

Zaproszenie do udziału w projekcie **SPORTOWNIA SENIORÓW**.

STOWARZYSZENIE SPORTOWNIA zaprasza **Uniwersytety Trzeciego Wieku i Kluby Seniora** do włączenia się w promocję aktywności fizycznej osób starszych dzięki nowej dyscyplinie sportowej którą jest speed-ball.

Projekt „Sportownia Seniorów” zakłada nawiązanie współpracy z **ośmioma Uniwersytetami Trzeciego Wieku lub Klubami Seniora**, które zostaną zaopatrzone w profesjonalny sprzęt do gry w speed-ball oraz wsparcie merytoryczno-organizacyjne. Spośród członków każdego z UTW, z którym nawiążemy współpracę, zostanie wytypowany **lider-senior, który zostanie przeszkolony i ramach wolontariatu sportowego będzie organizował spotkania rekreacyjne z grą w speed-ball dla innych seniorów**. Liderzy będą mieli możliwość zorganizowania w swoich społecznościach cykli wydarzeń popularyzujących sport o charakterze spotkań międzypokoleniowych. Projekt zostanie zwieńczony spotkaniem sieciującym w formie trzydniowego zjazdu w ramach którego odbędzie się krótki turniej finałowy. W trakcie obozu seniorzy poznają swoich rówieśników – pasjonatów sportu – z innych miejscowości.

Speed-ball to innowacyjny sport z wykorzystaniem piłeczki i raketek: piłka na półtorametrowej żyłce przymocowana jest do statywu a gra polega na uderzaniu piłki w taki sposób, aby rotowała wokół masztu. W tej dyscyplinie rozgrywki odbywają się w różnych konkurencjach: w pojedynkę na czas oraz w systemie singlowym, deblowym i sztafetowym. Piłeczka przymocowana jest do żyłki, dlatego nie trzeba się po nią schylać ani biegać za nią gdy polecą w niewłaściwym kierunku. Gra w speed-ball wzmacnia mięśnie i wytrzymałość, ma dobroczynny wpływ na kondycję układu sercowo-naczyniowego i nie obciąża stawów.

Projekt trwa od marca 2018 do grudnia 2018.

Przyjmowanie zgłoszeń poprzez formularz rekrutacyjny do 7 maja 2018 roku.



KRYTERIA UCZESTNICTWA W PROJEKCIE:

- LOKALIZACJA W POLSCE POŁUDNIOWEJ - województwa: małopolskie, podkarpackie, świętokrzyskie, śląskie, opolskie, dolnośląskie, łódzkie. Rekrutację będziemy prowadzić w tych województwach, gdyż chcielibyśmy nawiązać stałą współpracę z Partnerami również po zakończeniu projektu, dlatego zależy nam aby odległość nie stanowiła bariery.
- ZORGANIZOWANIE W STRUKTURZY UTW LUB KLUBÓW SENIORA - chcemy nawiązać partnerstwa z istniejącymi już organizacjami/klubami zrzeszającymi Seniorów działającymi samodzielnie lub przy NGO, gdyż chcemy wykorzystać potencjał, energię, pomysły i umiejętności osób zrzeszonych w takich organizacjach, aby za ich pośrednictwem dotrzeć do mniej aktywnych seniorów.
- POSIADANIE SALI DO TRENINGÓW - sprzęt zostanie przekazany w ramach umowy partnerskiej, jednak aby treningi mogły odbywać się regularnie, seniorzy muszą mieć dostęp do sali sportowej. W związku z tym możliwość pozyskania lub posiadanie takiej sali będzie kryterium rekrutacji. Sala nie musi być duża.
- POTRZEBA WSPARCIA danej grupy - zostaje oceniona m.in. na podstawie formularza zgłoszeniowego - formularz został zaprojektowany w taki sposób, aby umożliwić rekrutującemu ocenę, który z kandydatów najbardziej potrzebuje tego typu wsparcia (pytania o dostępność oferty sportowej dla seniorów w regionie oraz o stopień aktywności fizycznej członków).
- PRZYCHYLNOŚĆ I ZAINTERESOWANIE - członków UTW/KS oraz ich kierownictwa są warunkiem koniecznym do podjęcia współpracy.
- CHĘĆ WSPÓŁPRACY ze strony osoby wytypowanej na LIDERA-SENIORA (stwierdzona na podstawie przeprowadzonej rozmowy telefonicznej).
- AKCEPTACJA ZAPISÓW UMOWY PARTNERSKIEJ.
- Deklaracja udziału w WYDARZENIACH FINAŁOWYCH.

- Deklaracja KORZYSTANIA ZE SPRZĘTU również po zakończeniu projektu.

INFORMACJE DLA UNIwersytetÓw TRZECIEGO WIEKU I KLUBÓW SENIORA ZAINTERESOWANYCH UCZESTNICTWEM W PROJEKCIE:

1. Aby umożliwić liderom-seniorom regularne organizowanie treningów - **w ramach projektu zostanie zakupiony profesjonalny sprzęt w ilości 3 zestawów dla każdego z 8 partnerów.**

Trzy kompletne zestawy wyposażone 12 rakiet umożliwiają prowadzenie rozgrywek dla grupy 12 równocześnie grających osób. Przekazanie sprzętu odbędzie się za podpisaniem umowy partnerskiej, która określać będą prawa i obowiązki wynikające z partnerstwa w projekcie

Najważniejsze zapisy umowy partnerskiej to:

- Zorganizowanie 6 spotkań dla seniorów - minimum 10 osób w wieku 60 +
- Przeprowadzenie 4 spotkań międzypokoleniowych dla rodzin (min. 15 osób)
- Deklaracja wytypowania min. 2 uczestników (seniorów 60+) do udziału w finale projektu
- Deklaracja korzystania z sprzętu także po zakończeniu projektu.

