusz
10.	Pierucka	Justyna	2011	K	Z/2011/1280	UKS „AS” Zielona Góra
11.	Grzelaczyk	Julia	2012	K	Z/2012/107	UKS "AS" Zielona Góra
12.	Małachowski	Mikołaj	2012	M	Z/2012/322	MKS „Victoria” Jawor
13.	Sokołowski	Eugeniusz	2013	M	Z/2013/81	KS Stal Rzeszów
14.	Wendzel	Julia	2013	K	Z/2013/31	UMKS-PMOS Chrzanów

Plan szkolenia w roku 2024

1. Zawody krajowe, zagraniczne oraz konsultacje, zgrupowania szkoleniowe, okresowe badania lekarskie

L.P.	Data		Nazwa Imprezy	Miejsce
1.	2024-01-24	2024-01-31	Zgrupowanie szkoleniowe	Hertogenbosch/NL
2.	luty	luty	okresowe badania lekarskie	kluby
3.	2024-02-10	2024-02-17	Zgrupowanie szkoleniowe	Stary Sącz
4.	2024-03-06	2024-03-06	Konsultacja szkoleniowa	Opole
5.	2024-03-15	2024-03-16	Konsultacja startowa	Bydgoszcz
6.	2024-03-16	2024-03-19	Konsultacja szkoleniowa	Zielona Góra
7.	2024-03-19	2024-03-26	TM Oeiras Cup	Oeiras/POR
8.	2024-03-26	2024-03-31	Konsultacja szkoleniowa	Oeiras/POR
9.	2024-03-31	2024-04-08	Mistrzostwa Europy Juniorów	Guimaraes/POR
10.	2024-04-12	2024-04-12	Konsultacja szkoleniowa	Opole
11.	2024-04-19	2024-04-20	Konsultacja startowa	Warszawa
12.	2024-04-24	2024-04-27	Konsultacja szkoleniowa	Zielona Góra
13.	2024-05-06	2024-05-06	Konsultacja szkoleniowa	Opole
14.	2024-05-08	2024-05-08	Konsultacja szkoleniowa	Opole
15.	2024-05-21	2024-05-27	Konsultacja szkoleniowa	Zielona Góra
16.	2024-06-03	2024-06-03	Konsultacja szkoleniowa	Opole
17.	2024-06-05	2024-06-05	Konsultacja szkoleniowa	Opole

18.	2024-06-07	2024-06-07	Konsultacja szkoleniowa	Opole
19.	2024-06-22	2024-06-26	Konsultacja szkoleniowa	Zielona Góra
20.	2024-06-26	2024-06-30	TM Nissen Cup	Arosa/SUI
21.	lipiec	lipiec	okresowe badania lekarskie	kluby
22.	2024-07-20	2024-07-30	Zgrupowanie szkoleniowe	Ublík
23.	2024-08-24	2024-08-31	Zgrupowanie szkoleniowe	Kluczbork
24.	2024-09-13	2024-09-13	Konsultacja szkoleniowa	Opole
25.	2024-09-18	2024-09-22	Konsultacja szkoleniowa	Zielona Góra
26.	2024-10-08	2024-10-10	Konsultacja szkoleniowa	Zielona Góra
27.	2024-10-10	2024-10-13	TM Friendships Cup	Jablonec/CZ
28.	2024-10-18	2024-10-20	Mistrzostwa Polski Juniorów Mł.	Wilkowice
29.	2024-10-23	2024-10-23	Konsultacja szkoleniowa	Opole
30.	2024-10-28	2024-11-03	TM Loule Cup	Loule/POR
31.	2024-11-12	2024-11-15	Konsultacja szkoleniowa	Katowice
32.	2024-11-26	2024-11-29	Konsultacja szkoleniowa	Zielona Góra
33.	2024-12-03	2024-12-09	TM Beyond The Sky	Taszkient/UZ

2. Cele i forma szkolenia w roku 2024 .

Szkolenie centralne jest mocno w korelacji z edukacją szkolną zwłaszcza ze szkolnym kalendarzem. W programie szkolenia znajdują się zawodnicy realizujący edukację na różnych poziomach stąd planowanie konsultacji i zgrupowań jest ściśle uwarunkowane terminami szkolnymi zwłaszcza, że są zawodnicy w KN którzy mają egzaminy końcowe ósmoklasisty. W pierwszym półroczu głównym celem jest przygotowanie zawodników w skokach na trampolinie do udziału w Mistrzostwach Europy Juniorów, międzynarodowych turniejów oraz startów krajowych pod kątem utrudnienia układów w kontekście przygotowań II półroczu do Mistrzostw Świata Juniorów 2025r.

