



Enea

**Akademia
Sportu**

ENEA AKADEMIA SPORTU to projekt mocno wpisujący się w obraną przez Ministerstwo Sportu strategię rozwoju sportu, której priorytetem jest POPULARYZACJA SPORTU DLA WSZYSTKICH – podstawowy i najważniejszy cel prowadzonych od kilku lat przez KS Energetyk Poznań projektów.

Realizując założenia projektu Akademii Sportu dążymy do osiągnięcia poziomu rozwiniętych społeczeństw, w których sport stał się dobrem powszechnym, dostępnym w różnych formach – stosownie do możliwości i zainteresowań obywateli. W krajach tych sport dzięki swojej specyfice jest istotnym czynnikiem kształtowania zdrowia, rozwijania nawyków i zachowań prozdrowotnych, a także wartościową formą spędzania wolnego czasu.

W Polsce, w czasach gdy dominującą formą spędzania wolnego czasu przez dzieci i młodzież jest oglądanie telewizji oraz korzystanie z komputera bardzo istotne jest zachęcanie do uczestniczenia w różnych formach aktywności. Poprzez zwiększanie działań promocyjnych już na poziomie szkół podstawowych możemy mieć istotny wpływ na wykształcenie u młodych ludzi nawyku dążenia do zdrowego życia i powszechne uświadomienie roli i znaczenia aktywności fizycznej.

Projekt **ENEA AKADEMIA SPORTU** zakłada pracę nad wykorzystaniem specyficznych walorów sportu do kształtowania postaw obywatelskich i przeciwdziałania patologiom społecznym, w tym chuligaństwu, narkomanii i alkoholizmowi. Promując aktywne uczestnictwo oraz angażując młode pokolenia w rywalizację sportową zamierzamy skutecznie budować prawidłowe więzi, zachowania społeczne i zdrowe nawyki u dzieci i młodzieży – naszej wspólnej przyszłości.

Ze sportowym pozdrowieniem,

Robert Rakowski
Prezes KS Energetyk Poznań

ENEA AKADEMIA SPORTU 2015 - 2016

SZKOŁA PODSTAWOWA, KLASY IV - V



PODSTAWOWE ZAŁOŻENIA PROJEKTU

- krzewienie kultury fizycznej i zdrowotnej wśród młodzieży szkolnej oraz rozwijanie w tym zakresie ich zainteresowań,
- popularyzacja wartości stanowiących istotne wsparcie dla rozwoju fizycznego, psychicznego i społecznego dzieci i młodzieży,
- upowszechnianie i rozwijanie rekreacji fizycznej i sportu oraz innych form aktywnego wypoczynku,
- propagowanie działalności sportowej w środowisku szkolnym,
- organizowanie i prowadzenie systemu współzawodnictwa sportowego w szkołach podstawowych,
- zacieśnianie współpracy z organizacjami sportowymi, która dzięki ich pomocy przyczyni się do wzrostu poziomu sportu i rekreacji ruchowej,
- inspirowanie, zachęcanie do systematycznego uprawiania ruchu przez całe życie,
- propagowanie zdrowego stylu życia,
- pozytywny wpływ na ogólną kulturę dzieci i młodzieży,
- przeciwdziałanie zachowaniom patologicznym,
- integracja dzieci, młodzieży i dorosłych z różnych środowisk.

UCZESTNICY PROJEKTU

- Uczniowie klas IV i V szkół podstawowych – 2000 dzieci !
- 50 placówek z 4 województw (Wielkopolskie, Zachodniopomorskie, Lubuskie)

AMBASADORZY

Katarzyna Skowrońska-Dolata - polska siatkarka grająca na pozycji atakującej, reprezentantka Polski. Dwukrotna złota medalistka Mistrzostw Europy, uczestniczka Igrzysk Olimpijskich w Pekinie. W ostatnich latach zawodniczka klubu Rapid Baku z którym zdobyła w 2014 roku Mistrzostwo Azerbejdżanu. W tym samym roku została MVP i najlepiej punktującą ligi azerskiej.



Kacper Majchrzak – polski pływak, uczestnik Letnich Igrzysk Olimpijskich 2012. Absolwent Zespołu Szkół Mistrzostwa Sportowego w Poznaniu. Reprezentuje klub KS Warta Poznań. Srebrny medalista Polski na 100 metrów stylem dowolnym.



Przemysław Walewski - Maratończyk, dziennikarz prasowy i telewizyjny. Założyciel i szef Poland Running Academy (P.R.A.) oraz Akademii Młodych Olimpijczyków dla dzieci.

Podwójny Mistrz Europy masters w maratonie, wielokrotny medalista Mistrzostw Polski. Ukończył ponad tysiąc biegów ulicznych, przełajowych i na bieżni. Do 30.06.2013 r. Przebiegł 126 tysięcy kilometrów. Startuje także w zawodach triathlonowych.



Inni znani sportowcy, reprezentujący różne dyscypliny sportowe.



ETAPY REALIZACJI PROJEKTU

- ZAJĘCIA W SZKOŁACH

Cotygodniowe zajęcia dodatkowe, prowadzone przez profesjonalną kadrę. Zajęcia odbywają się raz w tygodniu w godzinach popołudniowych i mają charakter nauki siatkarskiego abecadła połączonego z treningiem ogólnorozwojowym, gimnastycznym i lekkoatletycznym. Koordynowane przez kadrę KS Energetyk Poznań oraz ambasadorów projektu.