2. Każdy z wytypowanych Partnerów będzie zobowiązany do zapewnienia (udostępnienia lub pozyskania) sali sportowej na minimum 6 spotkań rekreacyjnych z grą w speed-ball.

3. **U każdego z 8 partnerów odbędzie się Akademia Speed-balla**, czyli wizyta szkoleniowo-animacyjna. Każde ze spotkań będzie rozłożone na 2 części. Pierwsza to rozmowa o działaniach i celach projektu z partnerem i liderem seniorem. Druga to otwarty pokaz speed-ball dla seniorów. Działanie będzie realizowane przez dwuosobowy zespół złożony z animatora oraz trenera speed-balla (Mistrz Polski, brązowy medalista Mistrzostw Świata). Formuła wyjazdów została przemyślana w taki sposób, aby stworzyć pole do zawiązania relacji i poznania się, zgłębienia celów projektu, zdobycia wiedzy i umiejętności w nowym sporcie oraz wywołania motywacji.



4. Warunkiem koniecznym uczestnictwa w projekcie jest **wytypowanie lidera-seniora**, który zgodzi się w ramach wolontariatu (po odpowiednim przeszkoleniu) organizować spotkania dla innych seniorów.

5. **Wydarzenia Finałowe** (Speed-Ball Senior Camp) – spotkanie partnerów Dobczycach pod Krakowem. Będzie mieć na celu podsumowanie działań liderów w regionach, integrację seniorów oraz umożliwienie przyjacielskiej rywalizacji sportowej. Wydarzenia finałowe zostaną zorganizowane w październiku lub listopadzie 2018 roku. Finał został zaplanowany na 3 dni, aby umożliwić seniorom z regionów wzajemne poznanie się i integrację. Koszty noclegu, wyżywienia i atrakcji pokryje Organizator. Uczestnicy będą zobowiązani jedynie do pokrycia kosztów przejazdu.

INFORMACJE DLA LIDERÓW-SENIORÓW

Lider-Senior to osoba w wieku 60 +.

1. **Lider-Senior** – to osoba, która po odpowiednim przeszkoleniu podejmie się organizacji spotkań rekreacyjnych ze speed-ballem w ramach wolontariatu sportowego.

2. **Lider-Senior będzie pełnił rolę lokalnego koordynatora działań w ramach projektu.** Przez koordynację rozumiane jest nadzór nad organizacją treningów speed-ball w swoim regionie, kontakt z organizatorami, prowadzenie listy obecności oraz przesyłanie zdjęć z spotkań.

3. Lider-Senior w czasie Akademii Speed-balla nie tylko nauczy się w grać w speed-ball, lecz zdobędzie również umiejętność prowadzenia treningów oraz sędziowania meczów. Lider otrzyma **uprawnienia do prowadzenia zajęć ze speed-balla.**

4. Lider-Senior zostanie przeszkolony z zasad w speed-ballu. Szkolenie przeprowadzi Zbigniew Bizoń - Mistrz Polski w Speed-ballu oraz brązowy medalista Mistrzostw Świata. Liderowi zostaną przekazane konspekty z zasadami gry.

5. Liderzy zobowiązani będą do zorganizowania regularnych treningów pod hasłem „**Seniorzy Lubią Speed-ball**”. Treningi będą się odbywać przez okres 4-5 miesięcy, zawsze pod okiem lidera i z jego instruktą. Łącznie każdy z Liderów zorganizuje 6 spotkań dla grupy minimum 10 seniorów oraz 4 spotkania międzypokoleniowe w których będą mogły

uczestniczyć także rodziny i znajomi. Zajęcia będą mogły się odbyć np. przy okazji pikniku, dnia sportu.

6. **Lider-Senior** przez cały okres realizacji projektu będzie objęty wsparciem Animatora (Izabela Janczak-Bizoń)

7. Dwójka seniorów (w tym Lider-Senior) będzie uczestniczyć w wydarzeniach finałowych (Speed-Ball Senior Camp). Wydarzenie finałowe to wieczór regionalny, szkolenie sieciujące, wymiana doświadczeń i integracja. Ponadto zostanie zorganizowany mini – turniej speed-ball. Seniorzy będą mogli się poznać i nawiązać zdrową rywalizację, co w przyszłości pozwoli im wzajemnie się motywować do dalszego rozwijania umiejętności gry w speed-ball. W turnieju zostanie wyłonionych 3 zwycięzców w ramach dwóch konfiguracji gry w speed-ball (6 osób).

8. Dla Liderów zostanie zorganizowany **konkurs**, w którym oceniana będzie widoczność działań Lidera w swoim regionie (działania promujące np.: artykuły w mediach, relacje na facebooku). Zwycięzcy mogą liczyć na **atrakcyjne nagrody**:

- 1 miejsce: profesjonalny zestaw do speed-balla
- 2 miejsce: komplet piłek do speed-balla
- 3 miejsce: komplet piłek do speed-balla