

## Konsultacja Szkoleniowa OSPR Dziewcząt Województwa Opolskiego



Od 01.09.2016 r. zawarte zostało trójstronne porozumienie pomiędzy Związkiem Piłki Ręcznej w Polsce, Dyrekcją Gimnazjum Publicznego nr 1 w Grodkowie oraz Burmistrzem Grodkowa, na mocy którego w Gimnazjum Publicznym nr 1 został utworzony Ośrodek Szkolenia w Piłce Ręcznej dla dziewcząt. Program jest realizowany dzięki środkom z Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej ze wsparciem jednostek samorządu terytorialnego. OSPR jest systemem mającym na celu między innymi szkolenie dzieci i młodzieży w piłce ręcznej, umożliwienie wyróżniającym się dalszy rozwój sportowy oraz popularyzowanie dyscypliny jaką jest piłka ręczna w środowisku lokalnym.

W dniach 27.10. - 30.10.2016 r. odbyła się w Gminnym Ośrodku Sportu i Turystyki w Zawadzkiem pierwsza w tym roku konsultacja szkoleniowa dla dziewcząt województwa opolskiego w ramach Ośrodków Szkolenia w Piłce Ręcznej. W konsultacjach udział wzięło 19 wybranych uczennic z Gimnazjum nr 2 w Nysie i Gimnazjum Publicznego nr 1 w Grodkowie. Podczas konsultacji przeprowadzono testy, mające na celu ocenę sprawności oraz tempo rozwoju zawodniczek. Podczas treningów szczególną uwagę zwracano na kształtowanie cech motorycznych, zindywidualizowane elementy techniki, doskonalenie współdziałania w obronie i w ataku pozycyjnym. Ważnym punktem konsultacji były indywidualne treningi bramkarskie, ćwiczenia stabilizacyjne oraz stretching. Obecni na konsultacji trenerzy mieli okazję wymienić doświadczenia i podzielić się wiedzą, co z pewnością wzbogaci ich warsztat pracy. Dziewczęta biorące udział w zajęciach zdobyły dodatkową wiedzę z zakresu treningu piłki ręcznej, miały też okazję sprawdzić swoje umiejętności w grze a także zawarły koleżeńskie znajomości z dziewczętami z Nysy. Konsultacja przebiegła w sympatycznej i twórczej atmosferze.