



PIŁKI RĘCZNEJ
W POLSCE
1918-2018



PROGRAM ORGANIZACJI SZKOLENIA

OŚRODKI SZKOLENIA W PIŁCE RĘCZNEJ

Szkolenie młodzieży uzdolnionej sportowo w piłce ręcznej

w ośrodkach działających ze wsparciem jednostek samorządu terytorialnego

PROGRAM ORGANIZACJI SZKOLENIA



OŚRODKI SZKOLENIA W PIŁCE RĘCZNEJ

WSTĘP

W 2014 roku, w związku z nieuchronnie zbliżającą się zmianą pokoleniową w reprezentacjach Polski senierek i seniorów, w ZPRP podjęto energiczne starania i zabiegi formalne, mające na celu stworzenie optymalnych warunków szkolenia sportowego młodzieży, które docelowo poprawią skuteczność przygotowania zawodników do współzawodnictwa międzynarodowego w kadrach narodowych. Od 2015 r. w ramach ścisłej współpracy z Ministerstwem Sportu i Turystyki oraz jednostkami samorządu terytorialnego przystąpiono do tworzenia OSPR, czyli ośrodków skupiających w każdym województwie dzieci i młodzież uprawiającą piłkę ręczną na wysokim poziomie.

W czerwcu 2016 r. zakończono pierwszy etap szkolenia w ramach OSPR, a następnie po dokonaniu oceny efektów szkolenia, wyznaczono nowe zadania kadrze trenerskiej. Dla młodzieży uczestniczącej w Projekcie przygotowano prezentacje multimedialne i filmy szkoleniowe oraz interaktywne systemy pomocy edukacyjnej, dostępne na stronie internetowej OSPR.

W Ośrodkach Szkolenia w Piłce Ręcznej najważniejsze jest całoroczne szkolenie sportowe zapewnione dzięki wsparciu samorządów, udostępniających nieodpłatnie obiekty sportowe oraz wydających decyzje o powołaniu oddziałów szkolnych lub sekcji sportowych, przeznaczających dodatkowe godziny edukacyjne na sport. Dzięki wsparciu Ministerstwa Sportu i Turystyki zapewnione jest wynagrodzenie nauczycieli za prowadzenie uzupełniających zajęć sportowych (od 16 do 24 godzin miesięcznie w zależności od kategorii wiekowej uczestników), zakupy sprzętu sportowego do piłki ręcznej oraz akcje szkoleniowe i doszkalanie trenerów. W roku szkolnym 2017/2018 wybrano szkoły, które przez kolejne dwa lata będą realizowały współpracę w zakresie Projektu. Korekty w tym zakresie były niezbędne ze względu na zmianę organizacji systemu edukacji. Obecnie każda ze szkół podstawowych może prowadzić szkolenie w piłce ręcznej od klasy 4 do klasy 7, a od nowego roku szkolnego do klasy 8.

ETAPY SZKOLENIA OSPR

•I etap - wczesna specjalizacja, klasy V – VI SP (wiek 12 – 13 lat),

•II etap - diagnozowanie i trening ukierunkowany - klasy VII SP – II gimnazjum (wiek 14 – 15 lat),

•III etap - wstępna specjalizacja – klasa III gimnazjum i I liceum (wiek 16 – 17 lat), kategoria juniora młodszego,

•IV etap - szkolenie specjalistyczne – klasy II - III liceum (wiek 18 – 19 lat), kategoria juniora starszego,

Do roku 2019/2020 nazewnictwo w programie powinno zostać zmienione odpowiednio:

•I klasa gimnazjum na VII klasa szkoły podst.;

•II klasa gimnazjum na VIII klasa szkoły podst.;

•III klasa gimnazjum na I klasa liceum;

•I klasa liceum na II klasa liceum;

•II klasa liceum na III klasa liceum;

•III klasa liceum na IV klasa liceum

Od początku funkcjonowania OSPR Ministerstwo Sportu i Turystyki przekazało na ten cel blisko 17,3 mln zł, PGNiG 900 tysięcy, a samorzady 4,2 mln zł.

W 2018 r. ZPRP będzie wnioskował do MSiT o finansowe wsparcie szkolenia w OSPR w wysokości 7,5 mln zł, co przy samorządowym wsparciu rządu 3 mln zł, pozwoli przekroczyć 10 mln złotych, przeznaczonych - w postaci rozmaitych świadczeń - na rzecz szkolenia młodzieży uzdolnionej sportowo w piłce ręcznej w ramach Projektu.

PRZEBIEG SZKOLENIA W 2017 R.

W okresie od 01 stycznia do 31 grudnia 2017 r. przeprowadzono szkolenie stacjonarne przy współpracy z 219 szkołami w 179 pionach szkolenia męskich i 192 pionach żeńskich. Szkolenie realizowało ponad 389 grup uczniów o różnej liczebności (od 12 do 26 osób). W systemie OSPR zarejestrowano ponad 9000 uczniów w wieku gimnazjalnym i ponadgimnazjalnym. Od początku trwania Projektu prowadzone są testy sprawnościowe dzieci i młodzieży uczestniczącej w szkoleniu: MTSF, test Noszczaka oraz badania FMS.

Na podstawie testów, rekomendacji trenerów i koordynatorów szkolenia wyłaniano uczestników konsultacji wojewódzkich dedykowanych gimnazjalistom i makroregionalnych dedykowanych licealistom. Przeprowadzono 78 takich akcji szkoleniowych, w których wzięła udział ponad połowa uczestników zajęć stacjonarnych. Od września 2015 r. odbyło się pięć cykli konsultacji. Wyniki testów prowadzonych podczas tych akcji są podstawą do wyłonienia grup zawodniczek i zawodników na centralne akcje letnie. (dziewczęta - Gdańsk 3-13.08.2017 r., chłopcy – Biała Podlaska). Część zawodniczek została powołana do kadry narodowej junierek młodszych (rocznik 2002). Łącznie w obu zgrupowaniach wzięło udział 185 zawodników i zawodniczek oraz 30 trenerów.

W dniach 7-10.12.2017 r. i 14-17.12.2017 r. odbyły się dwie zimowe konsultacje centralne dla dziewcząt w Płocku i dla chłopców w Kielcach. W konsultacjach uczestniczyła grupa 32 dziewcząt i 33 chłopców z całej Polski. Poczynaniom zawodników na akcjach centralnych przyglądali się trenerzy kadr narodowych juniorów młodszych.

