

L.dz.: 328/09

Warszawa, 24.07.2009 r.

**Sz. Państwo**  
**Kierownictwo klubów**  
**Trenerzy i zawodnicy piłki ręcznej**

Szanowni Państwo,

Związek Piłki Ręcznej w Polsce uprzejmie informuje, że w ramach realizacji programu Ministerstwa Sportu i Turystyki „Szkolenie młodzieży uzdolnionej sportowo” w II półroczu 2009 rozpoczyna działalność Ośrodek Przygotowań Olimpijskich. Ośrodek ten ma pełnić wiodącą rolę w kształtowaniu i doskonaleniu umiejętności naszych piłkarzy i piłkarek ręcznych w oparciu o bazę treningową, naukową i szkoleniową AWFIS Gdańsk, we współpracy z AWF Warszawa. W II etapie tej formy organizacji szkolenia pragniemy nawiązać bliższą współpracę z czołowymi polskimi klubami z wykorzystaniem ich obiektów treningowych oraz potencjału szkoleniowego.

#### **Główne cele OPO:**

1. Powiększenie liczby zawodników (czek) o parametrach klasy mistrzowskiej międzynarodowej;
2. Unifikacja i indywidualizacja szkolenia ze specjalnym uwzględnieniem pozycji bramkarzy (ek);
3. Wypracowanie jednolitego programu szkolenia i treningu zawodników (czek) wyczynowych;
4. Prowadzenie badań naukowych wspierających selekcję oraz szkolenie z uwzględnieniem pożądanych cech morfologicznych, psychologicznych, intelektualnych oraz techniczno-taktycznych;
5. Doszkalanie trenerów ligowych poprzez ich udział w konsultacjach, wykorzystanie wyników badań i publikacji.

#### **Założenia organizacyjno – szkoleniowe:**

1. Na zgrupowania, konsultacje i zawody będą powoływani zawodnicy w wieku 16 -23 lata rokujący nadzieję na grę na poziomie reprezentacyjnym;
2. Akcje szkoleniowe planowane są raz na 1-2 miesiące w cyklu niedziela - wtorek;
3. Na konsultacje będą zapraszani trenerzy z klubów powoływanych zawodników co ma na celu zaprezentowanie metod i zadań szkoleniowych realizowanych przez OPO;
4. OPO ZPRP zapewnia powołanym zawodnikom podczas trwania akcji szkoleniowych: specjalistyczne zajęcia treningowe, opiekę lekarską i fizjoterapeutyczną, zakwaterowanie


- i wyżywienie, specjalistyczne badania, zwrot kosztów podróży wg obowiązujących przepisów ZPRP;
5. Organizacja szkolenie będzie uwzględniała jego indywidualizację ze względu na pozycję w grze, poziom sprawności wszechstronnej ze specjalnym poszerzonym programem treningu bramkarskiego;
  6. Program szkolenia bramkarzy(ek) obejmuje zawodników (czki) wszystkich kadr młodzieżowych i seniorskich;
  7. Program szkolenia będzie konsultowany z trenerami pierwszych reprezentacji i realizowany z ich udziałem;
  8. Program badań naukowych z dostosowaniem do wykorzystania i stosowania przez trenerów klubowych będzie wdrażany i realizowany przez pracowników naukowych AWFIS Gdańsk i AWF Warszawa po akceptacji Rady Trenerów w uzgodnieniu z trenerami głównymi kadr narodowych oraz trenerami ekstraklasy.

Zdajemy sobie sprawę, że zaprezentowane powyżej cele jak i zasady funkcjonowania OPO ZPRP mogą być jedynie skutecznie realizowane we współpracy z klubami. Dlatego zależy nam na uwagach i propozycjach trenerów klubowych dotyczących wytycznych zarówno do programu szkolenia jaki i jego form. Przedsięwzięcie to w równym stopniu ma przynieść korzyści dla szkolenia reprezentacyjnego jak i klubowego z założeniem, że nie może ono dezorganizować szkolenia klubowego. Temu celowi ma służyć obecność na konsultacjach trenerów klubowych z ich aktywnym udziałem i prowadzeniem zajęć.

Zainteresowane kluby, trenerzy i zawodnicy będą na bieżąco informowani o realizacji programu szkolenia, wynikach testów i badań. Szkoleniowców będziemy także informować o zaleceniach treningowych, jakie otrzymali zawodnicy do indywidualnego treningu klubowego.

Wszystkie sugestie, uwagi i pomysły dotyczące naszego projektu prosimy o przesyłanie na adres lub komunikowanie się z Kierownikiem OPO ZPRP Markiem Żabczyńskim: adres e-mail: [marzab@awf.gda.pl](mailto:marzab@awf.gda.pl), tel.: 0-603 766 393.

Liczymy na życzliwą i owocną współpracę.  
Z wyrazami szacunku

Kierownik OPO ZPRP  
  
Marek Żabczyński

Wiceprezes ds. szkoleniowych  
  
Marek Werle