



## Uwaga ! - Kandydaci

### **Szkoła Polskiego Związku Piłki Nożnej i Świętokrzyski Związek Piłki Nożnej prowadzi nabór chłopców, urodzonych w 2002r. do klasy I Gimnazjalnego Ośrodka Szkolenia Sportowego Młodzieży w Ostrowcu Św.**

Gimnazjalny Ośrodek Szkolenia Sportowego Młodzieży przy Publicznym Gimnazjum Nr 3 w Ostrowcu Świętokrzyskim os. Słoneczne 37 ogłasza, że **20 maja 2015 r. o godz. 11.30 na Boisku Piłkarskiego Ośrodka Treningowego MOSiR przy ul. Kolejowej 20c w Ostrowcu Świętokrzyskim** odbędzie się egzamin sprawnościowy dla kandydatów do klasy I o profilu piłka nożna. Kandydaci zobowiązani są do zabrania ze sobą aktualnego badania lekarskiego, sprzętu sportowego na boiska o nawierzchni naturalnej i sztucznej, a w razie niesprzyjających warunków atmosferycznych obuwia halowego.

#### **Egzamin składa się:**

##### **Test sprawności ogólnej:**

##### **Szybkość** – bieg na 50 m

- start na sygnał trenera z pozycji wysokiej,
- liczy się lepszy wynik z dwóch wykonanych prób,
- czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy,
- próba wykonana na bieżni LA.

##### **Wytrzymałość** – bieg na 1000 m

- start na sygnał trenera z pozycji wysokiej,
- czas mierzony z dokładnością do 1 sekundy,
- próba wykonana na bieżni LA.

##### **Moc** – skok w dal z miejsca

- na linji z jednoczesnego odbicia obunóż,
- skok mierzony w centymetrach,
- liczy się lepszy wynik z dwóch wykonanych prób.

##### **Zwinność** – bieg 4x10 m z przenoszeniem klocków

- start na sygnał trenera z pozycji wysokiej,
- po pierwszym odcinku zawodnik podnosi klocek i przenosi go na koniec drugiego odcinka,
- zawodnik przenosi dwa klocki, które znajdują się w kołach, klocek nie może być rzucony,
- liczy się lepszy wynik z dwóch wykonanych prób,
- czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy.

## **Test sprawności specjalnej:**

### **Żonglerka piłką** (noga – głowa, noga - noga)

- próba wykonywana w wyznaczonym kwadracie 8x8,
- zawodnik podbija piłkę nogą z podłoża,
- piłka podbijana jest w cyklu noga – noga, każdorazowo przy jednym kontakcie z piłką,
- wynik końcowy to suma prawidłowych uderzeń piłki w cyklu noga – głowa,
- jeden cykl = uderzenie nogą + uderzenie głową,
- próba trwa 30 sekund.

### **Prowadzenie piłki slalomem**

- zawodnik prowadzi piłkę po wyznaczonym torze (40m) wg schematu,
- czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy,
- wynik końcowy to czas pokonania dystansu w przeliczeniu na punkty.

### **Uderzenie piłki do celu**

- zawodnik uderza stojącą piłkę do celu – kwadratu o bokach 5x5,
- kwadrat jest oddalony od miejsca uderzenia piłki o 20m (zawodnicy do 13 lat) lub 25 m,
- zawodnik wykonuje 6 prób (3 razy lewą i 3 razy prawą nogą).

### **Uderzenie piłki na odległość**

- z wyznaczonej linii zawodnik wykonuje dwie próby (noga lewa i noga prawa),
- odległość mierzona w metrach.

## **Założenia GOSSM**

- Nabór do szkoły przeprowadza się w pierwszej kolejności wśród członków szerokiej kadry odpowiednich roczników reprezentacji województwa.
- Uczeń - zawodnik przyjęty do szkoły - reprezentuje barwy swojego macierzystego klubu.
- Uczniom zamiejscowym zapewnia się miejsce w internacie.

