

Park Tenisowy Olimpia to stowarzyszenie sportowe, które w swoich szeregach zrzesza blisko 300 dzieci uprawiających tenis, w tym ok 30-osobową grupę młodych zawodników. PTO jest organizatorem największej amatorskiej ligi tenisowej dla dorosłych w Polsce oraz organizatorem licznych turniejów tenisowych zarówno dla amatorów jak i dla zawodników. Najważniejszym wydarzeniem organizowanym przez PTO jest Międzynarodowy Challenger ATP Poznań Open, który jest jednym z dwóch turniejów tej rangi rozgrywanym w Polsce. Dużym atutem klubu jest sam obiekt, który posiada 5 kortów zewnętrznych, 5 kortów krytych oraz 2 mini korty przeznaczone do nauki gry w tenisa dla najmłodszych, zlokalizowanych w bardzo korzystnej lokalizacji. Dogodne położenie, nieopodal centrum miasta nie będzie stanowi problemu dla osób posiadających własny środek transportu, jak również osób korzystających z komunikacji miejskiej. Dzięki otaczającej go zieleni stanowi jeden z najładniejszych obiektów tenisowych w Polsce, przez co jest chętnie odwiedzany. Kolejnym ważnym elementem naszego klubu jest wykwalifikowana kadra. W naszych szeregach występują licencjonowani instruktorzy oraz trenerzy tenisa ziemnego, Trener Kadry Polski do lat 12, a także specjaliści w zakresie motoryki i psychologii sportu. Naszym potencjałem są również wychowankowie naszego klubu, którzy z powodzeniem występują na arenie wojewódzkiej i ogólnopolskiej. Misją naszego klubu jest ciągły rozwój oraz wychodzenie naprzeciw oczekiwaniom klientów, dlatego też nieustannie doskonalimy zakres oraz jakość naszych usług organizując liczne turnieje na różnych poziomach zaawansowania, obozy i półkolonie oraz eventy sportowe.

Zdefiniowanym przez nas problemem jest niewystarczający poziom rozwoju ogólnego tj. fundamentalnych cech motorycznych, takich jak: szybkość, koordynacja, siła, moc oraz mobilność u dzieci. Przyczynami tego problemu mogą być: jednostronne uprawianie sportu, mała świadomość wagi rozwoju ogólnego oraz słaba jakość wychowania fizycznego w szkołach, często wynikająca z niechęci dzieci do uprawiania sportu. Konsekwencjami tego mogą być: kontuzje na skutek przeciążeń i jednostronnego wysiłku, a co za tym idzie przedwcześnie zakończona kariera. Pojawiające się kontuzje mogą być również przyczyną niechęci do sportu w życiu dorosłym. Kolejnym skutkiem może być niewykorzystanie potencjału ruchowego, a w efekcie gorsze wyniki sportowe. Brak wystarczającego nacisku na rozwój ogólny młodych sportowców uniemożliwia wydobywanie potencjału ruchowego w przyszłości. Dzieci grające zawodniczo w tenisa w Parku Tenisowym Olimpia, zostały poddane testom funkcjonalnym FMS (Functional Movement Test). Test ma na celu sprawdzenie kompetencji ruchowych uczestnika. Sprawdza zdolność do wykonania siedmiu podstawowych wzorców ruchowych. Pozwala na identyfikację słabego ogniwa narządu ruchu na który wpływać może brak mobilności, stabilności, asymetria ciała lub zaburzenie

w koordynacji mięśniowo - nerwowej. Maksymalna ilość punktów jakie można uzyskać w teście wynosi 21. Badania wykazały, iż zdobycie 14 pkt lub mniej może wpływać na zwiększone ryzyko pojawienia się kontuzji. Spośród badanych aż 58 procent zawodników uzyskało wynik poniżej wartości 14 punktów. Problem ten zaobserwować można na zajęciach z wychowania fizycznego, gdzie dzieci mają problemy z wykonywaniem ćwiczeń. Badania na ten temat przeprowadził Dr. Dobosz, który ustalił iż wśród dzieci dekady 1999-2009 nastąpił znaczący