FORMY SZKOLENIA

Podstawową formą szkolenia są treningi stacjonarne organizowane w ciągu roku szkolnego. Przeplatają je sprawdziany w formie trzydniowych konsultacji szkoleniowych. W roku 2018 najlepsi zawodnicy z wybranych roczników mają szansę brać udział w akcjach czterokrotnie. Dwukrotnie wybrane rocznikowo dzieci są powoływane na akcje wojewódzkie, dwukrotnie mają możliwość wzięcia udziału w akcjach ogólnopolskich (letniej na początku sierpnia i zimowej w połowie grudnia).

Młodzież ze szkół ponadgimnazjalnych uczestniczy w sprawdzianach dwa razy do roku. Istotą sprawdzianów jest ocena pracy trenerów, porównanie efektów szkolenia pomiędzy poszczególnymi ośrodkami oraz wyłonienie najbardziej utalentowanej młodzieży do kadr narodowych juniorów i junierek.

Planowane szkolenie w 2018 r.

Szkolenie stacjonarne będzie poprowadzone w okresie od początku lutego do końca czerwca 2018 r. wg form organizacyjnych przyjętych w 2018 r. oraz od 01 września 2018 do 31 grudnia 2018 r. wg

porozumień z jednostkami samorządu terytorialnego i szkołami deklarującymi współpracę po wprowadzeniu reformy systemu oświaty. Wiosenne konsultacje szkoleniowe (wojewódzkie i makroregionalne) oraz letnie zgrupowania centralne przeprowadzone zostaną dla:

- chłopców 16 letnich (urodzonych w 2002 roku) z możliwością dokooptowania zawodników 15 letnich (w urodzonych w 2003 roku)
- dziewcząt 15 letnich (urodzonych w 2003 roku) z możliwością dokooptowania zawodniczek 14 letnich (urodzonych w 2004 roku).

Zimowe konsultacje szkoleniowe (wojewódzkie i makroregionalne) oraz zimowe zgrupowania centralne przeprowadzone zostaną dla:

- chłopców 15 letnich (urodzonych w 2003 roku) z możliwością dokooptowania zawodników 14 letnich (w 2017 roku urodzonych w 2004 roku)
- dziewcząt 14 letnich (urodzonych w 2004 roku) z możliwością dokooptowania zawodniczek 13 letnich (w 2017 roku urodzonych w 2005 roku).



Podobnie jak w roku 2017 ZPRP przeznaczy pulę promocyjnych biletów wstępu dla młodzieży OSPR na mecze i turnieje międzynarodowe organizowane w Polsce. Oglądanie takich widowisk jest dla zawodników OSPR zachętą do dalszej pracy szkoleniowej oraz przygotowaniem do udziału w imprezach z udziałem licznej widowni. Bezpośrednia obserwacja zawodników grających na wysokim poziomie sprzyja przyswajaniu treści programowych. Dodatkowo uczniowie OSPR mogą uczestniczyć w widowiskach międzynarodowych jako wolontariusze biorący udział np. w ceremoniach otwarcia turnieju (uroczyste wniesienie flagi, wprowadzenie zawodników, itp.). W tym roku najważniejszym wydarzeniem sportowym w kategoriach młodzieżowych, w którym uczestniczyć będzie również młodzież z OSPR, będą organizowane w Kielcach Mistrzostwa Świata Dziewcząt do lat 18 (<http://handballpoland2018.pl/>).

HARMONOGRAM DO 30 CZERWCA 2018

Organizowane przez Związek konsultacje szkoleniowe OSPR przeprowadzane są całej są w całej Polsce wg następujących założeń i wymagań:

- zakwaterowanie młodzieży w jednym obiekcie.
- dostęp do hali sportowej z pełnowymiarowym boiskiem (20x40 m) do piłki ręcznej.
- dostęp do innych obiektów, na których mogą być przeprowadzane treningi: siłownia, stadion, pływalnia, boiska zewnętrzne.

Szkolenia makroregionalne odbywają się na terenie jednego z województw dla 20 uczniów i 6 opiekunów – chłopców, dla 20 uczennic i 6 opiekunów – dziewczęta:

- zachodniopomorskie, pomorskie, warmińsko-mazurskie, kujawsko-pomorskie
- lubuskie, wielkopolskie, dolnośląskie, opolskie
- śląskie, świętokrzyskie, małopolskie, podkarpackie
- łódzkie, mazowieckie, lubelskie, podlaskie

Konsultacje OSPR trwają od kolacji w dniu przyjazdu do obiadu w dniu wyjazdu, w terminach ustalonych przez koordynatorów w okresie **od 01 kwietnia do 15 czerwca 2018 r.**

Szkolenia wojewódzkie odbywają się na terenie województwa, z którego pochodzą uczestnicy (16 województw). Planowane są dla:

- 21 chłopców i 6 opiekunów
- 21 dziewcząt i 6 opiekunów

Trwają od kolacji w dniu przyjazdu do obiadu w dniu wyjazdu, w terminach ustalonych przez koordynatorów w okresie **od 01 kwietnia do 15 czerwca 2018 r.**

HARMONOGRAM OD 1 LIPCA DO 31 GRUDNIA 2018

Zgodnie z wymaganiami określonymi przez ZPRP, zgrupowania letnie odbędą się na terenie ośrodków z dostępem do hal sportowych z pełnowymiarowym boiskiem do piłki ręcznej oraz z dostępem do innych obiektów tj. stadion lekkoatletyczny, sala fitness, siłownia, pływalnia.

- **2-12 sierpnia 2018 r.** zakwaterowanie na terenie AWFIS Gdańsk; uczestnicy – 96 chłopców (ur.2002 i młodsi) +8 opiekunów;
- **2-12 sierpnia 2018 r.** zakwaterowanie na terenie AWF Warszawa, uczestniczki – 96 dziewcząt (ur. 2003 i młodsze) +8 opiekunów

Na zgrupowania zostaną powołane osoby z najlepszymi wynikami testów po konsultacjach wiosennych.

Szkolenia makroregionalne odbywają się na terenie jednego z 4 województw dla 20 dziewcząt i 20 chłopców oraz 6 opiekunów na każdej konsultacji, zgodnie z podziałem ustalonym w I półroczu.

Trzydniowe konsultacje OSPR odbędą się w terminach ustalonych przez koordynatorów w okresie **od 1 października do 30 listopada 2018 r.**

Szkolenia wojewódzkie odbywają się na terenie każdego województwa w terminach określonych przez koordynatorów **od 1 października do 30 listopada 2018 r.**, a uczestniczyć w nich będzie każdorazowo 21 uczniów + 6 opiekunów oraz 21 uczennic + 6 opiekunów.

