

DLACZEGO NIE ZREZYGNOWAŁAM? Case study – Zuzanna Sztachańska

**New Opportunities for Drop-out Young Athletes
to Continue in Sports – New Opps**

Seminarium Łódź, 23.01.2025



- polska trójskoczkini i skoczkini w dal
- ponad 13-letnie doświadczenie w wyczynowym uprawianiu sportu
- multimedalistka Mistrzostw Polski U20 i U23
- Akademicka Mistrzyni Polski w skoku w dal
- rekordy życiowe: 13,14 m w trójskoku i 6,20 w skoku w dal



- dobra relacja z trenerem niezmiernie ważna
- relacja oparta na współpracy i szacunku
- kluczowa do dobrych wyników sportowych



- Wiele kontuzji
 - Zapalenie przedniej nasady kości piszczelowej
 - Częściowe naderwanie mięśnia półbłoniastego
 - Zerwanie ścięgna Achillesa
- Możliwy koniec kariery, jednak nie zrezygnowałam
- Determinacja i ciężka praca są wszystkim
- System wsparcia i środowisko równie istotne



- Indywidualna organizacja studiów
- Wsparcie finansowe w zakresie kupna sprzętu, opłacania obozów sportowych, fizjoterapeuty i suplementów
- Pomoc w rozwiązaniu problemów na studiach
- Stypendia i kontrakty

