

->>>> karolina.ski

Máme odvážny plán

pridaj sa

Karolína Frackowiak
Pôsobí v SR, ČR, PL
a aj v iných
európskych krajinách

Aktuálna juniorská
Majsterka Slovenska

Pôvodom rovnako ako
Petra Vlhová a Martina
Dubovská z mesta
Olympijských víťazov
Liptovský Mikuláš



Karolína Frackowiak



Narodila som sa 12.12.2004. Na lyžiach som prvýkrát stála už vo svojich troch rokoch.

Začínala som na Bielej Púti v Jasnej. Keď som mala štyri roky, začala som chodiť do lyžiarskeho Klubu Opalisko. Po istom čase som absolvovala prvé preteky. Bola to úplne nová skúsenosť ešte v kategórií Superbaby dievčatá. Postupne som sa zlepšovala, v kategóriách mladšie a staršie predžiačky som povyhrávala niektoré preteky slovenského pohára.

Po šiestich rokoch som prestúpila do KAL Jasná (Klub alpského lyžovania Jasná), a mojimi trénermi sa stali Vlado Antol a neskôr Miroslav Petruf a Vladimír Hrehor.

V apríli 2020 som začala trénovať s novým trénerom Radoslavom Košíkom. O rok neskôr v roku 2021 som sa presunula zo žiackych pretekov do juniorov k starším, skúsenejším súperkám. To ma motivovalo dávať zo seba čoraz viac, až som napokon v slalome na Majstrovstvách Poľska skončila na 6. mieste. Zároveň som ako odmenu za zodpovedný prístup získala možnosť štartovať ako predjazd v slalome na Svetovom pohári v Jasnej.

Pár dní potom som získala 4. miesto v obrovskom slalome na Majstrovstvách Slovenska v Poľsku v Szczawnici. Zároveň som sa stala vicemajsterkou Slovenska mladších junioriek. Na ďalších, posledných pretekoch sezóny som obsadila 6. a 9. miesto v obrovskom slalome a podaril sa mi úspech, o ktorom som vôbec nesnívala. Vyhrala som v slalome. Bolo to moje prvé víťazstvo dosiahnuté v prvom roku v junioroch. Podarilo sa mi vyjazdiť si najlepšie body v sezóne.

Môj tréner Radoslav Košík mi už 3 sezóny dáva cenné rady a náročný tréning pod jeho vedením prináša ovocie v podobe dobrých umiestnení. Každým ďalším rokom je pre mňa sezóna ťažšia, čo ma veľmi teší že zakaždým aj úspešnejšia. Preto sa nebojím ísť do vyšších a náročnejších cieľov a verím, že ich spoločne s trénerom naplníme.

Asistent trénera Milan Krajčí je ďalším párom pozorných, kritických očí. Každý ďalší pohľad na moju jazdu je dôležitý pre moje rýchle napredovanie. Jeho analýzy a rozbory pretekových a tréningových jázd, ich porovnávanie s priamymi konkurentkami, ale aj so ženami svetového pohára je veľmi nápomocný pri zlepšení jazdného prejavu.

Mentálny kouč Slávka Fuleková mi ukazuje na čom môžem stavať a čo môžem posilniť a potrebujem urobiť inak. Vďaka nej sa nebojím plniť svoje sny.



*„
Sezóna 2022/23 bola pre
nás ukazovateľom,
že robíme veci správne „*

Radoslav Košík

Tréner zjazdového lyžovania

osobný tréner Karolíny Frackowiak - juniorskej reprezentantky SR

Mohlo by zaujímať:

Dlhoročný aktívny pretekár v zjazdovom lyžovaní
15 ročná trénerská prax v zjazdovom lyžovaní
so zameraním sa na výkonnostný a vrcholový šport,
komplexnou prípravou športovcov na lyžiach aj kondične

V mladosti som sa aktívne, vrcholovo venoval zjazdovému lyžovaniu a od roku 2008 sa tomuto športu venujem ako tréner. Štyri roky som aktívne pôsobil v českom tíme, ktorý bol súčasťou akadémie Ondreja Banka, najúspešnejšieho reprezentanta ČR v zjazdovom lyžovaní, kde som načerpal veľa skúseností, užitočných rád a podnetov, ktoré aplikujem dodnes a prináša to svoje výsledky. Počas mojej kariéry trénera som pracoval s 12 pretekármi, z ktorých 9 pretekárov boli reprezentanti SR nielen v žiackej, ale hlavne v juniorskej kategórii. V súčasnosti sa tri roky venujem Karolíne Frackowiak.