Szkolenie w I półroczu odbywać się będzie w formie konsultacji, zgrupowań, sprawdzianów kontrolnych, kontroli online (dzienniki szkoleniowe i arkusze układów online) w oparciu głównie o zakwalifikowanych zawodników pod kątem udziału w zawodach najwyższej rangi MEJ w Guimaraes. Poprzez ten system trener KN ma kontakt z zawodnikami i ich trenerami. Oprócz szkolenia centralnego 3 zawodniczki będą uczestniczyć w szkoleniu z Trenerem Kadry w klubie macierzystym.

Główne konsultacje szkoleniowe odbywać się będą w tym roku na hali MOSiR w Zielonej Górze, Toyota Park w Opolu głównie przed zaplanowanymi zawodami międzynarodowymi i będą trwać od 1 do 7 dni, a brać w nich będą udział zawodnicy wytypowani i zakwalifikowani na poszczególne zawody. Natomiast zgrupowania szkoleniowe są zaplanowane w Polsce oraz zagranicą w celu wymiany doświadczeń i metod pracy a przede wszystkim wspólnych treningów z zawodnikami innych federacji sportowych. Celem konsultacji i zgrupowań ostatecznie ma być wypracowanie jakości skoków-**technika wykonywania** oraz nauka i

doskonalenie układów w ramach przygotowania do startu w zawodach międzynarodowych oraz wzmocnić w nich pewność i usystematyzować same skoki. Jednocześnie na tych spotkaniach trener KN będzie określał i wspomagał proces treningowy ukierunkowywał prace trenera klubowego, wskazywał mocne i słabe strony zawodnika oraz ustalał układy i elementy oraz planował szkolenie do czasu następnego spotkania. Trener KN dokona oceny szkolenia zawodników KN w klubach, przekaże zadania dla trenerów prowadzących swoich zawodników oraz dokona oceny szkolenia klubowego. Jednostka treningowa na konsultacjach z trenerem KN będzie mieć charakter warsztatów i mają ukierunkować trenerów i zawodników na zadania pożądane przez trenera Kadry niezbędne do podnoszenia techniki wykonania, wysokości elementów układów i ich metodycznego układania w odpowiedniej kolejności. W perspektywie czasu zawodnicy będą reprezentować kraj na wymienionych wyżej zawodach. Każda konsultacja składa się z jednostki sprawdzającej zadania które były do wykonania w zadanym wcześniejszym okresie czasu, oraz jednostek treningowych ukierunkowane na wyznaczone zadanie techniki.

3. Kryteria naboru do szkolenia centralnego PZG

- Ocena poziomu cech wolicjonalnych
- Ocena techniki bazowych elementów gimnastycznych na trampolinie

Ostateczną decyzję podejmuje trener Kadry Narodowej, będący jednocześnie trenerem głównym dyscypliny PZG.

4. Realizacja przygotowań powinna uwzględniać następujące priorytety:

4.1. Przygotowania powinny się odbywać w komfortowych warunkach treningowych, dostępnych w Polsce:

- na MOSiR w Zielonej Górze
- hala treningowa Toyota Park w Opolu

4.2. Zabezpieczenie logistyczne

4.3. Zabezpieczenie finansowe kalendarza startów w roku 2024

4.4. Zabezpieczenie wspomaganie procesu treningowego przez osoby współpracujące z KN:

- fizjoterapeuta - Michał Wąs, Paweł Pilonis
- psycholog- Tomasz Kaczmarek
- lekarz Krzysztof Ficek
- trenerzy współpracujący-klubowi
- sędziowie z uprawnieniami BREVET
- współpraca w zakresie badań lekarskich i diagnostycznych

4.5. organizacja szkolenia podczas konsultacji i zgrupowaniach

4.6. sprawozdanie, rozliczenie, wnioskowanie

4.7. Nadzór i współpraca wszystkich osób biorących udział w przygotowaniach z trenerem KN p. Adamem Antoszczyk i wiceprezesem PZG ds. trampoliny Markiem Starczyńskim.

5. Szkolenie obejmuje konkurencje

skoki na trampolinie indywidualne - priorytet

skoki na trampolinie synchroniczne - uzupełniające

Celem szkolenia w skokach na trampolinie jest przygotowanie zawodników i zawodniczek do startu w konkurencjach indywidualnych wg aktualnych przepisów FIG na zawodach międzynarodowych - Mistrzostwa Europy Juniorów 2024 i Turniejach Międzynarodowych .

