



2019

Anna Benicewicz-Miazga | ABMprojekt

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 8.

ETAPY SZKOLENIA OSPR

•I etap - wczesna specjalizacja, klasy IV – VI SP (wiek 9/10 – 13 lat),

•II etap - diagnozowanie i trening ukierunkowany - klasy VII-VIII SP (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 20,2 mln zł, PGNiG 900 tysięcy, a samorządy 8,2 mln zł.

W 2019 r. ZPRP będzie wnioskował do MSiT o finansowe wsparcie szkolenia w OSPR w wysokości 7,2 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 2018 R.

W okresie od 01 stycznia do 31 grudnia 2018 r. przeprowadzono szkolenie stacjonarne przy współpracy 100 szkołami podstawowymi, 86 gimnazjami i 28 liceami. Szkolenie realizowało 415 grup uczniów o różnej liczebności (od 12 do 26 osób). W systemie OSPR zarejestrowano 8343 uczniów w wieku od 4 klasy szkoły podstawowej i ponadgimnazjalnym. Od początku trwania Projektu prowadzone są testy sprawnościowe dzieci i młodzieży uczestniczącej w szkoleniu: MTSF, INKF oraz badania FMS.

Na podstawie testów, rekomendacji trenerów i koordynatorów szkolenia wyłaniano uczestników konsultacji wojewódzkich dedykowanych gimnazjalistom i makroregionalnych dedykowanych licealistom. Przeprowadzono 118 takich akcji szkoleniowych, w których wzięła udział ponad połowa uczestników zajęć stacjonarnych. Od września 2015 r. odbyło się 7 cykli konsultacji. Wyniki testów prowadzonych podczas tych akcji są podstawą do wyłonienia grup zawodniczek i zawodników na centralne akcje letnie. (2-12.08.2017 r./chłopcy- Gdańsk, dziewczęta – Warszawa). Część zawodniczek została powołana do kadry narodowej junierek młodszych (rocznik 2002). Łącznie w obu zgrupowaniach wzięło udział 175 zawodników i zawodniczek oraz 33 trenerów.

W dniach 13-16.12.2018 r. odbyły się dwie zimowe konsultacje centralne dla dziewcząt w Płocku i dla chłopców w Kielcach. W konsultacjach uczestniczyła grupa 33 dziewcząt i 32 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 2019 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 2019R.

Szkolenie stacjonarne będzie poprowadzone w okresie od początku lutego do końca czerwca 2019 r. wg form organizacyjnych przyjętych w 2019 r. oraz od 01 września 2019 do 31 grudnia 2019 r. wg

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

- chłopców 15 letnich (urodzonych w 2004 roku) z możliwością dokooptowania zawodników 15 letnich (w urodzonych w 2005 roku)
- dziewcząt 14 letnich (urodzonych w 2005 roku) z możliwością dokooptowania zawodniczek 14 letnich (urodzonych w 2006 roku).

Jesienne konsultacje szkoleniowe (wojewódzkie) oraz zimowe zgrupowania centralne przeprowadzone zostaną dla:

- chłopców 15 letnich (urodzonych w 2005 roku) z możliwością dokooptowania zawodników 14 letnich (w 2017 roku urodzonych w 2006 roku)
- dziewcząt 14 letnich (urodzonych w 2006 roku) z możliwością dokooptowania zawodniczek 13 letnich (w 2017 roku urodzonych w 2007 roku).



Podobnie jak w roku 2018 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 2018 roku najważniejszym wydarzeniem sportowym w kategoriach młodzieżowych, w których uczestniczyła również młodzież z OSPR, były organizowane w Kielcach Mistrzostwa Świata Dziewcząt do lat 18.

HARMONOGRAM DO 30 CZERWCA 2019

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 marca do 15 czerwca 2019 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 marca do 15 czerwca 2019 r.**

HARMONOGRAM OD 1 LIPCA DO 31 GRUDNIA 2019

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.