Sme jeden tím

Začiatok spolupráce s Karolínou

Naša spolupráca s Karolínkou sa začala 20.04.2020, kedy som ešte trénoval jednu pretekárku a vytvorili sme tak mini tím zložený z dvoch pretekárov. Do druhej sezóny sme vstupovali ako juniorské družstvo klubu KAL Jasná, kde nám do tímu pribudli ďalšie dve pretekárky a vytvorili sme štvorčlenné družstvo dievčat. Našu tretiu sezónu 2022/23 sme sa rozhodli už absolvovať sami. Hlavnou úlohou na lyžiach, bolo zapracovať na technike, eliminovať nesprávne návyky, ktoré tvorili jej zásadné limity v napredovaní. Nemal som žiadne veľké očakávania do sezóny no v závere sezóny nás prekvapilo víťazstvo v slalome na medzinárodných FIS. Táto sezóna bola pre nás ukazovateľom, že robíme veci správne a do ďalších sezón už sme išli s konkrétnymi cieľmi, ktoré sa nám darí plniť.

Počet pódiových umiestnení dosiahnutých počas troch sezón

- počet všetkých umiestnení do 3. miesta - 21
- počet umiestnení na 1. mieste - 6
- počet umiestnení na 2. mieste - 8
- počet umiestnení na 3. mieste - 7

Majstrovstvá Slovenska:

- 1. miesto a juniorská majsterka Slovenska - 2 (slalom)
- 2. miesto juniori - 2 (slalom, obrovský slalom)
- 3. miesto ženy - 1 (obrovský slalom)

Ciele a plány na sezónu 2023/24

V nasledujúcej sezóne sa nominovať a vyjadriť účasť v dvoch pre nás najzaujímavejších podujatiach:

- Majstrovstvá sveta juniorov 28.1 - 3.2.2024 v Haute Savoie (FRA)
- Svetový pohár žien 20.1. - 21.1.2024 v Jasnej
- Zlepšenie FIS bodov v slalome a obrovskom slalome o 15%
- Zabojsť o titul Majsterky Slovenska aspoň v jednej technickej disciplíne (slalom, obrovský slalom)

Výhľady a plány do nasledujúcich sezón

V sezóne 2024/25

- Majstrovstvá sveta juniorov (ITA)
- Majstrovstvá sveta (AUT)

V sezóne 2025/26

- Olympijské Hry (ITA)



„
*Som hrdá na to, čo sa nám
v predošlej sezóne podarilo.*„

Sme jeden tím

Slávka Fuleková
mentálny kouč

Som kouč a športový nadšenec so športovými skúsenosťami aj na reprezentatívnej úrovni. Som aj manželka a mama, milujem prácu, ktorú robím a milujem svoju rodinu, za ktorú som veľmi vďačná. Koučujem individuálne aj tímovo, biznis aj life, verím v systemický prístup v koučingu a využívam ho, facilitujem rôzne workshopy, trénujem, mentorujem v oblasti HR. Baví ma stretávať sa s klientmi a rada ich podnecujem k zvedavosti a neustálemu učeniu sa bez ohľadu na to, v akej oblasti pôsobia.

S Karolínkou sme začínali sme veľmi pozvoľne - rozhovormi ako sa vysporiadať so stresom tesne pred pretekmi, rozhovormi, kde v sebe nájsť silu a sústredenie sa na to, čo chcem dosiahnuť, na čo sme hrdí, čo sa nám podarilo a čo potrebujeme urobiť inak. Som hrdá na to, čo sa nám v tejto sezóne podarilo, naplánované ciele vnímam, že sú splnené, dokonca prekonané. Je mi potešením a ctou byť súčasťou tímu. Som presvedčená, že Karolínka má v sebe silu a potenciál na to, aby dosiahla akékoľvek ciele, ktoré si dá a verím, že koučingové rozhovory jej budú nápomocné nájsť jej vlastnú silu vedome objavovať, realizovať svoj potenciál, robiť rozhodnutia a mať slobodu ich prijať.

