# ROCZNY PROGRAM SZKOLENIA SPORTOWEGO

KADY NARODOWEJ SENIOREK W GIMNASTYCE SPORTOWEJ KOBIET

Na okres 1 stycznia – 31 grudnia 2024

Wykaz zawodniczek objętych szkoleniem w roku 2024:

Klasa sportowa: seniora

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **l.p.** | **Nazwisko** | **Imię** | **Rok ur.** | **Klub** | **nr licencji**  **PZG** | **Kryterium**  **powołania** |
| 1. | Drobniak | Maria | 2008 | TS”Wisła” Kraków | Z/07/00040 | Udział w MŚ, EYOF (jun.) 2 miesce wielobój IMP (jun.)2023 |
| 2. | Gemza | Anna | 2006 | KS AZS AWF Katowice | 22254 | Udział w ME (sen.) 2023  1 miejsce  wielobój IMP  (sen.) 2023 |
| 3. | Grygiel | Magdalena | 2007 | KS”Iskra”  Zabrze | Z/07/00040 | Udział w ME (sen) 2023 |
| 4. | Grzesikiewicz | Wiktoria | 2008 | KS”Iskra”  Zabrze | Z/08/00019 | Udział w MŚ, EYOF (jun.) 1miesce wielobój IMP (jun.) 2023 |
| 5. | Kąkol | Dominika | 2007 | KS AZS AWFiS  Gdańsk | Z/07/00343 | 3 miejsce skok  IMP (sen) 2023 |
| 6. | Pihan-Kulesza | Marta | 1987 | MKS „Kusy” Szczecin | 20139 | Udział w MŚ (sen.) 2023 |
| 7. | Pyzio | Dagmara | 2005 | MKS „Kusy” Szczecin | 201114 | Wniosek  Trenera Kadry |
| 8. | Rowińska | Maria | 2008 | KS AZS AWFiS  Gdańsk | Z/08/00189 | Udział w MŚ, EYOF (jun.) 3 miesce wielobój IMP (jun.) 2023 |
| 9. | Skalska | Kaja | 2004 | TS”Wisła” Kraków | 23123 | Udział w MŚ (sen.) 2 miejsce wielobój (sen.) 2023 |
| 10. | Szumna | Martyna | 2006 | TS”Wisła” Kraków | 203154 | 2 miejsce wielobój IMP  (młd.) 2023 |
| 11. | Urbańska | Brygida | 2005 | TS”Wisła” Kraków | 22965 | Udział w ME (sen.) 3 miejsce wielobój (sen.) 2023 |

Klasa sportowa: młodzieżowiec

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **l.p.** | **Nazwisko** | **Imię** | **Rok ur.** | **Klub** | **nr licencji**  **PZG** | **Kryterium**  **powołania** |
| 1. | Bardadyn | Maja | 2006 | CWZS ”Zawisza” KG Bydgoszcz | Z/06/00007 | 3 miejsce skok  IMP (młd.) 2023 |
| 2. | Drobniak | Maria | 2008 | TS ”Wisła” Kraków | Z/07/00040 | Udział w MŚ, EYOF (jun.) 2 miejsce wielobój IMP (jun.)2023 |
| 3. | Gemza | Anna | 2006 | KS AZS AWF Katowice | 22254 | Udział w ME (sen.) 2023  2 miejsce  wielobój IMP  (młd.) 2023 |
| 4. | Grzesikiewicz | Wiktoria | 2008 | KS ”Iskra”  Zabrze | Z/08/00019 | Udział w MŚ, EYOF (jun.) 1miesce wielobój IMP (jun.) 2023 |
| 5. | Kąkol | Dominika | 2007 | KS AZS AWFiS  Gdańsk | Z/07/00343 | 4 miejsce wielobój  IMP (młd.) 2023 |
| 6. | Majchrzak | Nadia | 2008 | KS AZS-AWF  Wrocław | Z/2008/954 | Wniosek  Trenera Kadry |
| 7. | Rosiak | Blanka | 2008 | KS AZS AWF Katowice | Z/08/001478 | Wniosek Trenera Kadry |
| 8. | Rowińska | Maria | 2008 | KS AZS AWFiS  Gdańsk | Z/08/00189 | Udział w MŚ, EYOF (jun.) 3 miejsce wielobój IMP (jun.) 2023 |
| 9. | Szumna | Martyna | 2006 | TS Wisła Kraków | 203154 | 2 miejsce IMP (młd.) 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 | SEN/MŁD |
| 2 | FIG Apparatus World Cup 2024 | 15/02/2024 18/02/2024 | CAIRO (EGY) | SEN |
| 3 | FIG Apparatus World Cup 2024 | 22/02/2024 25/02/2024 | COTTBUS  (GER) | SEN |
| 4 | Puchar Polski Seniorek i Juniorek | 28/02/2024  29/02/2024 | ZABRZE | SEN |
| 5 | FIG Apparatus World Cup 2024 | 7/03/2024 10/03/2024 | BAKU  (AZE) | SEN |
| 6 | Drużynowy Turniej Międzynarodowy  UNNI&HARALD’s TROPHY | 15/03/2024 17/03/2024 | OSLO  (NOR) | SEN |
| 7 | Indywidualne Mistrzostwa Polski Juniorek i Seniorek | 22/03/2024 24/03/2024 | ZABRZE | SEN |
| 8 | FIG Apparatus World Cup 2024 | 17/04/2024 20/04/2024 | DOHA  (QAT) | SEN |
| 9 | Zgrupowanie szkoleniowe | 24/04/2024 26/04/2024 | ZABRZE | SEN |
| 10 | **36th European Championships** | **27/04/2024 04/05/2024** | **RIMINI (ITA)** | **SEN** |
| 11 | Zgrupowanie szkoleniowe | 14/06/2024 20/06/2024 | UBLIK | SEN |
| 12 | **Igrzyska Olimpijskie** | **25/07/2024 05/08/2024** | **PARYŻ  (FRA)** | **SEN** |
| 13 | Indywidualne i Drużynowe Mistrzostwa Polski Młodzieżowiec/Puchar Polski Seniorek | 18/10/2024 20/10/2024 | KRAKÓW | SEN/MŁD |
| 14 | Drużynowe Mistrzostwa Polski | 25/10/2024  26/10/2024 | OLSZTYN | SEN |
| 15 | Barbórka Cup | 29/11/2024 01/12/2024 | ZABRZE | SEN |