- **1-11 sierpnia 2019 r.** zakwaterowanie na terenie AWF Katowice; uczestnicy – 64 chłopców (ur.2004 i młodsi) +12 opiekunów;
- **1-11 sierpnia 2019 r.** zakwaterowanie na terenie AWF Warszawa, uczestniczki – 64 dziewcząt (ur. 2005 i młodsze) +12 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 2019 r.**

Szkolenia wojewódzkie odbywają się na terenie każdego województwa w terminach określonych przez koordynatorów **od 1 października do 30 listopada 2019 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:

12-15.12.2019 r. - zakwaterowanie w Płocku (miejsce zakwaterowania do potwierdzenia), 32 uczestniczki + 6 opiekunów;

12-15.12.2019 r. - zakwaterowanie na terenie Kielce (miejsce zakwaterowania do potwierdzenia), 32 uczestników + 6 opiekunów;

W dniach 22-24 listopada 2019 roku w Kielcach /lub inne miejsce do ustalenia/ zostanie zorganizowana kursokonferencja trenerów OSPR. Przewiduje się w niej udział około 250 trenerów.



Ramowy harmonogram kursokonferencji - KIELCE - listopad 2019

Piątek 22.11.	
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, 23.11.	
08:00	śniadanie
9:00 - 10:45	panel teoretyczny - szkolenie OSPR
11:15 - 13:00	panel teoretyczny - szkolenie OSPR
13:15	obiad
15:00 - 19:00	panel praktyczny - hala gier
20:00	kolacja i forum dyskusyjne szkoleniowców OSPR
Niedziela, 24.11.	
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 2020/2021r. 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 –Gorzów – Poznań - Łódź – Kielce; Zielona Góra - Wrocław – Opole – Katowice – Kielce; Elbląg – Gdańsk– Grudziądz – Kielce; Dąbrowa Białostocka – Białystok – Lublin – Kielce. Trasy mogą ulec zmianie po ustaleniu liczby zainteresowanych.

Układ organizacyjny szkół w 2019/2020



DZIAŁANIA KOMISJI OCENIAJĄCEJ OSPR

Całoroczną pracę szkół w roku szkolnym 2017/18 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 dokonaniu zmian w typowaniu szkół w wybranych województwach. W 2019 r. struktura nie ulegnie zmianom, lecz możliwa jest zmiana wybranych szkół oraz oczekuje się, że w zakresie przyjętego układu organizacyjnego będzie większa liczba oddziałów.

W 2019 roku planuje się podpisanie kolejnej tury porozumień trójstronnych z samorządami, dotyczących 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 dziesięć sekcji OSPR (pięć żeńskich i/lub pięć męskich) 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	16	24	24	24	24
4	Razem		32	48	56	64	57	57	57
2019/2020	KLASA	IV/V	VI	VII	VIII	I	I'	II'	III'
	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	16	24	24	24	24
4	Razem		32	48	56	57	57	57	57
2020/2021	KLASA	IV/V	VI	VII	VIII	I	II	II'	III'
	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	16	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	I	II	III
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	II	III
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). 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 2019 roku planowana są szkolenia makroregionalne trenerów oraz kursokonferencja szkoleniowa w okresie 22-24 listopad w Kielcach /lub w Polsce centralnej do ustalenia/. 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 2018 r. na szkolenia trenerów i fizjoterapeutów dofinansowywane ze środków Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej wydatkowano około 300 tys. zł. Na wykłady zapraszano specjalistów w zakresie metodyki nauczania piłki ręcznej, ale także medycyny, dietetyki, psychologii, 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 urazach 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 2019 R.

Szkoleniowcy są zobowiązani do realizacji:

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

Dokumentowanie treningów w Systemie OSPR jest częścią obowiązków podlegających ocenie pracodawcy. Brak systematycznej pracy w tym systemie, ma wpływ na wartość wynagrodzeń, zgodnie z regulaminem szkoleniowca.

Wartość wynagrodzenia jest zależna od kwalifikacji potwierdzonych licencją ZPRP /wartości brutto/

- a) koordynator krajowy/ 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/8 klasy szkoły podstawowej i liceum przysługuje dodatek (jeden) za realizację pełnego programu szkoleniowego.