„
*V nasledujúcej sezóne určite
budeme bojovať o titul
Majsterky Slovenska*„

Milan Krajčí
asistent trénera

V mladosti som pretekal, mal som za sebou pár úspechov, ako napríklad Majster Slovenska a 5. miesto ČSFR v slalome v žiakoch. Bohužiaľ zranenie kolena, predčasne ukončilo moju slušne napredujúcu pretekársku kariéru, a tím aj profesne rozvíjanie sa v tejto športovej oblasti. K lyžovaniu som sa vrátil cca v 2015. Od 2019 ma dva roky trénoval hl. tréner Rado, počas ktorých som jeho poznatky implementoval do jazdy. V tomto období sa k nám pridala drobnučká, skromnučká a plná očakávania Karolína, a posledné dva roky sme ju trénovali spolu.

Pracujem na prvý pohľad vo vzdialenej oblasti, konkrétne navrhujem zariadenia určené na zvýšenie automatizácie v priemysle. To čo spája tieto dva svety je biomechanika, čiže aplikovaná statika, kinematika, dynamika ľudského tela a výstroje pri jazde dole svahom. Robievam analýzy a rozbory Karolíniných pretekových a tréningových jász, porovnávam ich s priamymi konkurentkami, ale aj so ženami svetového pohára. Táto sezóna výsledkovo dopadla veľmi dobre s výrazným zlepšením FIS-ových bodov, čo potvrdzuje aj zlepšený jazdný prejav. Nasledujúcej sezóne určite budeme bojovať o titul Majsterky Slovenska v slalome a obrovskom slalome. Vidím priestor na ďalšie zlepšenie FIS-ových bodov a tím aj nominovanie sa na Majstrovstvá sveta juniorov. Potešila by aj účasť na Svetovom pohári žien v Jasnej.

->>>> karolina.ski











Výsledky

Kategória „žiaci / mládež“




2012	SVK pohár mladšie predžiačky	3.miesto
2013	SVK pohár predžiakov v obrovskom slalome	5.miesto
	SVK pohár staršie predžiačky	6.miesto
2015	Pohár Liptova staršie predžiačky	3.miesto a 4.miesto
2018	Pohár Liptova mladšie žiačky	4.miesto
2019	Pohár Liptova staršie žiačky	2x 3.miesto
2020	Pohár Liptova staršie žiačky	2x 1. a 3.miesto
	Medzinárodné preteky FIS staršie žiačky	6.miesto

SEZÓNA 2020/2021









Kategória „junior“

Szczawnica PL,		FIS Slalom	7.miesto
Szczawnica PL,		PL National Champ. Slalom	6.miesto
Zawoja M. Gron PL,		FIS Giant Slalom	7.miesto
Szczyrk PL,		FIS Giant Slalom	6.miesto
Zagreb PL,		FIS Slalom	2x 4.miesto
Szczawnica PL,		FIS Slalom	5.miesto
Zakopane Suche PL,		FIS Slalom	5.miesto
Zakopane Suche PL,		SVK National Championship	jr. vicemajsterka SR, slalom
Kouty n. Desnou CZ,		FIS slalom,	1.miesto

SEZÓNA 2021/2022

Pfelders ITA,		National Jr. Race Slalom,	15.miesto
Suche PL,		FIS Slalom,	3.miesto
Szczawnica PL,		FIS Slalom,	1.miesto a 3.miesto
Szczawnica PL,		FIS Giant Slalom,	2.miesto
Pec pod Snezkou CZE,		FIS Giant Slalom,	4.miesto
Szczawnica PL,		FIS Giant Slalom,	3.miesto a 4.miesto
Szczawnica PL,		FIS Slalom,	3.miesto
Kouty nad Desnou CZE,		FIS Slalom,	5.miesto
Sachticky SVK,		University Slalom,	2.miesto a 3.miesto
Vuokatti FIN, člen reprezentačného tímu na European Youth Olympic Festival, v TOP30			
Štrbské Pleso SVK, National Championship, jr. majsterska SR v slalome a obrovskom slalome			