Celem szkolenia zawodników w skokach na trampolinie jest również przygotowanie ich do startu w klasie mistrzowskiej i udział w niedalekiej przyszłości w imprezach rangi Puchary Świata Seniorów czy Mistrzostwa Świata Seniorów,

Założenia w szkoleniu centralnym:

- pomoc metodyczna w nauce nowych trudnych elementów
- pomoc w nauczaniu trudnych elementów i połączeń pomiędzy nimi
- technika wykonywania elementów o różnej strukturze ruchu
- podnoszenie poziomu zdolności motorycznych -implementowanie zadań ruchowych ukierunkowanych na pożądane zdolności motoryczne w skokach na trampolinie
- Podniesienie poziomu wykonania i estetyki układów obowiązkowych
- przygotowanie w okresie 1-3 lat do startu indywidualnego w Mistrzostwach Europy Juniorów a następnie do startu w programie zawodów seniorskich (17 lat i więcej): Mistrzostwa Świata Seniorów, Puchary Świata, Igrzyska Olimpijskie LA 2028

6. PLAN PRACY – Założenia ogólne na rok 2024

Lata 2024	Mistrzostwa Europy Juniorów
LATA/MIESIĄCE/BLOKI	<ul style="list-style-type: none"> • Odbudowująco-podtrzymujący: styczeń • Kontrolno-przygotowawczy: luty • Przedstartowy: marzec • Startowy: marzec (TM) • Startowy: kwiecień (MEJ) • Kontrolno-przygotowawczy: maj • Startowy: czerwiec (TM) • Przerwa : przełom czerwca- (lipca 10-14 dni)

	<ul style="list-style-type: none"> • Odbudowująco-podtrzymujący: czerwiec - lipiec • Kontrolno-przygotowawczy: sierpień • Przedstartowy/Startowy: wrzesień (MPJ) • Startowy: październik • Startowy/odbudowująco-podtrzymujący: listopad (TM) • Startowy/Kontrolno-przygotowawczy: grudzień (TM)
TYGODNIE BLOKI	<ul style="list-style-type: none"> • Obciążenie: 1 tydzień pracy 50% obciążeń • Obciążenie: 1 tydzień pracy 70% obciążeń • Obciążenie: 2 tygodnie pracy 90% obciążeń • Odciążenie: 1 tydzień odnowa 30% obciążeń
JEDEN TYDZIEŃ	<ul style="list-style-type: none"> • Ilość dni pracy: 6 (poniedziałek – sobota) • (1 x 50%/2 x 90%/ 2x 70%/ 1x50%) obciążeń • Ilość dni wolnych: 1 (niedziela) • Ilość jednostek treningowych: od 6 do 9 • w SMS i klasach sportowych do 9 jednostek treningu • w klubach minimum 6 jednostek treningu

6.1. Plany szkoleniowe i wynikowe na MEJ

Szkolenie podzielone będzie na 2 makrocykle. Pierwszy makrocykl powinien być wyodrębniony na przygotowania do zawodów międzynarodowych i krajowych w celu przygotowań do MEJ 2024 a drugi jest podporządkowany przygotowaniom do turniejów międzynarodowych w kontekście podnoszenia trudności w układach.

Styczeń - Czerwiec Pierwszy Makrocykl 2024

MIESIĄC	Styczeń	luty	marzec	kwiecień	maj	czerwiec
Trampolina	Siła 70%, wyskoki na czas, technika elementów poj oraz fragm. ukł obow. i dow.	Siła 50%, wyskoki na czas, technika elementów, technika nowych elementów, połączenia elementów	Siła zachowawcza 40% Wyskoki na czas, technika fragmentów, Układy obow i dow. przemieszczenia	Siła zachowawcza 30%>60% Wyskoki na czas, technika fragmentów, Układy obow i dow.	Siła 30>50%, Wyskoki na czas, technika. fragmentów, Nauka nowych elementów i fragm. układów Układy obow i dow	Siła zachowawcza 30<40%, Wyskoki na czas, technika fragmentów, Technika układów obow i dow.

Okres czasowy styczeń – czerwiec z naszego założenia będzie etapem przygotowania do najważniejszego startu w tym półroczu-Mistrzostw Europy Juniorów. Następnie po MEJ chcielibyśmy podwyższyć poziom zawodnika (technika wykonywania i trudność ukł.) w

kontekście startów krajowych i międzynarodowych. W tym makrocyklu skupimy się na dopracowaniu techniki elementów we fragmentach układu oraz usystematyzujemy same układy poprzez cykl startów. W okresie wzrostu zawodników przypilnować siłę i motorykę zawodników pod kątem wysokości układów.

