



MINISTERSTWO SPORTU I TURYSTKI RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ

# WOJEWÓDZKI OŚRODEK SZKOLENIA SPORTOWEGO MŁODZIEŻY

ŚLĄSKI Z.P.N.



# OSSM w Polsce

Koncepcja **OSSM** powstała w Wydziale Szkolenia PZPN w grudniu 2003 roku. Pierwsze **Wojewódzkie Ośrodki Szkoleniowe** powstały już w roku 2004.

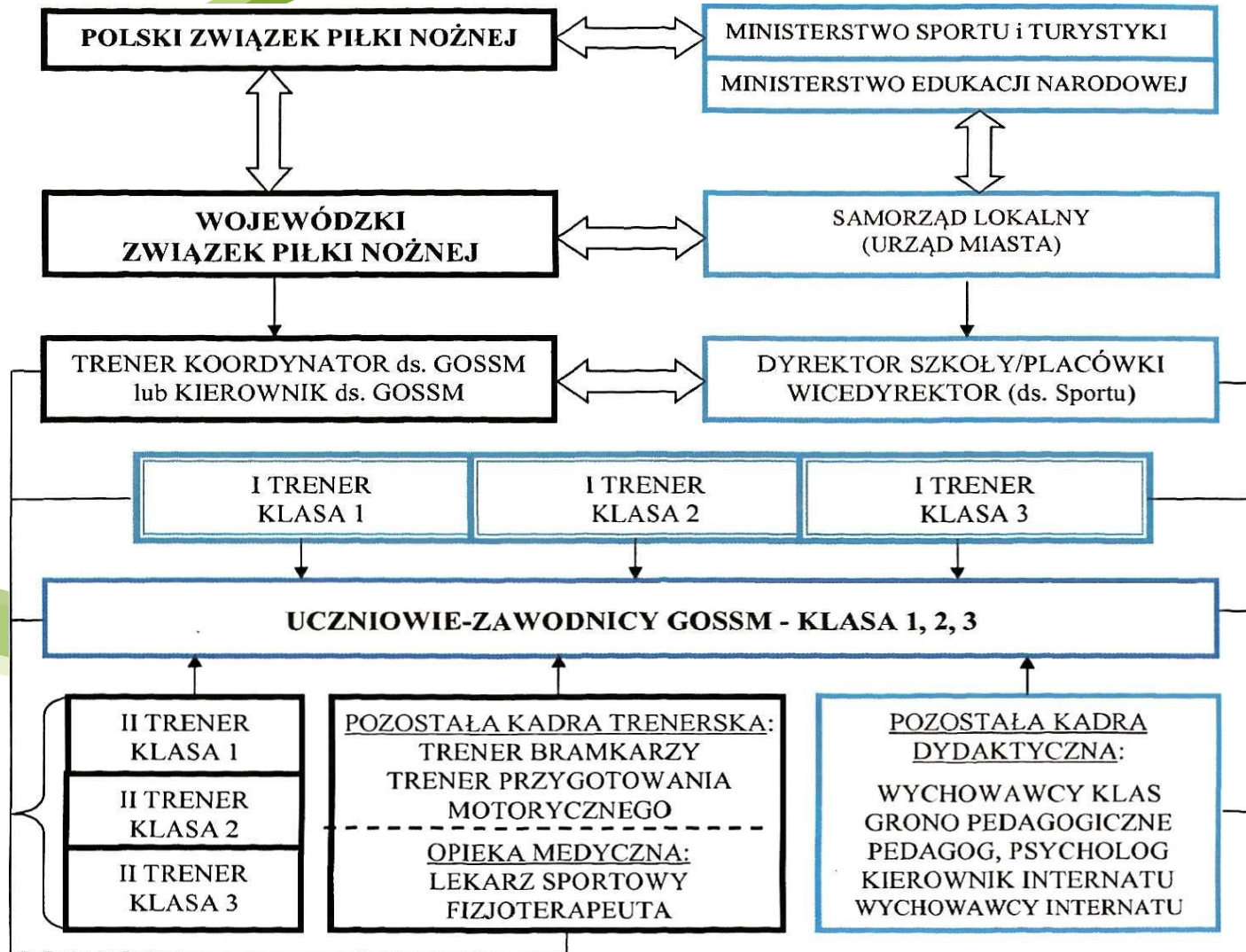
Obecnie w Polsce istnieje

- 35 Ośrodków Szkolenia Sportowego Młodzieży na poziomie liceum i gimnazjum

**Minister Edukacji Narodowej i Sportu** oraz **Polski Związek Piłki Nożnej** finansują, a także pełnią nadzór merytoryczny nad gimnazjami z klasami sportowymi o profilu piłki nożnej



# Struktura organizacyjna



# OSSM w Polsce c.d.

Klasy wojewódzkie składają się z 24 uczniów, wybranych na podstawie przeprowadzonych testów motorycznych, specjalistycznych oraz badań lekarskich. Zawodnicy szkolą się w ośrodku sportowym, natomiast mecze rozgrywają w swoich klubach macierzystych.