SEZÓNA 2022/2023

Pfelders ITA,		FIS Slalom,	14.miesto
Pichl-Reiteralm AUT,		National Champ. Slalom,	4.miesto
Suche PL,		FIS Slalom,	2x 2.miesto
Monte Cavallo-Roskopf ITA,		National Jr. Race Slalom,	3.miesto
St. Anton AUT, člen repre tímu na Junior World Ski Championship, umiestnenie v TOP30			
Spindleruv Mlyn CZE,		FIS Slalom,	2.miesto a 3.miesto
Strbske Pleso SVK,		FIS Giant Slalom,	2.miesto a 5.miesto
Szczawnica PL,		FIS Slalom,	1.miesto a 4.miesto
Bergchtesgarden-Jener GER,		National Champ. Slalom,	14.miesto

... a sezóna s veľkými výzvami pokračuje až do apríla 2023...

Máme odvážny plán

Sezóna 2022 / 2023

- ✓ účasť na Majstrovstvách Sveta juniorov
- ✓ vylepšenie FIS slalom / obrák
- ✓ pódium na Majstrovstvách Slovenska, obrák
- ✓ bez zranenia
- ✓ získanie skúseností
- ✓ obhajoba Majsterky Slovenska

Sezóna 2023 / 2024

Suchá príprava, atletika, bycikel, fitness tréningy
Od júna tréningy na lyžiach

Ciele a plány

V nasledujúcej sezóne sa nominovať a vyjazdiť účasť v dvoch pre nás najzaujímavejších podujatiach:

- ✓ Majstrovstvá sveta juniorov 28.1 - 3.2.2024 v Haute Savoie (FRA)
- ✓ Svetový pohár Žien 20.1. - 21.1.2024 v Jasnej
- ✓ Zlepšenie FIS bodov v slalome a obrovskom slalome o 15%
- ✓ Zabojsť o titul Majsterky Slovenska aspoň v jednej technickej disciplíne (slalom, obrovský slalom)

Výhľady do nasledujúcich sezón

Vzhľadom na neustále Karolínkine zlepšovanie sa, vieme si výhľadovo do obdobia najbližších troch rokov predstaviť plánovať činnosť na najväčšie vrcholné podujatia a reálne aj uvažovať o ich účasti.

- ✓ Majstrovstvá sveta juniorov (ITA)
- ✓ Majstrovstvá sveta (AUT)
- ✓ Olympijské Hry (ITA)

->>>> karolina.ski



” Som presvedčená, že Karolínka má v sebe silu a potenciál na to, aby dosiahla akékoľvek ciele. ”