spadek sprawności fizycznej. Przeprowadził różnego rodzaju testy, jednym z nich była próba siadu z leżenia w ciągu 30 sekund, skoku w dal z miejsca. W wielu testach wyniki są niższe niż np. w roku 1979, kiedy to panował szczyt kryzysu ekonomicznego w Polsce. Należy niezwłocznie rozpocząć działania korygujące, pod okiem wykwalifikowanego trenera przygotowania motorycznego, aby uniknąć sumujących się przeciążeń organizmu, które mogą w przyszłości skutkować pojawieniem się kontuzji i przedwczesnym zakończeniem kariery sportowej. Celem naszego projektu jest ogólny rozwój zawodników, który pozwala na wydobycie potencjału ruchowego zawodnika i umożliwia jego długofalowy rozwój. Równie ważne jest to, iż dzięki ciekawie i skutecznie poprowadzonym zajęciom motorycznym, dzieci chętniej uprawiają różnego rodzaju sporty, gdyż nie sprawiają im one większego problemu. Kolejnym ważnym aspektem, który potwierdza wiele badań jest to, iż sport wpływa pozytywnie na stan zdrowia oraz poprawia efektywność pracy umysłowej u dzieci. Następnym czynnikiem, na który również chcemy wpłynąć, jest świadomość, jak ważną rolę odgrywa sport. W naszej opinii wszystkie te aspekty są ważne, dlatego chcemy nad nimi pracować.

Grupę docelową naszego projektu, stanowić będą uczestnicy sekcji tenisowej, czyli dzieci w wieku od 9-14 lat. Grupa ta liczyć będzie ok 24 osoby i w trakcie trwania projektu może ulec zwiększeniu. Głównym elementem łączącym wskazanych odbiorców są zawodnicze uprawianie tenisa i relatywnie niski poziom sprawności ogólnej. Braki motoryczne zostały zdiagnozowane podczas testów motorycznych, przeprowadzanych 2 razy w roku przez wykwalifikowaną kadrę klubu, w tym trenera kadry Polski do lat 12 oraz trenera przygotowania motorycznego. Grupa ta jednak będzie stanowiła wzór do naśladowania w poprawnym wykonywaniu ćwiczeń. Dzieci te podczas wykonywania przygotowanych przez nas planów treningowych będą nagrywane i udostępniane szerszej grupie odbiorców. Dzięki czemu dostęp do naszych planów treningowych będą mieli wszyscy mieszkańcy Poznania. Dany problem był wielokrotnie wskazywany przez zawodników oraz ich opiekunów. Dodatkowo sygnalizowane były chęci znalezienia sposobu na rozwiązanie tego właśnie problemu. Wiele badań prowadzonych na przestrzeni lat również wskazuje na problemy motoryczne jakie występują w dzisiejszych czasach. Można to również

zaobserwować na zajęciach z wychowania fizycznego. Dzieci mają duże problemy z wykonywaniem wskazywanych ćwiczeń, przez co szybko się zniechęcają i rezygnują z dodatkowych zajęć sportowych. Samodzielne rozwiązanie problemu stanowi duży problem chociażby ze względu na wysokie koszty, które dzięki tworzeniu przez nas grup są minimalizowane. Dodatkowym problemem jest również poprawność wykonywanych ćwiczeń. Oczekiwane przez nas efekty mogą być uzyskane jedynie przy prawidłowym ich wykonywaniu, do tego niezbędny jest fachowiec który przedstawi w jaki sposób prawidłowo ćwiczyć. Rekrutacja będzie odbywała się w ramach grupy dzieci, które brały udział w zorganizowanych przez nas testach motorycznych. Aby zachęcić do udziału w naszym projekcie, zorganizowane zostanie spotkanie z opiekunami oraz grupą docelową, na którym przedstawimy główne założenia projektu. Będziemy również promować wszystkie nasze założenia na portalach społecznościowych, a dzięki temu trafić do większej liczby odbiorców, u których również wzrośnie świadomość raz chęć poprawiania sprawności fizycznej u swoich dzieci. Mamy nadzieję, że dzięki temu w przyszłości będziemy mogli tworzyć kolejne grupy i z nimi pracować nad poprawieniem sprawności motorycznej.