W pierwszej kolejności do klas trafiają zawodnicy Kadry Śląska, którzy są przygotowywani w ośrodku do meczów międzyzwiązkowych. Trenerzy prowadzący klasy wojewódzkie są asystentami trenerów Kadry Śląska w poszczególnych rocznikach.





# OSSM w Polsce c.d.

W założeniu najważniejszym celem realizowanym przez stworzenie klas piłkarskich jest wyszkolenie w okresie trzech lat wszechstronnego, uniwersalnego pod względem techniczno – taktycznym, motorycznym i wolicjonalnym piłkarza, który po dalszym szkoleniu w kategorii juniora przygotowany byłby do gry na poziomie ekstraklasy, I lub co najmniej II ligi.



# Model szkolenia sportowego piłkarzy w GOSSM

## Wytyczne teoretyczne i ramy programowe szkolenia

### Warunki organizacyjne przy prowadzeniu zajęć szkoleniowych w GOSSM:

- Liczba godzin na zajęcia: 12 godz. minimum w klasie I gimnazjum, w tym 4 godz. wf.
- Liczba godzin na zajęcia: 14 godz. minimum w klasie II, III gimnazjum, w tym 4 godz. wf.
- Cykl zajęć w tygodniu: 4 i 5-dniowy przy 6-7 zajęciach dla klasy.
- Trening w klubie głównie w piątek po południu/ po lekcjach.
- Kontrolowany i koordynowany udział uczniów- zawodników w klubowych meczach kontrolnych i mistrzowskich w tygodniu ( rola koordynatora GOSSM, I trenera w klasie, trenera w klubie, trenera reprezentacji ZPN).
- Dobra organizacja szkolenia- zajęcia prowadzone przez dokładnie określoną liczbę trenerów na poszczególnych zajęciach treningowych (I i II trener, trener bramkarzy).
- Zabezpieczenie fachowej opieki medycznej w przypadku kontuzji na zajęciach treningowych.

# Wskazania metodyczne do treningu w GOSSM:

- Trening zawsze ukierunkowany na główny temat jaki wynika z planu szkoleniowego.
- Stale realizowany program wychowania fizycznego na wszystkich poziomach nauczania, ze szczególnym uwzględnieniem gier uzupełniających: piłka siatkowa, piłka koszykowa, piłka ręczna.
- Obowiązkowa indywidualizacja zajęć/2-3 x w tygodniu podział na grupy i formacje przy niezbędnej ilości trenerów za zajęciami (I trener, II trener, trener bramkarzy).
- Prowadzenie treningów indywidualnych dla najzdolniejszych zawodników.
- Zwracanie baczniejszej uwagi na wybitne jednostki i poświęcenie im więcej czasu, a nie koncentracja się na całej grupie- drużynie!
- Stosowanie dużej ilości form treningowych zbliżonych do gry w piłkę nożną (sytuacje meczowe).
- Praca nad słabszą nogą w każdym zajęciu treningowym, wydzielenie jednostki treningowej gdzie głównym akcentem będzie doskonalenie słabszej nogi.

- Wprowadzenie ćwiczeń stabilizacyjnych i propriocepcji jako obowiązkowych w każdym zajęciach szkoleniowych, szczególnie w ośrodkach gdzie zajęcia odbywają się głównie na sztucznych nawierzchniach.
- Wykorzystywanie środków audiowizualnych, w tym kamery, aparatury pomiarowe do właściwej oceny i korekty ćwiczeń i gry (dzięki temu można łatwiej zwracać uwagę na szczegóły w poszczególnych zajęciach).
- Stosowanie zasady: zajęcia jako „radosny” trening- wykorzystanie ciekawych form treningowych (formy zabawowe, małe gry, ciekawe ćwiczenia zakończone strzałami, itp.).
- Konsekwentne ocenianie postępów uczniów- zawodników w zakresie umiejętności piłkarskich, motoryki i potencjału intelektualnego (co półroczna ocena potencjału, zachowania, spełniania warunków na uczestnictwo w klasie GOSSM. 2-3 krotnie w roku szkolnym- ocena umiejętności i motoryki).



**Wzorcowy układ jednostek treningowych stosowanych w GOSSM stosowane w roku szkolnym**

**Przykład I-Tabela 5./ treningi i lekcje wf w ciągu 4 dni, 7x zajęcia (treningi + wf)  
Pn. - zajęcia alternatywne / Wt. - zajęcia alternatywne**

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	So/N
Lekcje wf w szkole	Trening w szkole/lekcja wf	Trening w szkole	Trening w szkole	Lekcje w szkole	M E C Z  W  K L U B I E
Lekcje w szkole	Lekcje w szkole	Lekcje w szkole	Lekcje w szkole		
Obiad					
Lekcje w szkole	Lekcje w szkole	Lekcje w szkole	Lekcje w szkole	Lekcje w szkole	
Trening w szkole	Trening w szkole		Trening w szkole	Trening w klubie	

**Uwaga:** zajęcia wf - 1 lub 2 godz. lekcyjne/część zajęć treningowych łączonych 3x45 minut/zajęcia poza obiektami szkolnym, czas przeznaczony na przejście na obiekt, większy komfort na realizację czasową treningu, czas na konsumpcję II śniadania po zajęciach.