W klasach siódmych odpowiada on wartości dodatkowych 16 godzin, a w klasach starszych 24 godzin.

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 /7,8 klasa SP
- p) 370 zł – licencja B /7,8 klasa SP
- q) 400 zł – licencja A /7,8 klasa SP

Wartość wynagrodzenia za prowadzenie zajęć pozalekcyjnych nie może przekroczyć 2000 zł /brutto bez naliczonych pochodnych pracodawcy/ 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 2019 R.

Okres ubezpieczenia i liczba osób:

- 01.01.2019 – 30.06.2019 (6500 osób)
- 02.08.2019 – 12.08.2019 (130 osób)
- 01.09.2019 – 31.12.2019 (6500 osób)

Forma ubezpieczenia: grupowa bezimienna

Ochrona obejmuje zdarzenia powstałe podczas zgrupowań, treningów, konsultacji i zawodów + droga – całodobowo. Ubezpieczeni: zawodniczki/ 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 przepisnymi 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 przebyłym urazie,
- pomocą psychologiczną po przebyłym 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 **Rafał Staniec** staniec@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). Przemyślany 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. wyskoki 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. (bierne/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 został zmodyfikowany zakres i częstotliwość obowiązkowych testów sprawności i wydolności.

TESTY OBOWIĄZUJĄCE W OSPR OD 2018/19 ROKU

Testy - Program	BEEP TEST	Test Coopera	MTSF	INKF	FMS	RSU
czy obowiązkowe?	tak	tak	tak	tak	tak	tak
kto przeprowadza?	szkoleniowcy	szkoleniowcy	szkoleniowcy	szkoleniowcy	fizjoterapeuci	koordynatorzy
ile razy?	2	2	2	2	2	2
charakter testu	wydolności tlenowej	wydolności tlenowej	sprawność ogólna	sprawność ogólna	ocena funkcjonalna	różne próby
kiedy (miesiące)?	XI, III	IX, VI	IX-X VI	IX-X, V-VI	X-XII, IV-VI	konsultacje
które grupy?:						
SP	kl. IV-V		tak		uzupełniająco	
	kl. VI		tak		uzupełniająco	tak
	kl. VII	tak	tak	nie	tak	tak
SP	kl. VIII	tak	tak	nie	tak	tak
Lo ref	kl. I	tak	tak	nie	tak	tak
LO	kl. I	tak	tak	nie	tak	tak
	kl. II	tak	tak	nie	tak	
	kl. III	tak	tak	nie	tak	
liczba osób w woj. objętych badaniem?	wszyscy uczestnicy OSPR ze wskazanych klas				około 150	uczestnicy zgrupowania/konsultacji

REGULAMINY

Ramowe zasady organizacyjne projektu w 2019 roku zostały wprowadzone Decyzją Ministra Sportu i Turystyki z dnia 20 grudnia 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> .

STAN ORGANIZACYJNY (NA DZIEŃ 31.12.2018 R.)

KLASY	dolnośląskie	kujawsko-pomorskie	lubelskie	lubuskie	łódzkie	małopolskie	mazowieckie	opolskie	podkarpackie	podlaskie	pomorskie	śląskie	świętokrzyskie	warmińsko-mazurskie	wielkopolskie	zachodniopomorskie	Suma końcowa
SP-IV	4	3	3	4	2	1	2	1	2	2		2	1	2	6	3	38
SP-V	3	3	4	4	4	1	5	4		3	1	2	2	5	4	4	49
SP-VI	3	4	1	4	4	1	6	5	1	3	4	4	2	2	5	3	52
SP-VII	3	1	3	3	6	2	5		3	2	2	5	4	3	4	1	47
SP-VIII	5	5	2	5	4	4	5	5	2	3	4	6	5	5	6	2	68
GIM-III	5	5	5	6	5	3	4	4	5	3	4	5	5	4	5	2	70
SPG-I	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	3	2	1		1	1	21
SPG-II	1		1		1	1	2	1	1		1	2	1	2	2		16
SPG-III	2	1	1	1	1			1	2	1	1	3		2		3	19
RAZEM	27	23	22	28	28	15	31	22	17	18	20	31	21	25	33	19	380