Po dwie najlepsze zawodniczki i dwóch najlepszych zawodników OSPR z każdego województwa zostanie powołanych na zimową konsultację centralną w Płocku i Kielcach. Planowany termin konsultacji ustalono na następujące dni:

06-09.12.2018 r. - zakwaterowanie w Płocku (miejsce zakwaterowania do potwierdzenia), 32 uczestniczki + 6 opiekunów;

13-16.12.2018 r. - zakwaterowanie na terenie Kielce (miejsce zakwaterowania do potwierdzenia), 32 uczestników + 6 opiekunów;

W dniach 23-25 listopada 2018 roku w Kielcach zostanie zorganizowana kursokonferencja trenerów OSPR. Przewiduje się w niej udział około 250 trenerów.



Ramowy harmonogram kursokonferencji - KIELCE - listopad 2018

Piątek 23.11.	
14:00	obiad - przyjazd uczestników i zakwaterowanie w COS
15:00	otwarcie konferencji – przedstawiciel ZPRP
15:15 - 16:15	OSPR – stan organizacyjny - przedstawiciel ZPRP
17:00 - 18:45	panel teoretyczny - szkolenie OSPR
19:00	kolacja
20:00 - 21:30	panel dyskusyjny koordynatorów OSPR/ fizjoterapeutów OSPR
Sobota, 24.11.	
08:00	śniadanie
9:00 - 10:45	panel teoretyczny - szkolenie OSPR
11:15 - 13:00	panel teoretyczny - szkolenie OSPR Testy FMS - wyniki badań w 2018 r.
13:15	obiad
15:00 - 19:00	panel praktyczny - hala gier
20:00	kolacja i forum dyskusyjne szkoleniowców OSPR
Niedziela, 25.11.	
08:00	śniadanie
9:00 - 10:30	panel teoretyczny - szkolenie OSPR
11:00 - 12:45	panel teoretyczny - szkolenie OSPR
12:45 - 13:15	zakończenie konferencji i wręczenie certyfikatów
13:15	obiad i wyjazd uczestników konferencji

Powołani szkoleniowcy z kwalifikacjami trenera będą mogli na jej podstawie ubiegać się o wydanie w sezonie 2019/2020r. licencji trenerskiej kategorii B, a instruktorzy o wydanie licencji kategorii C. Udział w kursokonferencji jest bezpłatny. Uczestnicy dojeżdżają na koszt własny. Zainteresowane osoby będą

mogły skorzystać z autokaru na trasach: Szczecin – Poznań - Łódź – Kielce; Zielona Góra - Wrocław – Opole – Katowice – Kielce; Elbląg – Gdańsk– Grudziądz – Kielce; Dąbrowa Białostocka – Białystok – Warszawa – Kielce

Układ organizacyjny szkół OSPR w województwie od 2018/2019



DZIAŁANIA KOMISJI OCENIAJĄCEJ OSPR

Całoroczną pracę szkół w roku szkolnym 2016/17 oceniono w aspektach organizacyjnym i szkoleniowym. Zwracano też uwagę na warunki socjalno-bytowe oraz obiekty sportowe. Po rekomendacji koordynatorów Komisja Oceniająca OSPR podjęła decyzję o przygotowaniu struktury pod zmieniający się układ organizacyjny szkół. Wybrano 3 z 6 szkół podstawowych w każdym pionie, po potwierdzeniu woli współpracy z najlepiej pracującymi szkołami ponadgimnazjalnymi.

W 2017 roku na kolejny dwuletni okres podpisywano porozumienia trójstronne z samorządami, dotyczące współpracy w szkoleniu młodzieży w piłce ręcznej. Uwzględniono zmiany organizacyjne szkół, w tym likwidację gimnazjów. Gimnazja na okres dwóch lat mogły podpisywać aneksy przedłużający współpracę, aż do czasu wygaśnięcia oddziałów z grupami OSPR. Komisja przyjęła rekomendacje koordynatorów o szkołach zgłaszających chęć dalszej współpracy i szkołach aplikujących do Projektu po raz pierwszy. Celem takiego działania było utworzenie struktury zapewniającej możliwość kontynuacji szkolenia w cyklu wieloletnim. Skupienie najlepszych uczniów i uczennic w liceach z programem OSPR gwarantować będzie wypełnienie założeń o przygotowaniu zaplecza kadr narodowych. Projektowana na następne lata struktura zakłada szkolenie w sześciu pionach: trzech męskich i trzech żeńskich. W każdej objętej projektem szkole podstawowej powstanie maksymalnie dziesięć sekcji OSPR (pięć żeńskich i/lub pięć męskich) opartych na oddziałach sportowych, oddziałach mistrzostwa sportowego lub sekcjach ze zwiększoną liczbą godzin szkolenia sportowego. W każdej szkole ponadgimnazjalnej mogło powstać maksymalnie po osiem sekcji OSPR (cztery żeńskie i/lub cztery męskie) opartych na oddziałach sportowych lub oddziałach mistrzostwa sportowego. W szkołach podstawowych zajęcia sportowe OSPR muszą prowadzić szkoleniowcy z kwalifikacjami co najmniej instruktorskimi, a w szkołach ponadgimnazjalnych zaleca się zatrudnianie trenerów piłki ręcznej.

ZAKŁADANE ZMIANY WYNIKAJĄCE Z REFORMY OŚWIATY

Liczba godzin szkolenia sportowego realizowana w Ośrodkach Szkolenia w Piłce Ręcznej

2016/2017	KLASA	V	VI	I	II	III	I	II	III
	szkoła		SP	GIM			LO		
1	Wychowanie fizyczne		16	16	16	16	9	9	9
2	Zajęcia sportowe OSPR		16	16	16	24	24	24	24
3	JST piłka ręczna			24	24	24	24	24	24
4	Razem		32	56	56	64	57	57	57
2017/2018	KLASA	IV/V	VI	VII	II	III	I	II	III
	szkoła	SP			GIM		LO		
1	Wychowanie fizyczne	16	16	16	16	16	9	9	9
2	Zajęcia sportowe OSPR	16	16	16	16	24	24	24	24
3	JST piłka ręczna			16	24	24	24	24	24
4	Razem		32	48	56	64	57	57	57
2018/2019	KLASA	IV/V	VI	VII	VIII	III	I	II	III
	szkoła	SP				GIM	LO		
1	Wychowanie fizyczne	16	16	16	16	16	9	9	9
2	Zajęcia sportowe OSPR	16	16	16	16	24	24	24	24
3	JST piłka ręczna			16	24	24	24	24	24
4	Razem		32	48	56	64	57	57	57
2019/2020	KLASA	IV/V	VI	VII	VIII	I	II	III	IV
	szkoła	SP				LO			
1	Wychowanie fizyczne	16	16	16	16	9	9	9	9
2	Zajęcia sportowe OSPR	16	16	16	16	24	24	24	24
3	JST piłka ręczna			16	24	24	24	24	24
4	Razem		32	48	56	57	57	57	57
2020/2021	KLASA	IV/V	VI	VII	VIII	I	II	III	IV
	szkoła	SP				LO			
1	Wychowanie fizyczne	16	16	16	16	9	9	9	9
2	Zajęcia sportowe OSPR	16	16	16	16	24	24	24	24
3	JST piłka ręczna			16	24	24	24	24	24
4	Razem		32	48	56	57	57	57	57

