

Anna Kłosińska lekkoatletyczny talent z dużymi ambicjami

data aktualizacji: 2021.01.22 autor: Adam Michalski



Współpraca Ani Kłosińskiej z trenerkami Jolantą Barską i Dorotą Markowską zaowocowała dużym postępem i rozwojem kariery młodej lekkoatletki. Na zdjęciu Ania z trenerką Dorotą. (fot. Adam Michalski)

Dla lekkoatletek UKS Vis 2020 rok był bardzo udany. Podopieczne Jolanty Barskiej i Doroty Markowskiej odnosiły znaczące sukcesy, ten najcenniejszy wywalczyła Anna Kłosińska, która została wicemistrzynią Polski w soku w dal juniorek.

Anna Kłosińska przygodę z królową sportu rozpoczęła przy okazji cyklu Czwartki Lekkoatletyczne, który od 25 lat organizowany jest w Skierniewicach. Już w pierwszym sezonie Ania odnosiła sukcesy w skoku w dal. Dobre występy zaowocowały zaproszeniem do udziału w regularnych treningach lekkoatletycznych.

– Podczas zawodów trenerka Jolanta Barska zaprosiła mnie na treningi do klubu UKS Vis – opowiada Ania. – To było w IV klasie szkoły podstawowej – przypomina. Rok później Ania rozpoczęła regularne treningi w UKS Vis pod czujnym okiem doświadczonej trenerki II klasy Jolanty Barskiej. Od pewnego czasu z Anią pracuje także Dorota Markowska. Wcześniej w życiu skierniewiczanki dominowała inna pasja.

- Przez 8 lat tańczyłam w zespole 4x20 – wspomina Ania. Nie kusiły jej inne sporty.
 - Był moment, w którym, przez dwa lata łączyłam taniec i lekkoatletykę, ale potem musiałam wybrać jedną z tych dyscyplin, nie żałuję swojego wyboru – twierdzi. W latach poprzedzających tak udane mistrzostwa z 2020 roku Anna Kłosińska rywalizowała w krajowych czempionatach, ale sukcesu w postaci medalu mistrzostw Polski nie udało się osiągnąć. Co takiego stało się w 2020 roku, że w minionym roku wskoczyła na podium?
 - W porównaniu z minionymi latami, w końcu cały sezon nie miałam żadnej kontuzji. Cały okres przygotowawczy przetrenowałam, na zajęciach mocno pracowałam, dawałam z siebie wszystko – opowiada skierniewiczanka.
- Sezon, który miał ruszyć w maju, rozpoczął się w lipcu. Główną imprezę juniorską przeniesiono na sierpień. Kiedy Ania dotarła do Radomia na mistrzostwa Polski nie spodziewała się, że start zakończy się tak dużym sukcesem. Zwłaszcza, że odwołano ostatni test formy, mistrzostwa łódzkiego.
- Byłam przygotowana na to, że zrobię życiówkę i poprawię swoje wyniki, ale nie sądziłam, że zdobędę medal i osiągnę wynik lepszy o 40 centymetrów od dotychczas najdłuższego skoku – opowiada. Przed radomskimi mistrzostwami pewna dobrej formy zawodniczki była jedna z trenerem Dorota Markowska, która pracowała z Anią nad techniką skoku.
 - Ja wiedziałam, że ta życiówka będzie. Zdecydowały niuanse. Ania motorycznie była przygotowana na skoki 5.50-5.70 m, ale niuanse techniczne decydowały, że nie była w stanie osiągać takich odległości – mówi Dorota Markowska, trenerka lekkiej atletyki, która zdradza tajniki przygotowań.
 - W przypadku Ani problem polegał na lądowaniu. Musieliśmy coś zrobić, żeby z wysokości, którą osiąga wydłużała swoje skoki. Zmiany udało się Ani opanować w środę, czyli kilka dni przed zawodami – dodaje trenerka. Okazało się, że aktualna wicemistrzyni Polski juniorek umiała skorzystać z rad.
 - Na szczęście Ania jest mądrą dziewczyną, zrozumiała co do niej mówię i udało jej się teorię przełożyć na praktykę. Na tym polega też talent zawodnika, że umie wykonać polecenie, czy sugestię trenera – twierdzi Dorota Markowska.

Efekt był fantastyczny, srebrny medal w skoku w dal z wynikiem 5.72 m i tytuł wicemistrzyni Polski. Wynik osiągnięty przez skierniewiczkę na pewno nie jest szczytem jej sportowych możliwości.

- Ania jest jeszcze młodą zawodniczką, ale myślę, że skoki powyżej 6 metrów na pewno będą niedługo w jej zasięgu. Staramy się o harmonijny rozwój, Ania nie jest jeszcze obciążona ćwiczeniami siłowymi, kiedy je wprowadzimy, skoki będą dalsze. Nie chcemy wszystkiego robić na raz, zależy nam na stopniowym, harmonijnym rozwoju – dodaje Dorota Markowska.

Anna Kłosińska to juniorka młodsza, przed nią występy w kategoriach juniorskich, później kariera seniorska.

Więcej o zdolnej lekkoatletce UKS Vis w tygodniku „Głos Skierniewic i Okolicy”.

Źródło: <https://skierniewice.eglos.pl/aktualnosci/item/37918-anna-klosinska-lekkoatletyczny-talent-z-duzymi-ambicjami>