Lipiec-grudzień Drugi Makrocykl 2024

MIESIĄC	lipiec	sierpień	wrzesień	październik	listopad	grudzień
Trampolina	Siła 70%, wyskoki na czas, technika elementów, nauka elementów	Siła 50%, wyskoki na czas, technika elementów, technika nowych elementów, połączenia elementów	Siła zachowawcza 40% Wyskoki na czas, technika fragmentów, Doskonalenie techniki układów, przemieszczenia	Siła zachowawcza 30%, Wyskoki na czas, doskonalenie techniki fragmentów, Technika układów, przemieszczenia	Siła 30%, >50% Wyskoki na czas, technika fragmentów ,nauka nowych elementów i doskonalenie, doskonalenie techniki nowych układów	Siła 50% >70%, Wyskoki na czas, technika fragmentów, Technika nowych elementów, połączenia elementów, doskonalenie techniki układów

Okres czasu lipiec-grudzień będzie składał z przygotowania do Mistrzostw Polski Juniorów oraz startów międzynarodowych. Chcielibyśmy nabrać, jak najwięcej doświadczenia startowego na przeróżnych imprezach sportowych zarówno na arenie krajowej i międzynarodowej zaczynając od MP przez turnieje międzynarodowe między innymi „Nadzieje Olimpijskie” oraz Loule Cup zrealizować założenia i ustabilizować skoki na zawody rangi MŚJ 2025. Głównym celem na przestrzeni lat to wyszkolić zawodnika pod względem umiejętności sportowych oraz przygotować mentalnie co doprowadzi zawodnika do igrzysk olimpijskich w LA 2028 roku.

Szkolenie indywidualne w skokach na trampolinie zakłada, że zawodnicy poza akcjami centralnymi organizowanymi przez PZG realizują proces szkolenia sportowego w klubach macierzystych z obciążeniem min od 6 do 9 jednostek treningowych w tygodniu, każda trwająca od 90-120 min i zawierająca w swej objętości oprócz elementów i układów na trampolinie również elementy przygotowania motorycznego i odnowy biologicznej.

Jeżeli chodzi o szkolenie w skokach synchronicznych to pary synchroniczne będą wyławiani spośród zawodników zakwalifikowanych zawodników lub par na zawody rangi mistrzowskiej MEJ, i przygotowywanie ich pod kątem zawodów wg przepisów FIG. Skoki synchroniczne jako konkurencja uzupełniająca sprzyja zawodnikom jako rozwój wszechstronny różnych połączeń, układów i dostosowanie się do zawodnika w parze.

Normy wynikowe na MEJ:

- Kat. 13-16 lat zawodnicy, 92,410 pkt, min. tr. 11.3 pkt
- Kat. 13-16 lat zawodniczki, 88,360 pkt, min. tr. 9.3 pkt

6.2. Elementy Trampolina – pierwsza cyfra określa ilość salt np. 1 salto 4, 2 salta 8, 3 salta 12, kolejne cyfry określają ilość obrotu w saltach np. 42 salto z całym obrotem (śruba), 8-1 ,2salta z pół obrotem, itd.

Trampolina	Trudność	o	< lub /
8--		1.0	1.2
8-1		1.1	1.3
811		1.2	1.4
8-3		1.3	1.5
821		1.3	1.5
831		1.4	1.6
813		1.4	1.6
8-5		1.5	1.7
815		1.6	1.8
12---1		1.7	2.0
12 1-1		1.8	2.1
12 2-1		1.9	2.2
12 --3		1.9	2.2
12 1-3		2.0	2.3

7. Sprawdziany.

Podczas zgrupowań i konsultacji szkoleniowych zawodnicy będą poddani określonym sprawdzianom które pozwolą ustalić ich stopień przygotowania do zawodów, stopień opanowania zadanych elementów lub fragmentów. Sprawdzian będzie obejmował

- wykonanie całych układów
- wykonanie fragmentów układów
- wykonanie samodzielne nowych elementów
- wykonanie nowych elementów i połączeń