*Slávka Fuleková
Mentálna koučka*



Audi

POLSKI
MISTRZ

PER

11

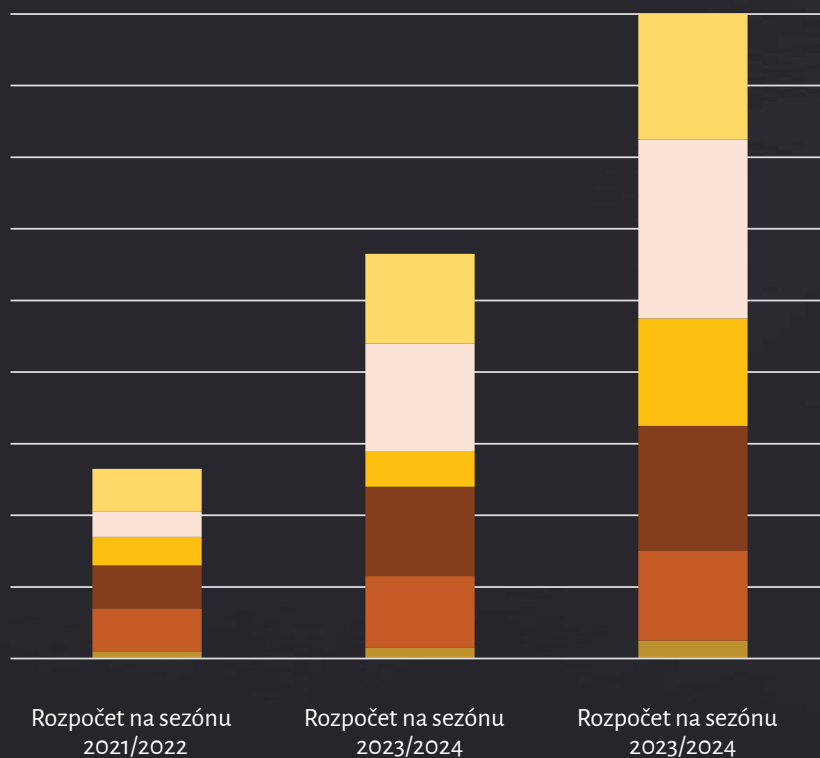
es

ULTIMATE

LOWE

Rozpočet

Rozpočet na profesionálnu pretekársku sezónu v juniorskom veku sa pohybuje v rozmedzí 150 až 180 tis. €



■ Reklama ■ Priame náklady ■ Výbava ■ Príprava ■ Preteky ■ Staff

Aj Ty si súčasťou príbehu

Staňte sa aj vy súčasťou príbehu mladej talentovanej lyžiarky, ktorá potrebuje podporu pri budovaní svojej kariéry.

Karolína v sebe skrýva veľký potenciál a možnú úspešnú budúcnosť, na ktorú bude môcť byť raz Slovensko právom hrdé. Bez našej pomoci však nebude mať dostatok možností, aby tento cieľ uskutočnila. Preto potrebuje našu pomoc.

Akú pomoc hľadáme?

Uvítame akúkoľvek finančnú, materiálnu alebo inú pomoc, ktorú by vedela Vaša firma poskytnúť. Profesionálny šport nie je lacná záležitosť, a tak sa zide každá forma pomoci.

Čo z toho môžete získať vy?

Podporte správnu vec a získajte dobrý pocit. Za Vašu štedrosť sa odmeníme poskytnutím miesta na reklamu alebo iných benefitov, ktoré spoločne nájdeme.

Pomôžete mladému športovcovi, ktorý v sebe ukrýva veľký potenciál. My vám na oplátku ponúkame zviditeľnenie spoločnosti formou PR na sociálnych sieťach, na webe, v bulletine. Vaše logo bude s nami cestovať do každej krajiny a na každú súťaž a nebude chýbať na tlačovinách alebo priamo na kombinéze lyžiarky. Kam až bude siahat' Vaša veľkorysosť necháme na Vás, budeme si Vážiť akýkoľvek príspevok a sme pripravení sa patrične odvdáčiť.

Dnes pomôžte nám, zajtra pomôžeme my Vám

Výhodou je, že tvoríme tím šikovných ľudí, ktorí si medzi sebou vedia pomôcť. Spájame rôzne zaujímavé podnikateľské oblasti, pravidelne komunikujeme a slovíčko "nedá sa" sme vyradili z nášho slovníku :)

Po sezóne môžeme napríklad zorganizovať bazár - výmenný obchod. O predaji lyží a športového vybavenia budete mať tak info z prvej ruky, môžete si tak obohatiť zbierku alebo získať profi výbavu na Vašu rekreačnú lyžovačku.

Radi grilujete?

Na konci sezóny Vás pozveme na spoločnú grilovačku, kde sa všetci spoločne stretieme s najlepšimi športovcami Liptova.

Na svahu aj v klube dominuje tímový duch, férovosť a dobrá nálada.

"#pridaj sa" do tímu a podporte aj Vy túto talentovanú lyžiarku.

Za akúkoľvek formu pomoci Vám už vopred ďakujeme a tešíme sa na vzájomnú spoluprácu! :)

->>>> karolina.ski

" ...už od prvej chvíle mi bolo jasné, že toto dievča presne vie čo chce a bolo to vidieť na každom tréningu! "

Radoslav Košík
hlavný tréner



Staň sa členom tímu

Všetci budete pravidelne informovaní a pozvaní na festival chutného jedla a dobrej nálady Pridaj sa FEST

ZLATÝ PARTNER

offline, online, reklama na aute a oblečení, promo na Insta a FB, vyzdvihnutie v interview TV, radio.