Wykaz kadry trenerskiej:

1. Trener kadry: Nikolay Gryadovkin
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: Sylwester Barszcz
9. Trener klubowy: Michał Bogus
10. Trener koordynator: Katarzyna Jurkowska-Kowalska

# Cele i formy szkolenia:

Cele ogólne

Priorytetem programu szkolenia Reprezentacji Polski seniorek w gimnastyce sportowej kobiet na rok 2024 jest wsparcie realizacji szkolenia sportowego zawodników kadry narodowej młodzieżowca i seniora. Dodatkowo zapewnienie im udziału we współzawodnictwie sportowym w kraju ale w szczególności na arenie międzynarodowej w zawodach rangi mistrzowskiej.

Cele szczegółowe:

- Głównym celem jest zdobycie kwalifikacji do Igrzysk Olimpijskich, Paryż 2024.

- Zakwalifikowanie i przygotowanie zawodniczki do głównego startu IO

- 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 17-32 w klasyfikacji drużynowej oraz indywidualnie w wieloboju gimnastycznym miejsc 33 i dalej oraz w konkurencji ćwiczeń na równoważni miejsce 17-32.

- Udział w zawodach (Mistrzostw Polski, Międzynarodowe Turnieje FIG, Pucharach Świata, World Challenge Cup).

- Zdobywanie wysokich wyników i podniesienie poziomu dyscypliny,

- Zwiększenie poziomu trudności układów zawodniczek, celem stałego rozwoju dyscypliny.

- Kwalifikacje do finałów oraz zdobywanie medali Pucharów Świata, finałów imprez Mistrzowskich.

# 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 cztery zawodniczki:

1. Kaja Skalska
2. Wiktoria Grzesikiewicz
3. Magdalena Grygiel
4. Dominika Kąkol

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:**

Pierwsze półrocze 2024 roku to w szczególności nacisk na zapewnienie zawodniczce Marcie Pihan-Kulesza przygotowania do startów w serii Pucharów Świata (Kair, Cottbus, Baku, Doha), tak by umożliwić wywalczenie kwalifikacji z rankingu PŚ na Igrzyska Olimpijskie. Trzy najlepsze wyniki będą brane pod uwagę do rankingu PŚ. Z każdego przyrządu mogą się zakwalifikować dwie zawodniczki z różnych krajów. W tym celu, głównym założeniem szkoleniowym będzie ustabilizowanie jakości wykonania układów na przyrządzie jakim jest równoważnia. Doprecyzowanie trudności wykonania układu przez zawodniczkę na tym przyrządzie, tak by przełożyło się to na wynik sportowy podczas rywalizacji w Pucharach Świata. Pierwsze półrocze to również przygotowanie zawodniczek kadry do sezonu startowego, zapewnienie norm wewnętrznych do udziału w Mistrzostwach Europy całej pięcioosobowej drużyny. W tym celu każda z zawodniczek ma za zadanie zaprezentowanie najwyższego na miarę swoich możliwości poziomu sportowego na zawodach krajowych i zagranicznych. Kolejno zaprezentownie go na imprezie mistrzowskiej we Włoskim Rimini. W drugim półroczu nacisk zostanie położony na doprecyzowanie układów, podniesienie trudności poprzez naukę nowych elementów oraz poprawa skuteczności zawodników podczas wykonywania poszczególnych ewolucji w trakcie rywalizacji. Zbieranie doświadczenia i zaprezentowanie najwyższego z możliwych poziomu sportowego we współzawodnictwie międzynarodowym, poprzez starty w zawodach Challeng Cup.

**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. Dodatkowo, zaplanowano wykonanie 3 badań diagnostycznych w IS PIB/ AWF Katowice.

**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. W przypadku jeśli więcej zawodniczek uzyska normy wewnętrzne w walce o udział na zawodach mistrzowskich, wtedy TK bierze takie czynniki pod uwagę jak stabilność wykonywania układów, analizuje oceny bazowe na poszczególnych przyrządach oraz analizuje system startowy na danej imprezie mistrzowskiej i pod niego dobiera taktykę wystawiania zawodniczek w konkurencji. Następnie przedstawia propozycję powołanych zawodniczek przed zarządem sekcji.

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