rok	dolnośląskie	kujawsko-pomorskie	lubelskie	lubuskie	łódzkie	małopolskie	mazowieckie	opolskie	podkarpackie	podlaskie	pomorskie	śląskie	świętokrzyskie	warmińsko-mazurskie	wielkopolskie	zachodniopomorskie	razem
2000	15	11	13	11	19		7	8	18	15	9	37	12	23	4	20	222
2001	22	9	24	6	23	17	20	16	20	8	36	41	9	22	14	18	305
2002	20	26	23	12	13	29	39	21	19	13	31	34	9	12	10	10	321
2003	75	57	65	76	80	44	69	57	47	40	48	82	86	57	71	60	1014
2004	75	66	51	65	59	45	57	52	31	40	49	84	58	62	68	31	893
2005	70	48	34	60	90	26	89	35	49	43	58	93	68	54	64	21	902
2006	54	49	22	53	73	37	74	66	35	45	43	59	57	49	69	38	823
2007	37	49	52	34	59	14	75	68	19	41	39	47	21	63	59	55	732
2008	44	41	47	61	42	15	35	24	16	25	15	27	26	52	51	49	570
2009	22	32	26	32	15	7	13	37	6	24	1	22	17	12	53	19	338
razem	434	388	357	410	473	234	478	384	260	294	329	526	363	406	463	321	6120

WIZYTACJE

Prowadzone w 2018 r. wizytacje i kontrole (blisko 400) 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	2018	2016	2017	2018	2016	2017	2018	2016	2017	2018
1	Dziennik zajęć - frekwencja 100 %	47,3%	45,9%	50,3%	4,6%	3,2%	0,0%	40,2%	45,1%	49,7%	7,9%	5,8%	0,0%
2	Temat zajęć zgodny z programem	94,2%	94,5%	98,9%	0,2%	0,1%	0,0%	0,9%	0,8%	1,1%	4,8%	4,6%	0,0%
ocena sposobu prowadzenia zajęć													
1	Intensywność zajęć	34,1%	34,4%	38,4%	51,3%	55,3%	55,4%	10,0%	5,7%	5,1%	4,6%	4,7%	1,1%
2	Rozgrzewka	88,0%	89,0%	95,5%	7,8%	6,2%	2,8%	0,2%	0,0%		3,9%	4,8%	1,7%
3	Sposób objaśniania zadań	90,4%	89,3%	93,2%	5,9%	6,9%	4,5%	0,0%	0,0%	0,6%	3,7%	3,8%	1,7%
4	Indywidualizacja	73,3%	76,4%	82,5%	15,9%	17,7%	14,1%	1,3%	0,0%	1,1%	9,6%	5,9%	2,3%
5	Szkolenie bramkarzy	59,8%	56,5%	68,9%	20,0%	27,5%	16,4%	5,2%	4,8%	4,0%	15,0%	11,2%	10,7%
realizacja założeń treningowych													
1	Kształtowanie sprawności w szeregach (cechy motoryczne)	84,1%	85,5%	88,7%	10,4%	9,8%	8,5%	1,3%	0,3%	1,1%	4,1%	4,3%	1,7%
2	Technika indywidualna – w obronie, w ataku pozycyjnym, w ataku szybkim.	80,2%	80,0%	84,2%	14,6%	13,9%	11,9%	0,7%	0,00%	0,6%	4,6%	6,0%	3,4%
3	Taktyka indywidualna – umiejętność szybkiego podejmowania właściwych decyzji	67,8%	72,5%	81,9%	22,0%	21,2%	13,6%	1,5%	0,3%	1,1%	8,7%	6,0%	3,4%