Zmiany organizacyjne w strukturze OSPR

2016/2017	KLASA	ogółem	IV/V	VI	I	II	III	I	II	III
wykonanie	szkoła		SP		GIM			LO		
1	liczba oddziałów z OSPR	426		165	83	60	68	26	11	13
2	liczba uczniów	6970		2751	1355	965	1059	457	173	210
3	liczba szkół	253		138	86			29		
4	liczba trenerów/etatów	405		358			47			
2017/2018	KLASA		IV/V	VI	VII	II	III	I	II	III
wykonanie	szkoła		SP			GIM		LO		
1	liczba oddziałów z OSPR	389	72	60	69	69	67	26	16	10
2	liczba uczniów	6312	1175	950	1083	1147	1112	417	282	146
3	liczba szkół	189	82			80		27		
4	liczba trenerów/etatów	339	160			130		49		
2018/2019	KLASA		IV/V	VI	VII	VIII	III	I	II	III
plan	szkoła		SP			GIM		LO		
1	liczba oddziałów z OSPR	415	80	70	70	70	65	30	20	10
2	liczba uczniów	6775	1175	950	1083	1147	1112	417	282	146
3	liczba szkół	169	82			60		28		
4	liczba trenerów/etatów	340	220			60		60		
2019/2020	KLASA		IV/V	VI	VII	VIII	I	II	III	IV
plan	szkoła		SP			LO				
1	liczba oddziałów z OSPR	500	80	80	80	80	65	65	30	20
2	liczba uczniów	7290	1400	1000	1200	1150	1200	640	400	300
3	liczba szkół	112	82			30				
4	liczba trenerów/etatów	340	230			110				
2020/2021	KLASA		V	VI	VII	VIII	I	II	III	IV
plan	szkoła		SP			LO				
1	liczba oddziałów z OSPR	530	80	80	80	80	65	65	65	25
2	liczba uczniów	7600	1400	1000	1200	1150	1200	640	640	370
3	liczba szkół	112	82			30				
4	liczba trenerów/etatów	350	230			120				



SZKOLENIE I DOSZKALANIE

Szkoleniowcy są zobowiązani do realizacji jednakowych programów nauczania. Jakość prowadzonego szkolenia jest oceniana podczas wizytacji prowadzonych przez koordynatorów oraz poprzez ocenę elektronicznego dziennika trenera. Wiedza, kwalifikacje i umiejętności trenerów były weryfikowane w systemie licencyjnym, jak również podczas kontroli i wizytacji. Możliwości podnoszenia kompetencji zawodowej przewidziane są jednocześnie podczas konsultacji i zgrupowań kadr (wzajemna wymiana doświadczeń koordynatorów, trenerów i fizjoterapeutów/ narady szkoleniowe) oraz na corocznych szkoleniach (szkolenie koordynatorów i fizjoterapeutów w lutym, kwietniu, czerwcu, wrześniu oraz konferencja w listopadzie). Dodatkowo w grudniu kierowano trenerów OSPR na indywidualne szkolenia. Nauczyciele są wspierani pomocami naukowymi (książki, filmy metodyczno-szkoleniowe), sprzętem do prowadzenia treningu i możliwością konsultacji z trenerami koordynatorami. Wynagrodzenia nauczycieli spełniają kryteria określone przez Ministerstwo Sportu i Turystyki, a ich wartość jest zróżnicowana ze względu na kwalifikacje osób pracujących w Projekcie. Do współpracy zachęcane są osoby z możliwie najwyższymi uprawnieniami w zakresie piłki ręcznej. W 2018 roku planowana jest kursokonferencja szkoleniowa w okresie 23-25 listopad 2018 r. w Kielcach. Możliwość dokonania wpisu na listę uczestników mają wszyscy trenerzy OSPR przez portal wewnątrz Projektu. Pozostałe propozycje szkolenia i doszkalania ukazują się na stronie <http://ospr.edu.pl>.

W 2017r. na szkolenia trenerów i fizjoterapeutów dofinansowywane ze środków Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej wydatkowano ponad 220 tys. Na wykłady zapraszano specjalistów w zakresie metodyki nauczania piłki ręcznej, ale także medycyny, dietetyki, antydoping, fizjoterapii, treningu funkcjonalnego i treningu siły mięśniowej. Systematycznie poruszane są sprawy organizacji pomocy fizjoterapeutycznej w szkołach OSPR, obsługę systemu elektronicznego, prewencję urazów najczęściej występujących w piłce ręcznej oraz protokoły postępowania usprawniającego po przebytych urazach.

Do trenerów i młodzieży został skierowany film pt. *Profilaktyka urazu stawu kolanowego i skokowego – ćwiczenia indywidualne oraz ćwiczenia grupowe.*



FIZJOTERAPEUCI

W Projekcie zatrudnionych jest 16 fizjoterapeutów w cyklu rocznym. Ponadto w okresach szkoleń, konsultacji, zgrupowań lub zastępstw zatrudniane są dodatkowe osoby. Każdy z fizjoterapeutów ma przydzieloną opiekę nad uczniami ze szkół OSPR w obrębie jednego województwa. W tym celu mają dostęp do wewnętrznego portalu, na którym mogą ustalić miejsca, grupy i osoby, które należy objąć badaniami lub opieką specjalistyczną. Zgłoszenia potrzeb w tym zakresie następuje w formie elektronicznej, a informacja taka jest dostępna na portalu Projektu. W roku szkolnym 2017/2018 (pierwszy semestr) odnotowano 240 zgłoszeń (195 uczniów) pogorszenia stanu zdrowia, co stanowi 3% wszystkich uczestników. Największą grupę zgłaszanych dolegliwości stanowią: przeciążenia i bóle, stłuczenia i obrzęki – 30 %, skręcenia, zwichnięcia – 23%, złamania i przemieszczenia, pęknięcia kości – 12%, nadciągnięcia mięśni, ścięgien - 9%, kontrole po przebytych urazie 5%, częściowe lub całkowite naderwanie ścięgna 4%, stany zapalne 3%. Ponad 15% zgłaszanych przypadków urazów bądź innych problemów zdrowotnych nie miało związku z zajęciami OSPR.