## **Cele GOSSM w Ostrowcu**

- Zorganizowanie procesu szkolenia młodzieży sportowo uzdolnionej o specjalności piłka nożna przy wykorzystaniu bazy, infrastruktury sportowej zgodnie z zatwierdzonym planem szkolenia.
- Zaangażowanie odpowiednio przygotowanych szkoleniowców do prowadzenia zajęć specjalistycznych z przygotowaniem pedagogicznym.
- Zapewnienie zgrupowań i konsultacji szkoleniowych oraz startu w imprezach krajowych wyselekcjonowanych uczniów.
- Wszechstronne wyszkolenie zawodników do udziału w młodzieżowych rozgrywkach reprezentacji wojewódzkiej i kadry młodzieżowej oraz w dalszej kolejności w rozgrywkach ligowych i kadrze narodowej.

## **Warunki socjalno - bytowe i opieka medyczna w GOSSM Ostrowiec Św.**

- Opieka medyczna – w Przychodni rehabilitacyjno – lekarskiej na Rawszczyźnie. Gabinety lekarskie i pełne zaplecze rehabilitacyjne.
- Badania specjalistyczne – systematycznie min. 2 razy w roku w Specjalistycznej Przychodni w Ostrowcu Św.
- Ośrodek posiada psychologa szkolnego.
- Odnowa biologiczna w formie basenu – raz w tygodniu.
- W miarę potrzeb gabinety odnowy biologicznej.
- Na wszystkie zajęcia, zabiegi lekarskie oraz odnowę biologiczną uczniowie są dowożeni autobusem.
- Dla uczniów zamiejscowych zarezerwowane są miejsca w Bursie Szkolnej w Ostrowcu Św., w której jest 150 miejsc. Pokoje 2,3,4 osobowe. Stołówka na 150 miejsc.

## **Założenia GOSSM**

W założeniu, najważniejszym celem 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 I lub co najmniej II ligi.

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

- Bogatej bazy szkoleniowej,
- Wysoko specjalistycznej kadry szkoleniowej,
- Właściwego procesu szkoleniowego,
- Prawidłowego żywienia, wspomagania i odnowy biologicznej.

### **Finansowanie ośrodków**

Program mają współfinansować następujące podmioty:

- zajęcia dydaktyczne oraz szkolenie piłkarskie,
- MENiS w ramach bonu edukacyjnego,
- zakup sprzętu, wynajem obiektów, dofinansowanie internatu, obozy szkoleniowe, odżywki, obsługa medyczna, itp.,
- MENiS w ramach dodatkowych środków (specjalnych),
- PZPN,
- samorządy lokalne,
- koszty internatu (zakwaterowanie i wyżywienie) rodzice - w wysokości 50%

### **Kryteria selekcji**

Do szkół (ośrodków) kieruje się najzdolniejszych zawodników z terenu danego Związku, którzy zostają wybrani do klasy piłkarskiej liczącej 24 uczniów w drodze selekcji przy uwzględnieniu:

- oceny stanu zdrowia (zaświadczenie z poradni sportowo-lekarskiej),
- egzaminu sprawności ogólnej (szybkość, wytrzymałość) i specjalnej (żonglerka, prowadzenie piłki slalomem),
- umiejętności piłkarskich zademonstrowanych podczas małych gier (4-4 lub 6-6), a także na pełnowymiarowym boisku,
- rozmowy kwalifikacyjnej.

O naborze decydują trenerzy związkowi.

Przynajmniej dwa razy w roku przeprowadzane są testy sprawdzające, które pozwalają monitorować każdego zawodnika. Jest to Test Międzynarodowy wraz z testem prób sprawności specjalnej. Ponadto dodatkowa ocena wyników w nauce oraz zachowań powoduje dokonywanie podziału grupy klasowej na trzy podgrupy A, B i C. Najślabi z grupy C liczyć się muszą z możliwością odejścia z klasy sportowej.

### **Szczegółowych informacji udzielają:**

**Sekretariat Świętokrzyskiego Związku Piłki Nożnej - tel. 41/361 47 29**

**Sekretariat Liceum Ogólnokształcącego Nr IV im. C.K. Norwida - tel. 41/262 48 06**

**Wiceprezes ŚZPN - Paweł Rybus - tel. 501 450 228**

**Trenerzy Koordynatorzy:**

**Michał Gębura - 512 030 114**

**Waldemar Domagała - 512 030 117**