PLUS: Zaži lyžiarsky víkend All Inclusive pre zos

STRIEBORNÝ PARTNER

offline, online, reklama na aute, priestor na profiloch soc sietí. PLUS: Pozveme Vás na tréning a spoločnú gurmánsku večeru

BRONZOVÝ PARTNER

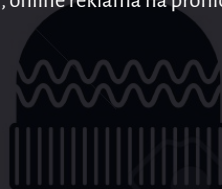
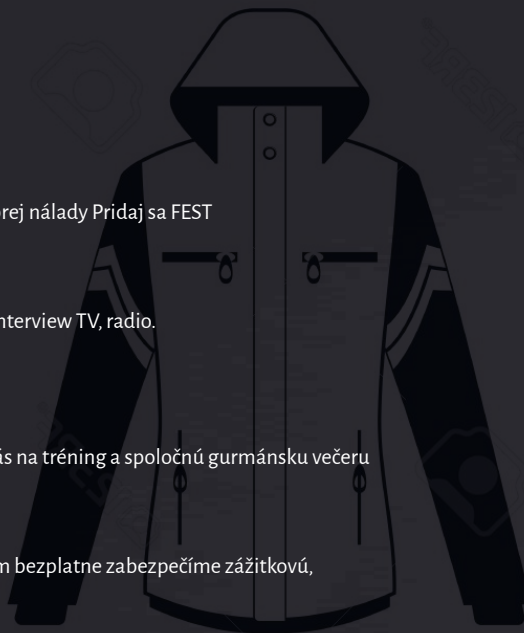
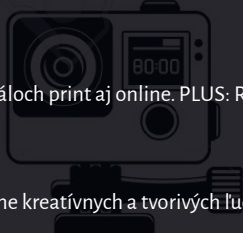
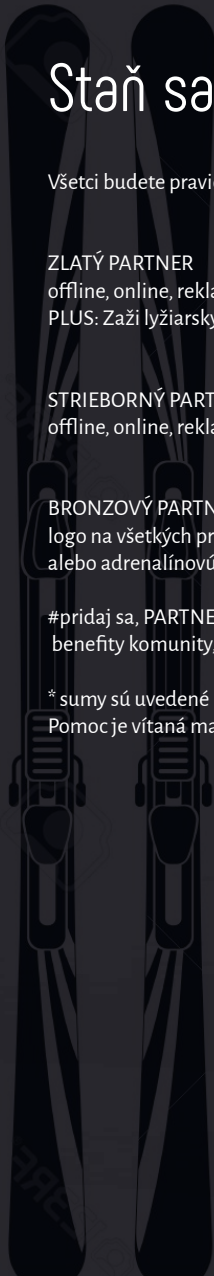
logo na všetkých propagačných materiáloch print aj online. PLUS: Raz za rok Vám bezplatne zabezpečíme zážitkovú, alebo adrenalínovú aktivitu na Liptove