Około 68% problemów zostało zgłoszonych fizjoterapeutom przed diagnozą lekarską. Uraz najczęściej lokalizowane są w obrębie: stawu kolanowego - 22%, stawu skokowego - 20%, dłoni - 10%, stawów barkowych - 10%, kręgosłupa - 7 %, mięśni - 5%. W kompetencji fizjoterapeutów są dyżury telefoniczne w zakresie doradztwa postępowania po wystąpieniu urazu lub zapobiegania urazom. Dwa razy w tygodniu fizjoterapeuta pełni dyżur na rzecz jednej ze szkół OSPR. Obok wsparcia teoretycznego, jakiego udziela trenerom, przeprowadzają prawidłowe rozgrzewki oraz elementy treningu propriocepcji. Badania FMS (oceny funkcjonalnej) są prowadzone dwa razy do roku głównie w grupach 1 i 2 klasy gimnazjum (po reformie 7-8 klasa) oraz uzupełniająco klasy 5 i 6 szkoły podstawowej. Po przeprowadzeniu badań fizjoterapeuci na wniosek trenerów przygotowują indywidualne plany korekcyjne.



ZASADY WYNAGRADZANIA SZKOLENIOWCÓW OSPR – STYCZEŃ –CZERWIEC 2018 R.

Szkoleniowcy są zobowiązani do realizacji:

- 16 godzin szkolenia OSPR w miesiącu (zajęcia pozalekcyjne) w klasach/sekcjach szkoły podstawowej i I – II gimnazjum
- 24 godziny szkolenia OSPR w miesiącu (zajęcia pozalekcyjne) w klasach/sekcjach III gimnazjum oraz I-III liceum

Wartość wynagrodzenia jest zależna od kwalifikacji potwierdzonych licencją ZPRP

- a) koordynator makroregionalny 3000 zł
- b) koordynator wojewódzki 2500 zł
- c) 16 godzin x 25 zł – licencja C = 400 zł
- d) 16 godzin x 30 zł – licencja B = 480 zł
- e) 16 godzin x 35 zł – licencja A = 560 zł
- f) 24 godziny x 25 zł – licencja C = 600 zł
- g) 24 godziny x 30 zł – licencja B = 720 zł
- h) 24 godziny x 35 zł – licencja A = 840 zł

Trenerowi 7 klasy szkoły podstawowej gimnazjum i liceum przysługuje dodatek (jeden) za realizację pełnego programu. W klasach siódmych to dodatkowo 16 godzin, a w klasach starszych 24 godziny.

O przyznanie dodatku wnioskuje koordynator wojewódzki.

- i) 16 godzin x 25 zł + 500 zł – licencja C = 900 zł
- j) 16 godzin x 30 zł + 550 zł – licencja B = 1030 zł
- k) 16 godzin x 35 zł + 600 zł – licencja A = 1160 zł
- l) 24 godziny x 25 zł + 500 zł – licencja C = 1100 zł
- m) 24 godziny x 30 zł + 550 zł – licencja B = 1270 zł
- n) 24 godziny x 35 zł + 600 zł – licencja A = 1440 zł

Dodatek nie przysługuje jeżeli nie jest realizowany zakładany wymiar godzin OSPR.

- o) 320 zł – licencja C /7 klasa SP
- p) 370 zł – licencja B /7 klasa SP
- q) 400 zł – licencja A /7 klasa SP
- r) 500 zł – licencja C /2-3 klasa GIM oraz klasy LO
- s) 550 zł – licencja B /2-3 klasa GIM oraz klasy LO

t) 600 zł – licencja A /2-3 klasa GIM oraz klasy LO

Wartość wynagrodzenia za prowadzenie zajęć pozalekcyjnych nie może przekroczyć 2000 zł dla jednego szkoleniowca OSPR.

Zajęcia w zakresie konsultacji szkoleniowych i zgrupowań nie są wliczane w wartość wynagrodzenia i są ujęte w kosztach akcji szkoleniowych:

- a) 100 zł/dobę – licencja C
- b) 150 zł/dobę – licencja B
- c) 200 zł/dobę – licencja A (wniosek do MSiT)

Trener, który nie zrealizuje zakładanej liczby godzin będzie miał obniżoną wartość wynagrodzenia proporcjonalnie do niewykonania zadania.

UBEZPIECZENIE - POLISA OSPR W 2018 R.

Okres ubezpieczenia i liczba osób:

01.01.2018 – 30.06.2018 (7000 osób)

02.08.2018 – 12.08.2018 (200 osób)

01.09.2018 – 31.12.2018 (7000 osób)

Forma ubezpieczenia: grupowa bezimienna

Ochrona obejmuje zdarzenia powstałe podczas zgrupowań, treningów, konsultacji i zawodów + droga – całodobowo. Ubezpieczeni: zawodniczk/ zawodnicy uczestniczący w zajęciach ośrodków szkolenia w piłce ręcznej OSPR

Przedmiot ubezpieczenia:

następstwa nieszczęśliwych wypadków polegające na funkcjonalnym uszkodzeniu ciała.

Nieszczęśliwym wypadkiem są również urazy spowodowane wysiłkiem własnego ciała w tym urazy krążków międzykręgowych kręgosłupa.

Świadczenie

płatne na rzecz ucznia jeżeli poniósł on koszty związane z leczeniem lub ZPRP/Szkołę na podstawie przedłożonych rachunków, jako zwrot poniesionych kosztów leczenia ubezpieczonego ucznia związanych z:

- wizytami i konsultacjami lekarskimi,
- badaniami przepisanyymi przez lekarza w tym diagnostyka obrazowa
- leczeniem,
- zabiegami ambulatoryjnymi i operacjami,
- pobytem w szpitalu,
- zakupem lekarstw i środków opatrunkowych oraz środków pomocniczych niezbędnych do rehabilitacji
- zabiegami rehabilitacyjnymi,
- badaniem oceny funkcjonalności motorycznej po przebytych urazie,
- pomocą psychologiczną po przebytych urazie – limit 10% SU
- transportem poszkodowanego z miejsca wypadku do szpitala lub ambulatorium.
- kosztami dojazdu oraz zakwaterowania w miejscu i w okresie procesu rehabilitacji – limit 10%

Suma ubezpieczenia kosztów leczenia: - 4.000 PLN

- jednorazowe świadczenie z tytułu co najmniej 30 – dniowej niezdolności do nauki w

wysokości 2% su

Za kontakt z ubezpieczycielem i potwierdzenie wniosków o odszkodowanie odpowiada Paulina Sulborska sulborska@zprp.org.pl.