Opis realizacji zadań:

- 1) Zorganizowanie szczegółowych testów motorycznych dla grupy dzieci, bezpośrednio przed realizacją projektu, przez wykwalifikowanego koordynatora Witolda Zielazka.
- 2) Przeprowadzenie zajęć z motoryki 3 razy w tygodniu, każda jednostka będzie trwać godzinę. Zawodnicy będą trenować w zespołach podzielonych za względu na wiek i umiejętności. Treningi prowadzone będą w specjalistycznym centrum: BODYWORK oraz w Parku Tenisowym Olimpia, przez wykwalifikowanego trenera przygotowania motorycznego: Witolda Zielazka i trenerów wspomagających. Przeprowadzone ćwiczenia będą miały na celu zwiększenie poziomu zdolności motorycznych i funkcjonowania organizmu, skrócenie czasu nauki nowych elementów techniczno taktycznych, szybka regeneracja organizmu po wysiłku fizycznym, mniejsza podatność na zmęczenie fizyczne oraz podniesienie ogólnego poziomu sprawności fizycznej u dzieci.
- 3) Zajęcia sportowe w formie zabaw dla uczestników, 2 razy w tygodniu, każda jednostka trwać będzie 1 godzinę, przeprowadzone przez wykwalifikowanych trenerów, mających na celu integrację uczestników oraz zachęcenie do uprawiania sportu. Zajęcia będą odbywać się na kortach tenisowych. Efekty jakie chcemy uzyskać dzięki tym zajęciom to np.: wydobycie ogólnej sprawności ruchowej, wdrożenie dzieci do rywalizacji sportowej, nauka dobrej zabawy poprzez sport, pokonywanie barier związanych z ruchem oraz kontaktem z innymi dziećmi.

Do realizacji projektu włączeni zostaną również trenerzy oraz rodzice uczestników. Trwałe więzi współpracy będą budowane poprzez wymianę informacji, odnośnie poprawy elementów motoryki, między trenerami prowadzącymi, rodzicami uczestników, a koordynatorem projektu. Dzięki prawidłowemu przepływowi informacji, wzrośnie świadomość związana z istotną rolą motoryki u uczestników, opiekunów oraz trenerów prowadzących. Dodatkowymi osobami włączonymi do projektu, będą trenerzy prowadzący oraz opiekunowie uczestników. Rodzice poprzez przeprowadzanie oraz monitorowanie przeprowadzanych ćwiczeń, trenerzy zaś poprzez włączenie ćwiczeń w treningi tenisowe uczestników oraz innych dzieci dzięki czemu zwiększy się zakres odbiorców. Wszystkie te podmioty będą tworzyć grupę współpracy, dzięki temu możliwy będzie sprawny przepływ informacji pomiędzy: opiekunami, trenerami prowadzącymi i koordynatorem. Właściwy przepływ informacji jest niezbędny w celu oceny postępów u uczestników.

Budżet jaki planujemy na realizację projektu:

- 1) Wynagrodzenie trenera przygotowania motorycznego – przeprowadzenie testów motorycznych : 10 h x 100,00 zł = 1000,00 zł
- 2) Wynagrodzenie trenera przygotowania motorycznego- przeprowadzenie zajęć : 24 h x 100,00 zł = 2400,00 zł
- 3) Zajęcia sportowe ( 2 trenerów) – 32 h x 50,00 zł = 1600 zł

STOWARZYSZENIE  
"Park Tenisowy Olimpia"  
60-622 Poznań, ul. Warmińska 1  
NIP 7811851787 REGON 301449796

  
CZŁONEK ZARZĄDU  
Ewelina Sterczewska

PREZES ZARZĄDU

  
Krzysztof Jordan