PROGRAM ZAJĘĆ tworzony i nadzorowany przez specjalistów z danej dyscypliny sportu.



- SPOTKANIA Z AMBASADORAMI

Teoretyczno-praktyczne spotkania z osobistościami świata sportu, organizowane w każdej uczestniczącej w projekcie szkole. W trakcie odwiedzin ambasadorzy prowadzą jednostki lekcyjne, dzielą się swoją wiedzą, wyjaśniają ideę sportu, odpowiadają na pytania i zaszczepiają pasję do sportu.

Wspaniała okazja dla najmłodszych do kolekcjonowania autografów wybitnych sportowców !

- ROZGRYWKI SPORTOWE

Uczestnicy zajęć mogą brać udział w rozgrywkach ligowych i turniejach towarzyskich poszczególnych regionalnych związków piłki siatkowej. Szczególnie uzdolnieni zawodnicy mogą kontynuować szkolenie w sekcjach profesjonalnych klubów poszczególnych miast uczestników projektu.

- WARSZTATY DIETETYCZNE

Specjalne, dedykowane dzieciom spotkania z dietetykiem mające na celu przekazanie niezbędnej wiedzy na temat żywienia małego sportowca. Prezentacje prowadzone w sposób przystępny i jasny dla dzieci, budujące świadomość oraz zachęające do wprowadzania właściwych nawyków żywieniowych. Zajęcia w formie praktycznej prowadzone we wszystkich placówkach biorących udział w projekcie.

Do udziału w warsztatach zapraszamy również rodziców !

- **BADANIA SPORTOWE**

Badania oceny sprawnościowej i funkcjonalnej dla dzieci w wieku 10-14 lat, prowadzone we wszystkich placówkach, przez współpracującą z KS Energetyk Poznań klinikę - **REHASOL CLINIC**.

Ocena funkcjonalna wzorców ruchowych.

- test funkcjonalności na bazie Functional Movement Screen (FMS),
- wzorce ruchowe są oceniane skalą 0-3 punkową,
- fizjoterapeuta ocenia ogólną sprawność,
- ocena pozwala wyizolować zagrożenie kontuzją oraz wskazać rejony wymagające korekcji.

Badanie postawy ciała.

- ocena symetrii ciała
- ocena zdjęcia na siatce posturometrycznej

Testy stabilności centralnej i obwodowej.

- test funkcjonalne oceniające stabilizację centralną,
- testy funkcjonalne oceniające stabilizację stawów skokowych

Raport z badań dostarczany w wersji elektronicznej.

- wskazanie zagrożeń kontuzją,
- wskazania dla przeciwdziałania wadą postawy

Ocena ogólna sprawności.

- ogólna lub specyficzna pod kontem siatkarskim,
- wykorzystanie protokołu federacji europejskiej z normami ogólnymi dla wieku, lub normami dyscypliny sportowej.

Ocena składu ciała systemem Tanita.

- ocena składu ciała łącznie z uwodnieniem tkanek,



- analiza rzutu środka ciężkości,
- wykresy oraz analiza badań w formie elektronicznej.

SPORT TO ZDROWIE (Hipokrates) !

Odpowiadamy na pytanie : Dlaczego warto być aktywnym przez całe życie ?!

- **ZIMOWA OLIMPIADA SPORTU**

Rekreacyjno-sportowa impreza, organizowana w grudniu w hali widowisko-sportowej ARENA w



Poznaniu. Okazja do podsumowania pierwszego semestru działalności projektu, wspólnej zabawy, spotkania z innymi uczestnikami oraz wręczenia mikołajkowych upominków.

- **ENEA MINI CUP**



Dwudniowy turniej siatkarski połączony z imprezami integracyjnymi dla dzieci, odbywający się w maju w hali widowiskowo-sportowej ARENA w Poznaniu.

- **FINAL PROJEKTU**

Olimpiada Sportu ENEA - wydarzenie rekreacyjno-sportowe dla najmłodszych, którego celem jest promocja różnych form aktywności ruchowej wśród dzieci i młodzieży szkolnej. Organizowana w czerwcu 2016 impreza to optymalne połączenie: rywalizacji sportowej na bazie Triathlonu /wszechstronnej dyscypliny sportowej/ , wspaniałej zabawy /szereg atrakcji towarzyszących/ oraz najwyższego poziomu organizacji

KADRA SZKOLENIOWA

Projekt ENEA Akademia Sportu prowadzą eksperci w swoich dziedzinach – osoby z wieloletnim doświadczeniem, mające dobry kontakt z młodzieżą. Na różnych etapach projektu w skład kadry wchodzi: nauczyciele wychowania fizycznego, studenci Akademii Wychowania Fizycznego, wybitni sportowcy, specjaliści z dziedziny dietetyki i medycyny sportowej, trenerzy koordynatorzy poszczególnych ośrodków oraz menadżerzy sportu.

LOKALIZACJA

Zajęcia sportowo – treningowe oraz teoretyczne prowadzone są w szkołach według planów treningowych weryfikowanych i konsultowanych z trenerami KS „Energetyk” Poznań oraz współpracującymi z klubem specjalistami. Uczestnicy projektu spotykają się także podczas rozgrywek ligi siatkarskiej, na turniejach głównych, imprezach rekreacyjno-sportowych i podczas finału projektu rozgrywanego w czerwcu na otwartej przestrzeni przy Termach Maltańskich w Poznaniu.