PROGRAMY SZKOLENIA

Józef Kulik, Krystyna Kulik oraz Wojciech Nowiński są autorami programów szkolenia dedykowanych uczniom szkół sportowych w tym klasom z programami OSPR. W opublikowanych wskazówkach kładziony jest nacisk na kształtowanie sprawności motorycznej, równoległe z rozwojem umiejętności technicznych w piłce ręcznej. Zadania taktyczne zawodnicy mają realizować wyłącznie w klubach sportowych i podczas godzin przeznaczonych na szkolenie klubowe.

KSZTAŁTOWANIE SPRAWNOŚCI MOTORYCZNEJ UCZNIÓW OSPR

Przygotowanie sprawnościowe dzieci i młodzieży, zwłaszcza siłowe, bywa często zaniedbywane na korzyść bardziej atrakcyjnego szkolenia technicznego. Szkodzi to nie tylko prawidłowemu rozwojowi sportowemu zawodnika, ale i jego zdrowiu.

Jednym z głównych zadań Ośrodków Szkolenia w Piłce Ręcznej jest zapewnienie prawidłowego szkolenia w zakresie rozwijania zdolności kondycyjnych (siła, szybkość, wytrzymałość), zdolności koordynacyjnych (zwinność, szybkość reakcji, równowaga, poczucie rytmu i orientacji, itp.) i gibkości, przy zachowaniu dbałości o harmonijny rozwój organizmu, zdrowie i bezpieczeństwo. Realizacja zadań z zakresu sprawności motorycznej powinna przebiegać nie tylko w hali czy siłowni, ale również na stadionie lekkoatletycznym, w terenie, z wykorzystaniem różnorodnych przyborów oraz doświadczeń innych dyscyplin sportowych (np. lekka atletyka czy zapasy). Korzyści wynikające ze wzrostu poziomu sprawności motorycznej zawodnika to:

- lepsza przyswajalność nowych umiejętności z zakresu techniki i taktyki,
- efektywniejsza sprawność działania i większa wiara w siebie,
- mniejsza podatność na kontuzje i urazy,
- szybsza regeneracja po wyczerpującym treningu i zawodach,

- poprawa koncentracji oraz mniejsza podatność na zmęczenie psychiczne.

Należy podkreślić, że prawidłowe szkolenie sprawnościowe w wieku gimnazjalnym jest kluczowe dla dalszego szkolenia i indywidualnego rozwoju zawodnika. Na tym etapie szkolenia młodzież najefektywniej uczy się nowych ruchów i kształtuje prawidłowe nawyki oraz właściwą technikę wykonania zadań motorycznych (bieg, rzut, skok itp.) czy ćwiczeń siłowych (podnoszenie, przenoszenie, dźwiganie, itp.). Dlatego też w niniejszym opracowaniu wyeksponowano etap szkolenia na poziomie gimnazjum. Jeśli chodzi o młodzież licealną, to trening sprawnościowy stanowi kontynuację zadań i doskonalenie umiejętności nabytych w gimnazjum. Zmiany jakie zachodzą w rozwijającym się organizmie młodego zawodnika są bardzo dynamiczne i u każdego przebiegają w innym tempie. Trening sprawnościowy, do momentu osiągnięcia przez zawodnika dojrzałości, powinien być prowadzony z uwzględnieniem możliwości organizmu i odpowiednio dobranych obciążeniach.

KSZTAŁTOWANIE ZDOLNOŚCI KONDYCYJNYCH (SIŁA, SZYBKOŚĆ, WYTRZYMAŁOŚĆ)

Trening sprawności fizycznej powinien obejmować wszechstronny rozwój wszystkich zdolności motorycznych przy szczególnym uwzględnieniu wiodącej cechy w piłce ręcznej, jaką jest siła mięśniowa (podstawa rozwijania mocy). Bezpieczną formą kształtowania tej cechy motorycznej u młodzieży jest odpowiednio zaplanowany trening z wykorzystaniem obciążeń zewnętrznych m.in. piłek lekarskich, gum, hantli, skakanek oraz wykorzystania urządzeń wielofunkcyjnych. Efektywność treningu zależy nie tylko od precyzyjnie dobranego obciążenia treningowego, ale i od ustalenia, na którym etapie rozwoju biologicznego znajduje się zawodnik, aby trening był najbardziej skuteczny i jednocześnie bezpieczny. Dbając o bezpieczeństwo treningu należy zwrócić szczególną uwagę na dokładność wykonania ćwiczeń i poprawną technikę.

Trening szybkościowy należy początkowo prowadzić za pomocą ćwiczeń koordynacyjnych (głównie w klasach I – II). Przemysłany i systematycznie prowadzony trening potencjału siłowego wspomaga rozwój szybkości. Trening szybkościowy należy planować w oparciu o trzy składowe:

1. częstotliwość ruchu w jednostce czasu - np. skipy, ćwiczenia z obniżoną pracą nóg,
2. czas reakcji – np. starty na sygnał,
3. czas pojedynczego ruchu (zależy od wielkości pokonywanego oporu) – np. trening skocznościowy

Raz w tygodniu ćwiczenia należy wykonywać z maksymalną szybkością: czas pojedynczego ćwiczenia 4 – 8 sek. (przerwy między powtórzeniami do pełnego wypoczynku).

W kształtowaniu mocy należy zachować kolejność postępowania: najpierw trzeba zwiększyć sprawność tlenową i beztlenową, a następnie przejść do ćwiczeń dynamicznych (np. wysoki z półprzysiadu, zarzut sztangi z wysokości poniżej kolan na klatkę piersiową).

Wydolność tlenową (wytrzymałość) kształtujemy poprzez dobór odpowiedniej formy treningu i czasu jego trwania. Parametry te będą różne w zależności od okresu przygotowawczego. Okresem głównym, w którym należy rozwijać wytrzymałość jest okres przygotowawczy. Należy wówczas planować zajęcia o charakterze tlenowym i kwasomlekowym, w okresie startowym zaś - beztlenowe-niekwasomlekowe (szybkość, wytrzymałość szybkościowa).

KSZTAŁTOWANIE ZDOLNOŚCI KOORDYNACYJNYCH (ZWINNOŚĆ, SZYBKOŚĆ REAKCJI, RÓWNOWAGA, POCZUCIE RYTMU I ORIENTACJI, ITP.)