ZAŁOŻENIA PROGRAMU PRZYGOTOWAŃ DO MISTRZOSTW EUROPY I ŚWIATA W LATACH 2025 -2028 ORAZ IO 2028 - PESRSPEKTYWY

Szkolenie sportowe na najwyższym poziomie możliwe jest tylko do osiągnięcia we współpracy z trenerami klubowymi oraz centralnym szkoleniu zawodników przez PZG. Podporządkowanie zajęć dydaktycznych szkoleniu sportowemu, opieka lekarska i fizjoterapeutyczna oraz wysoko wykwalifikowana kadra trenerska mogą zapewnić ostateczny sukces sportowy. Obecnie wszystkie czołowe kraje Europy i Świata działają w takim systemie. Głównym zadaniem będzie doprowadzenie zawodników we wszystkich grupach do poziomu sportowego który umożliwi walkę o finały i półfinały w zawodach mistrzowskich na arenie

międzynarodowej. Każdy zawodnik będzie musiał prezentować taki poziom sportowy który pozwoli mu udział w zawodach. Do zawodów będzie kandydował każdy powołany zawodnik do kadry narodowej który poprzedzającym startem lub sprawdzianem kontrolnym potwierdzi wysoka formę w swoich programach ustalonych wraz z trenerem współpracującym.

1. Cele

- 1) Szkolenie bezpośredniego zaplecza kadry narodowej na lata 2025 – 2028– Kadra Narodowa Seniorów i Juniorów
- 2) Podniesienie poziomu dyscypliny, celem kwalifikacji zawodników do półfinałów i finałów w zawodach mistrzowskich w latach 2025-2028 oraz udział w IO 2028

2. Program przygotowań zawodników Kadry Narodowej do MŚJ 2025 oraz w perspektywie IO- Los Angeles 2028

Charakterystyka indywidualna czołowych zawodników, poziom przygotowań w poszczególnych etapach:

Charakterystyka zawodników centralnego szkolenia PZG-Trampolina

1. **Imię i Nazwisko- Bartłomiej Wiśniewski (junior 2021)**
2. Rok urodzenia- 2008
3. Klub: KS AZS-AWF Poznań
4. **Ocena zawodnika- wszystkie oceny w skali punktowej 1-10 gdzie 10 oznacza maksymalny wynik.**
5. Ocena przygotowania technicznego na trampolinie (prawidłowa technika wykonania elementów) - 8
6. Ambicje, dążenie do sukcesu- 9
7. Pracowitość - 8
8. Czy występują elementy strachu, bojaźni przed nowymi elementami, ryzykownymi elementami (ocena 10 oznacza brak strachu, przy nauce nowych elementów) – 10 pkt.
9. Plany indywidualne: Podniesienie wysokości w układzie oraz podniesienie trudności układu to są główne składowe które wpłyną na poziom sportowy zawodnika które pozwolą walczyć o udział w IO Los Angeles 2028

Uwagi:

Bartłomiej Wiśniewski jest zawodnikiem o nienagannej technice i umiejętności. Bardzo pracowity, ambitny, posiada bardzo duże możliwości rozwoju w skokach na trampolinie. Wykonuje trudne złożone elementy, nie odczuwania żadnego strachu przed nauką elementów

o najwyższej skali trudności. Z całą pewnością zawodnik który może walczyć o medale na arenach międzynarodowych. Bardzo angażuje się w każdy trening, jego postawa sportowa jest na bardzo wysokim poziomie.

Imię i Nazwisko- Weronika Antoszczyk (junior 2022)

1. Rok urodzenia- 2009
2. Klub: LUKS „Gwiazda” Dobrzeń Wielki
3. **Ocena zawodniczki- wszystkie oceny w skali punktowej 1-10 gdzie 10 oznacza maksymalny wynik.**
4. Ocena przygotowania technicznego na trampolinie (prawidłowa technika wykonania elementów) - 9
5. Ambicje, dążenie do sukcesu- 10
6. Pracowitość -10
7. Czy występują elementy strachu, bojaźni przed nowymi elementami, ryzykownymi elementami(ocena 10 oznacza brak strachu, przy nauce nowych elementów) – 8 pkt.
8. Plany indywidualne: Podniesienie wysokości w układzie oraz trudności układu to są główne składowe które podniosą poziom sportowy zawodniczki które pozwolą walczyć o udział w IO Los Angeles 2028

Uwagi:

Weronika Antoszczyk jest bardzo dobrze zapowiadającą się zawodniczką polskich skoków na trampolinie. Jest ambitną, rzetelną i zdolnym sportowcem, co wpływa na jej prawidłowy rozwój sportowy i dobrze rokuje na przyszłość. Ma bardzo dobrą orientację przestrzenną i łatwość uczenia się nowych elementów. Jest bardzo pracowita, zaangażowana, posiada bardzo duże możliwości w skokach na trampolinie. Z całą pewnością zawodniczka która może walczyć o medale na arenach międzynarodowych. Nadzieja na Igrzyska Olimpijskie w LA 2028. Bardzo angażuje się w każdy trening, lubi pracować indywidualnie.

Opracował: Trener Główny Kadry Narodowej Adam Antoszczyk