Arkusz kontroli zajęć sportowych OSPR		prawidłowa/ tak			prawidłowa z uwagami			nieprawidłowa/ nie			nie odniesiono się		
		2016	2017	2018	2016	2017	2018	2016	2017	2018	2016	2017	2018
1	Pogłębienie wiedzy teoretycznej dotyczącej piłki ręcznej.	63,91%	64,4%	75,1%	9,8%	10,3%	5,6%	8,3%	8,8%	5,6%	18,1%	16,5%	13,6%
2	Pogłębienie w wiadomości dotyczących zasad żywienia.	29,35%	22,6%	45,8%	10,0%	15,0%	4,5%	42,8%	45,8%	37,3%	17,8%	16,7%	12,4%
3	Analiza pracy treningowej i indywidualnych postępów poszczególnych zawodników.	64,35%	64,4%	68,9%	10,7%	12,4%	10,2%	8,0%	7,9%	6,8%	17,0%	15,3%	14,1%
4	Podkreślenie znaczenia i podanie zawodnikom zasad i możliwości dodatkowego, samodzielnego treningu.	58,26%	61,3%	67,2%	8,7%	11,7%	11,3%	17,0%	12,4%	11,9%	16,1%	14,6%	9,6%
5	Wypracowanie umiejętności analizy swoich aktualnych umiejętności.	55,87%	51,3%	62,1%	8,7%	15,0%	11,3%	16,3%	13,9%	11,9%	19,1%	19,8%	14,7%

Arkusz kontroli zajęć sportowych OSPR	prawidłowa/ tak			prawidłowa z			nieprawidłowa/ nie			nie odniesiono się			
	2016	2017	2018	2016	2017	2018	2016	2017	2018	2016	2017	2018	
warunki prowadzenia zajęć													
1	w warunki prowadzenia zajęć - sala	88,04%	91,4%	100,0%	7,4%	3,6%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	4,6%	5,0%	0,0%
2	zaplecze sanitarne (szatnie, natryski)	92,83%	90,5%	94,4%	1,7%	4,3%	0,0%	1,7%	0,0%	0,0%	3,7%	5,2%	5,6%

*Ujęty okres do września 2018 r.

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 była kwota około 1 180 000 złotych, co pozwoliło na zakup piłek oraz koszulek dla wszystkich uczestników Projektu oraz sprzętu wspomagającego trening. Fizjoterapeuci wyposażeni zostali (jak co roku) w artykuły pierwszej pomocy pozwalające na doraźną pomoc uczestnikom szkolenia. Zakupy objęły tejpę, plastry i maści specjalistyczne. Uzupełniono koordynatorom zestawy pulsometrów.



W 2016-2018 r. zakupiono następujące pozycje sprzętowe:

Sprzęt sportowy	Sztuk/zestawów	Sztuk/zestawów	Sztuk/zestawów
	2016	2017	2018
stroje sportowe (koszulka + spodenki)	6 000	0	
koszulka	6 000	16 000	10300
bluzy bramkarskie			700
worki na sprzęt treningowy	0	8000	0
wyposażenie apteczki fizjoterapeuty (zestaw)	16	16	16
znaczniki	6 000	2000	2000
piłki rozmiar 1	784	1840	2000
piłki rozmiar 2	1 383	1600	2000
piłki rozmiar 3	733	800	1300
piłki treningowe	1 000	1240	1300
Bramki do minihanballu	0	64	64
fotokomórki	2	0	2
Speed link	0	2	
mata do pomiaru mocy kończyn dolnych	4	0	4
zegary interwałowe	0	327	0
stopery	0	327	0
zestawy do treningu stabilizacyjnego /ogólnorozwojowego	230	20	235
Rezystor treningowy	0	327	900
drabinka koordynacyjna	230	0	0
piłeczka do treningu czasu reakcji	230	0	0
dynamometr ręczny do pomiaru siły ścisku dłoni	20	0	0
laptopy z osprzętem	20	22	3
stroje sportowe (2 koszulki i spodenki) typ 3, 4	262	0	0
tablice taktyczne duże	4	0	25
tejpy -zestaw	128	0	0
pulsometry polar			220
znaczniki pola podłużne i okrągłe			900
gryfy techniczne			192
obciążniki do gryfu technicznego			768
reaktor do piłek			143



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_zprp/