Gibkość jest zdolnością motoryczną niezbędną do wszechstronnego rozwoju sportowego dzieci i młodzieży i w dużej mierze przyczynia się do rozwoju indywidualnych umiejętności technicznych. Niestety, bywa często zaniedbywana w treningu sprawnościowym, zwłaszcza w drużynach męskich

Należy do jej kształtowania stosować nie tylko stretching, ale i ćwiczenia z zakresu gimnastyki i lekkiej atletyki, które znakomicie wpływają na obszerność ruchów i wszechstronny rozwój.

TRENING SIŁOWY W OKRESIE STARTOWYM

Dozowane obciążenie (zakres stosowania: ok. 20 tygodni): 2-3 serie, 8 stacji, liczba powtórzeń w serii 10, duże partie mięśniowe: 15-20 powtórzeń w serii, co cztery tygodnie zmiana ćwiczeń (przy zachowaniu liczby stacji). Przerwy między seriami: 2-3 min. (bierno/aktywne, ćwiczenia rozciągające np. stretching) Obciążenia powinny być takie, by szybkość ruchu nie ulegała zmniejszeniu pod wpływem zmęczenia. Podczas wykonywania ćwiczeń, np. ze sztangą, należy zwracać uwagę jedynie na szybkość i dynamikę, nie zaś na sposób wykonania.

Programy w pełnym brzmieniu są dostępne na stronie internetowej <http://ospr.edu.pl>.

TESTY SPRAWNOŚCI UKIERUNKOWANEJ

Podczas konsultacji wojewódzkich i makroregionalnych prowadzone są pomiary parametrów sprawności ukierunkowanej zawodniczek i zawodników OSPR, w celu:

monitorowania poziomu sprawności najlepszych zawodniczek i zawodników; porównania wyników prób w poszczególnych grupach wiekowych; kontroli realizacji założeń programu OSPR w zakresie sprawności motorycznej oraz ewaluacji efektów pracy w poszczególnych OSPR.

Określenie wartości parametrów:

- siły
- mocy
- szybkości
- zdolności koordynacyjnych
- wytrzymałości beztlenowej
- wydolności tlenowej

TEST SPRAWNOŚCI UKIERUNKOWANEJ

Próba 1.

Bieg na 30 m. – ocena szybkości (moc beztlenowa)

Próba 2.

Wyskok dosiężny – ocena mocy i szacunkowego składu mięśni

Próba 3.

Bieg po kopercie z kozłowaniem piłki - ocena koordynacji ruchowej (zwinność, zręczność)

Przebieg próby

Próba 4.

Ugięcie ramion w podporze przodem na ławeczkach gimnastycznych (siła i wytrzymałość)

Próba 5.

Próba wytrzymałości beztlenowej J. Noszczaka 10 x 30 m

Próba 6.

Ocena wydolności tlenowej Beep Test (wersja norweska)

Opis prób – Zbiór testów ZPRP

W roku szkolnym 2018/2019 zostanie zmodyfikowany zakres i częstotliwość obowiązkowych testów sprawności i wydolności. Informacje o tym będą przekazane trenerom przez koordynatorów wojewódzkich oraz zostaną zamieszczone w zakładce testy na portalu OSPR.

STAN ORGANIZACYJNY (NA DZIEŃ 31.01.2018 R.)

Klasy/ oddziały	dolnośląskie	kujawsko-pomorskie	lubelskie	lubuskie	łódzkie	małopolskie	mazowieckie	opolskie	podkarpackie	podlaskie	pomorskie	śląskie	świętokrzyskie	warmińsko-mazurskie	wielkopolskie	zachodniopomorskie	Suma końcowa
SP-IV	2	2	5	5	2	1	2	2		1	2	2		5		4	35
SP-V	2	2	2	3	1	1	4	5	1	2	3	3	1	1	5	1	37
SP-VI	5	5	1	4	4	3	5	3	4	4	4	5	3	3	5	2	60
SP-VII	6	4	4	4	5	4	4	4	1	3	5	6	5	5	7	2	69
GIM-II	6	3	5	4	6	5	5	4	3	3	2	6	5	2	5	5	69
GIM-III	5	4	3	3	5	3	5	4	3	2	6	6	3	5	6	4	67
SPG-I	2		2	2	2	2	2	2		1	2	1	2	2	2	2	26
SPG-II	1	1	1	1	1		1		2	1	1	2		2	1	1	16
SPG-III	2		1		1			1	1		1	2				1	10
Suma końcowa	31	21	24	26	27	19	28	25	15	17	26	33	19	25	31	22	389

uczniowie	SP	SP	SP	SP	GIM	GIM	SPG	SPG	SPG	Razem	Razem
	IV	V	VI	VII	II	III	I	II	III	2017/18	2016/17
dolnośląskie	30	32	95	93	94	81	36	12	26	499	558
kujawsko-pomorskie	35	34	74	59	49	78		17		346	332
lubelskie	79	44	22	51	79	46	31	12	13	377	468
lubuskie	81	38	56	62	65	40	28	25		395	441
łódzkie	28	16	67	94	100	83	35	23	14	460	544
małopolskie	13	13	50	62	85	63	35			321	385
mazowieckie	34	59	78	62	83	80	29	15		440	365
opolskie	25	94	51	69	76	70	37		16	438	423
podkarpackie		17	72	16	54	47		31	16	253	399
podlaskie	17	31	57	43	39	30	17	18		252	373
pomorskie	34	54	54	70	32	90	35	17	14	400	404
śląskie	42	50	85	102	97	108	22	33	29	568	575
świętokrzyskie		26	52	90	98	58	37			361	487
warmińsko-mazurskie	75	12	41	81	35	96	27	34		401	321
wielkopolskie		70	70	88	70	76	23	24		421	441
zachodniopomorskie	72	20	26	41	91	66	25	21	18	380	463
Suma końcowa	565	610	950	1083	1147	1112	417	282	146	6312	6979

REGULAMINY

Ramowe zasady organizacyjne projektu w 2018 roku zostały wprowadzone Decyzją Ministra Sportu i Turystyki z dnia 9 kwietnia 2018 r. Szczegółowe zasady realizacji zadania są określone w Programach szkoleniowych OSPR i Programie organizacji szkolenia OSPR. Od listopada obowiązują regulaminy: Regulamin szkoleniowców OSPR, Regulamin akcji szkoleniowych OSPR. Pierwszy określa prawa, obowiązki i przywileje szkoleniowców. Określono w nim kompetencje koordynatorów. Regulamin akcji szkoleniowych dotyczy zarówno zasad pobytu młodzieży na akcjach szkoleniowych, jak też określa obowiązki uczestników Programu dofinansowanego ze środków Ministra Sportu i Turystyki. Wszyscy trenerzy są zobowiązani do przestrzegania regulaminów oraz zapoznania rodziców z zasadami obowiązującymi na zgrupowaniach i konsultacjach.