# Bilans godzin przeznaczonych na kształcenie sportowe uczniów GOSSM w całym cyklu kształcenia, roku szkolnym i tygodniowym mikrocyklu treningowym

Stopień kształcenia	Przyjęto- 36 tygodni do szkolenia		
	Klasa I	Klasa II	Klasa III
Rodzaj zajęć	Min. 12 godz.	Min. 14 godz.	Min. 14 godz.
	Liczba godzin w tygodniu (liczba godzin w roku szkolnym)		
Zajęcia (lekcje) treningowe / plus zajęcia teoretyczne / <u>I kl. – minimum 22godz., kl. II,III- minimum- 30 godz.)</u>	8 (288)	10 (360)	10 (360)
Wychowanie fizyczne	4 (152)	4 (152)	4 (152)
Łącznie w roku szkolnym	440	512	512
Łącznie w całym 3. letnim cyklu kształcenia	1464		

# NADZÓR NAD OSSM ŚLĄSKI Z.P.N.

Nadzór nad OSSM sprawuje **PZPN** oraz **Ministerstwo Sportu i Turystyki Rzeczypospolitej Polskiej**.

Koordynatorem OSSM (Gimnazjum) z ramienia Śląskiego Z.P.N. jest Pan **Jan Benigier** – Wiceprzewodniczący Wydziału Szkolenia, Trener Edukator (UEFA A-Elite Youth), jako zawodnik - Wicemistrz Olimpijski ('76), Mistrz Polski ('74,'75,'79), zdobywca Pucharu Polski ('74).

Kierownikiem OSSM na szczeblu Gimnazjum jest Pan **Tomasz Musiał**- Trener I klasy/UEFA A



# Realizator programu OSSM

Gimnazjalny Ośrodek Szkolenia Sportowego Młodzieży  
działa przy Gimnazjum nr 9 im. Adama Mickiewicza w Częstochowie



**Gimnazjalny Ośrodek Szkolenia Sportowego Młodzieży** w Częstochowie będzie prowadził szkolenie dla zawodników I,II,III klasy gimnazjum według Wieloletniego Programu Szkolenia dla Gimnazjalnych klas sportowych o profilu piłka nożna pod patronatem PZPN, którego nadrzędnym celem jest szeroko rozumiane szkolenie indywidualne przyszłych reprezentantów kraju oraz profesjonalnych piłkarzy ligowych.





# OSSM w Polsce c.d.

Do realizacji tego ambitnego zadania zakładano stworzenie w ośrodkach optymalnych warunków do pracy, treningu, nauki i regeneracji ze szczególnym uwzględnieniem:

- bogatej bazy szkoleniowej,
- wysoko wyspecjalizowanej kadry szkoleniowej
- właściwego procesu szkoleniowego
- prawidłowego żywienia, wspomaganie i odnowy biologicznej





# BAZA SPORTOWA

Ośrodek korzysta z bazy sportowej –  
Klubu Sportowego KS SKRA Częstochowa przy ul. Loretańskiej 20



# KADRA SZKOLENIOWA

- **Jacek Rokosa**

TRENER II KLASY P.N.

- **Prometeusz Morawiak**

INSTRUKTOR PIŁKI NOŻNEJ



# ODNOWA BIOLOGICZNA

- Sauna z banią fińską, siłownia mieszczących się wewnątrz budynku
- Siłownia wyposażona w profesjonalny sprzęt
- Zaplecze do odnowy biologicznej, stoły do masażu.
- Barek klubowy





# Zawodnicy w OSSM otrzymują:

- szkolenie sportowe w oparciu o program PZPN
- wysoko wyspecjalizowaną kadrę szkoleniową (Trenerzy I lub II klasy)
- profesjonalną bazę sportową
- sprzęt sportowy
- wyżywienie i zakwaterowanie
- opiekę lekarską
- odnowę biologiczną
- dofinansowanie obozów sportowych
- możliwość korzystania z internatu
- testy motoryczne



# OSSM w Polsce c.d.

## Zawodnicy OSSM – reprezentanci Polski

- Paweł Brożek
- Tomasz Kupisz
- Mateusz Możdżeń
- Filip Starzyński
- Kamil Włodyka





# TERMINY NABORU DO KLAS GIMNAZJALNYCH ORAZ LICEALNYCH OSSM

Testy naborowe do **Gimnazjum** odbędą się:

- **4.03.2015 (środa) godz. 15:30**, ul. Sobieskiego 15, Częstochowa-hala sportowa
- **8.03.2015 (niedziela) godz. 10:00**, ul. Loretańska 20, Częstochowa- boisko
- **21.03.2015 (sobota) godz. 10:00**, ul. Loretańska 20, Częstochowa-boisko

**SERDECZNIE ZAPRASZAMY!!!**