#pridaj sa, PARTNER

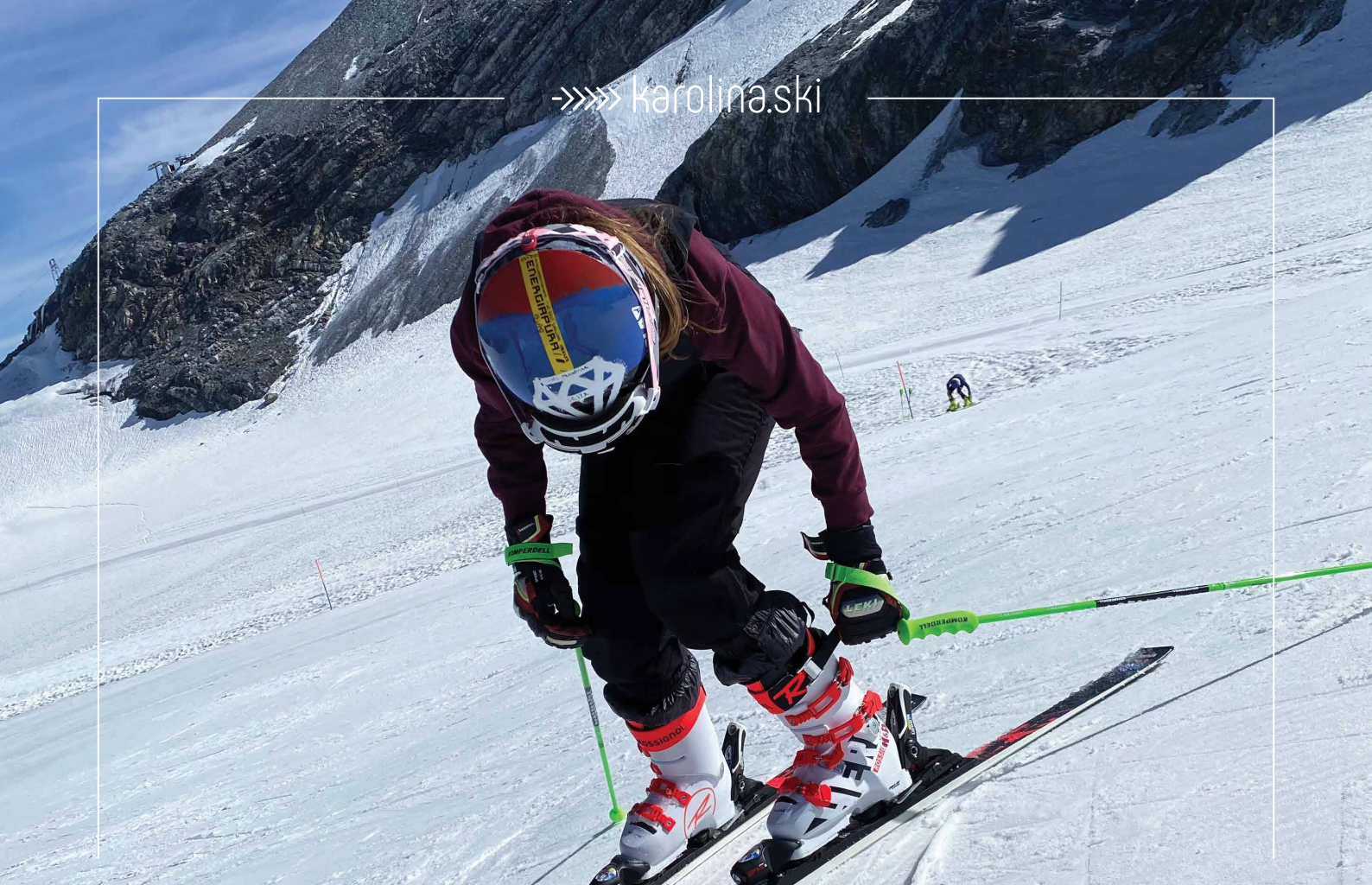
benefity komunity, člen širokej základne kreatívnych a tvorivých ľudí, online reklama na profiloch soc sietí

* sumy sú uvedené pre vyčíslenie hodnoty, stanovenie mantinelov.

Pomoc je vítaná materiálna aj finančná



»»»» karolina.ski



#pridaj sa

Kalenárium 2022 / 2023



Preteky v Špindlerův Mlýn

FIS preteky na Štrbskom Plese

Dvojdňové preteky v polskej Szczawnici

Tréningy a preteky v Taliansku

3 dni super tréningov v Jasnej!

10. a 14. miesto v Slovinsku, 21. miesto v Rakúsku

Tri pretekové dni na Štrbskom Plese

Sezónu končíme s dobrým pocitom

február

marec

apríl

máj

jún

“
*Za všetku podporu, finančné zabezpečenie, motiváciu
a dôveru vďaka mojím rodičom, bez nich by som
sa až sem rozhodne nedostala.*

Verili vo mňa v časoch, keď som v seba neverila ani ja sama. ”

Karolína Frackowiak

Kontakty

www.facebook.com/mameplanpridajsa

www.instagram.com/pridajsa

Karolína - karolinkafrackowiak@gmail.com, podpora a direct správy

Katka - katkafrackowiak@gmail.com, spolupráca a budovanie komunity

Miro - marketing a možnosti reklamy www.limety.sk

online bulletin

www.karolina.ski/bulletin



www.facebook.com/mameplanpridajsa

