

## **Podglądamy Natalię i jej przygotowania do kolejnego sezonu startowego**



## Plebiscyt na Najlepszego Sportowca Politechniki Opolskiej

Publikujemy informacje dotyczące Natali Szponder i jej drogi na Olimpiadę w 2020 roku w Tokio przesłane przez Natalię.

Styczeń dla Natalii zaczął się bardzo aktywnie, przygotowując się do nowego sezonu startowego. Zaczynając od Międzynarodowego seminarium z trenerem reprezentacji Ukrainy- Antonem Nikulinem, które odbyło się 06-07.01 w Łodzi oraz tydzień później zgrupowania z byłym trenerem kadry narodowej Polski Januszem Harastem w Zawadzkiem. Oprócz weekendowych treningów nasza zawodniczka przygotowywała się ćwicząc 2 razy dziennie między innymi pod okiem M13- studia ruchu i terapii z Opola, gdzie zaczęła współpracę z trenerem mentalnym, trenerem przygotowania motorycznego oraz z fizjoterapeutami. W między czasie trwał plebiscyt najpopularniejszego sportowca Politechniki Opolskiej, który zakończył się dla Natalii sukcesem, zajmując 2 miejsce na 26 nominowanych sportowców. Po uroczystym balu sportowca, był czas na regenerację i wyjazd na Premier League Karate1 do Paryża. Zawody odbyły się 25-28.01 br. Nasza zawodniczka startowała w kategorii senierek -55kg. Do rywalizacji w tej konkurencji przystąpiło 60 zawodniczek z całego świata. Natalia pierwszą walkę wygrała 1:0 z Alessandrą Mangiacapra z Włoch, w drugiej rundzie natrafiła na utytułowaną Brazylijkę, medalistkę mistrzostw świata i trzecią w rankingu światowym Valerię Kumizaki, walka zakończyła się remisem, jednak po werdykcie sędziowskim szczęście było po stronie Brazylijki, która ostatecznie wygrała 3:2. Niestety nie mamy większego wpływu na werdykt sędziowski, zawodniczka jest bardzo znana, jedna z czołówki światowego karate. Pomimo przegranej jestem zadowolona z walki i uważam, że pojedynek należał do mnie- wspomina karateczka. Natalia wywalczyła w ten sposób kolejne punkty w rankingu światowym. Wspominamy, że od tego roku trochę zmieniły się zasady kwalifikacji do Premier League Karate1, mianowicie, aby wystartować na takich zawodach trzeba się zakwalifikować. W konkurencji może wziąć udział tylko 64 uczestników, którzy znajdują się w pierwszej 100 najlepszych zawodników na świecie. Są trzy tury rejestracji. Pierwsza i druga z nich dotyczy zawodników, którzy mieszczą się w TOP50, a ostatnia zawodników w TOP100, przy czym liczba ich nie może przekroczyć 64.

Następny turniej tym razem z Serii A, czeka Natalię już za niecałe 2 tygodnie w Guadalajarze, a tydzień później Premier League Karate1 w Dubaju. Karateczka nie zwalnia z tempa, przygotowania trwają dalej, ten rok zapowiada się znakomicie.

A my trzymamy kciuki za Natalię.