Regulaminy są dostępne na stronie <http://ospr.edu.pl/informacje/druki-ospr.html>.

WIZYTACJE

Prowadzone w 2017 r. wizytacje i kontrole (łącznie 206) dotyczyły zarówno warunków szkolenia w poszczególnych jednostkach OSPR, jak i oceny prowadzonej pracy treningowej. Obowiązkiem koordynatorów jest przeprowadzenie minimum 6 kontroli miesięcznie. Wnioski z kontroli posłużą do opracowywania zakresów szkolenia.

	Arkusz kontroli zajęć sportowych OSPR	prawidłowa/ tak		prawidłowa z uwagami		nieprawidłowa/ nie		nie odniesiono się	
		2016	2017	2016	2017	2016	2017	2016	2017
1	Dziennik zajęć - frekwencja 100 %	47,25%	45,87%	4,64%	3,24%	40,21%	45,10%	7,90%	5,80%
2	Temat zajęć zgodny z programem	94,16%	94,54%	0,17%	0,09%	0,86%	0,77%	4,81%	4,60%
II ocena sposobu prowadzenia zajęć									
1	Intensywność zajęć	34,13%	34,42%	51,30%	55,25%	10,00%	5,68%	4,57%	4,65%
2	Rozgrzewka	88,04%	88,98%	7,83%	6,20%	0,22%	0,00%	3,91%	4,82%
3	Sposób objaśniania zadań	90,43%	89,33%	5,87%	6,88%	0,00%	0,00%	3,70%	3,79%
4	Indywidualizacja	73,26%	76,42%	15,87%	17,73%	1,30%	0,00%	9,57%	5,85%
5	Szkolenie bramkarzy	59,78%	56,45%	20,00%	27,54%	5,22%	4,82%	15,00%	11,19%
III realizacja założeń treningowych									
1	Kształtowanie sprawności wszechstronnej (cech motorycznych)	84,13%	85,54%	10,43%	9,81%	1,30%	0,34%	4,14%	4,30%
2	Technika indywidualna – w obronie, w ataku pozycyjnym, w ataku szybkim.	80,22%	80,03%	14,57%	13,94%	0,65%	0,00%	4,56%	6,02%
3	Taktyka indywidualna – umiejętność szybkiego podejmowania właściwych decyzji	67,83%	72,46%	21,96%	21,17%	1,52%	0,34%	8,69%	6,02%
IV Wprowadzanie elementów teoretycznych									
1	Pogłębienie wiedzy teoretycznej dotyczącej piłki ręcznej.	63,91%	64,37%	9,78%	10,33%	8,26%	8,78%	18,05%	16,52%
2	Pogłębienie wiadomości dotyczących zasad żywienia.	29,35%	22,55%	10,00%	14,97%	42,83%	45,78%	17,82%	16,70%
3	Analiza pracy treningowej i indywidualnych postępów poszczególnych zawodników.	64,35%	64,37%	10,65%	12,39%	8,04%	7,92%	16,96%	15,32%
4	Podkreślenie znaczenia i podanie zawodnikom zasad i możliwości dodatkowego, samodzielnego treningu.	58,26%	61,27%	8,70%	11,70%	16,96%	12,39%	16,08%	14,63%
5	Wypracowanie umiejętności analizy swoich aktualnych umiejętności.	55,87%	51,29%	8,70%	14,97%	16,30%	13,94%	19,13%	19,79%
V warunki prowadzenia zajęć									
1	warunki prowadzenia zajęć - sala	88,04%	91,39%	7,39%	3,61%	0,00%	0,00%	4,57%	4,99%
2	zaplecze sanitarne (szatnie, natryski)	92,83%	90,53%	1,74%	4,30%	1,74%	0,00%	3,69%	5,16%

Obszary, które wymagają szczególnego podejścia to: samodzielny trening w okresach przerw w szkoleniu stacjonarnym, indywidualizacja treningu, żywienie sportowców, motywowanie do systematycznego uczestnictwa w treningu sportowym, prowadzenie zajęć z optymalną intensywnością.

SPRZĘT SPORTOWY



W 2018 roku na sprzęt sportowy wydatkowana będzie kwota około 500 tysięcy złotych, co pozwoli na zakup piłek oraz koszulek dla wszystkich uczestników projektu oraz sprzętu wspomagającego trening. Fizjoterapeuci wyposażeni zostaną (jak co roku) w artykuły pierwszej pomocy pozwalające na doraźną pomoc uczestnikom szkolenia. Zakupy obejmują tejpę, plastry i maści specjalistyczne. W przypadku pozyskania sponsora lub zmian w zakresie wartości udzielonej dotacji plany zakupów mogą ulec zmianie.

W 2016 i 2017 r. zakupiono następujące pozycje sprzętowe:

Sprzęt sportowy	Sztuk/zestawów 2016	Sztuk/zestawów 2017
stroje sportowe (koszulka + spodenki)	6 000	0
koszulka	6 000	16 000
Worki na sprzęt treningowy	0	8000
wyposażenie apteczki fizjoterapeuty (zestaw)	16	16
znaczniki	6 000	2000
piłki rozmiar 1	784	1840
piłki rozmiar 2	1 383	1600
piłki rozmiar 3	733	800
piłki treningowe	1 000	1240
Bramki do minihanballu	0	64
fotokomórki	2	0
Speed link	0	2
mata do pomiaru mocy kończyn dolnych	4	0
zegary interwałowe	0	327
stopery	0	327
zestawy do treningu stabilizacyjnego /ogólnorozwojowego	230	20

Rezystor treningowy	0	327
drabinka koordynacyjna	230	0
piłeczka do treningu czasu reakcji	230	0
dynamometr ręczny do pomiaru siły ścisku dłoni	20	0
laptopy z osprzętem	20	22
stroje sportowe (2 koszulki i spodenki) typ 3, 4	262	0
tablice taktyczne duże	4	0
zestaw sprzętu dla fizjoterapeutów		16
tejpy -zestaw	128	0



MEDIA OSPR

Facebook <https://www.facebook.com/osrodkispr/>

Strona www <http://ospr.edu.pl>,

Google+ <https://plus.google.com/b/105376438815631766985/?pageId=105376438815631766985>



You tube https://www.youtube.com/channel/UCZ2dQ6shw6e3I_sGz76NENw



Instagram https://www.instagram.com/ospr_pol/

