

Szakmai beszámoló

Támogatott neve: Gankaku Sportegyesület
Címe: 1036 Budapest, Kiskorona utca 14.
Telefonszáma: +36 30 930 6237
E- mail címe: gankakuteam@gmail.com
Támogatás összege: 610.000, - Ft.

Szakmai beszámoló: A Budapest Főváros III. kerület Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat 2022. évi Alaptevékenységet segítő eszközök beszerzése megnevezésű pályázatához

A pályázat során célunk volt, hogy rendszeres szabadidős tevékenységek során fejlesztő, szemléletformáló a fizikális és mentális egészség megőrzését, valamint a közösségfejlesztést szolgáló programokat, tevékenységeket szervezzünk. Ehhez segítségül a **küzdősportok mozgásanyagát hívtuk, mely kiválóan alkalmas, hogy levezesse a túlzott mozgékonyt. Nevelő hatását tükrözi a Karate 5 alapelve is: Jellem, Becsület, Tisztelet, Önuralom, Akaraterő.**

A pályázat időszaka alatt az Edzéseinken az elsődleges célcsoportból (6-18 éves Budapest III. kerületi gyermekek és fiatalok) 55-60 fő vett részt rendszeresen. A projekt nyílt volt, azon minden III. kerületi lakos díjmentesen részt vehetett.

A gyermekeknek képességi és képzettségi szintjeiknek megfelelően, külön csoportokban biztosítunk foglalkozásokat:

Harrer: hétfő + szerda kezdő gyerekek és szülők 16:30-17:30,

középhaladók 17:30-18:30,

haladók: 18:30-20:00,

Ghost: péntek 17:00-18:00 Gyerek I., 18:00-19:00 Gyerek II.

A rendszeres szabadidős tevékenységek az Óbudai Harrer Pál Általános Iskolában és Ghost Fitness termében kerültek lebonyolításra (1036 Budapest, Fényes Adolf u. 23.)

Szabadtéri programokkal a közösséghez való tartozás érzését erősítjük.

Program vezető oktatói:

Szabó János: Karate szakedző (TE). Középiskolai önvédelem és testnevelés oktató, Kitüntetései: „Bonis Bona a Nemzet Tehetségeiért” díj, „Kiváló tehetségsegítő” kategóriában - 2020. „Hidegkuti Nándor Emlékplakett” – 2016.

Szabó Jánosné: karate edző (TFTI), az „Egészséges életmód, együtt sportoló család” projekt létrehozója.

Segítők: Krammer Krisztián és Szabó Levente 2. danos mesterek, Nemzet Fiatal Ösztöndíjas sportolók.

Az eszközbeszerzés tárgya:

JBL Boombox 2 hordozható bluetooth hangszóró, fekete (mediamarkt.hu) 199.999,- Ft/db*1db.

"DBands gumiellenállás (2 pár) (garasport.com). 3.900,- Ft/db * 20db"

"DStraps kifutóhám (garasport.com). 8.400,- Ft/db * 4db.

"ATREQ Reakció Labda 10cm (garasport.com) 2.850,- Ft/db * 5db.

Vízi nudli vízi tornához és úszástanuláshoz, 118 cm, kék. (decathlon.hu) 1.190,- Ft/db * 20db.

CD8008 kigurítható, szőnyeg koordinációs létra (garasport.com) 29.900,- Ft/db * 4db.

Koordinációs karika szett, 20 DB (sportszer.hu) 17.500,- Ft/szett * 2szett.

WOBBEL Egyensúlyozó deszka – XL – natúr (yogoplay.com) 66.490,- Ft/db * 2db.

Az eszközök segítséget nyújtottak, hogy edzéseinket élvezetesebbé tegyünk a legfiatalabb korosztályoknak is, valamint, hogy nagyobb változást érijünk el a mozgástanulásban, és a különböző képességek fejlesztésében.. Olyan területeken is fejlesztettük a gyerekeket, amit az eszközök nélkül lehetetlen lenne!

A kért zenelejátszó eszközzel színesítettük az edzéseinket, javítottuk a ritmusérzékét de legfontosabb, hogy hangjelzésekkel működő gyakorlatainkat és felméréseinket (yo-yo teszt, ingafutás, stb) jól hallhatóan le tudtuk vezetni akár a nagy tornateremben, akár szabadban.

Az 5 éve vásárolt DBands képességfejlesztő eszközeinket újra tudtuk használni.

A reakció labdák és polifoam rudak (vízi nudli) a reakcióidő és a gyorsaság fejlesztésben játszottak fontos szerepet.

A speciális szőnyeg létrával a gyorsaságot és a ritmusérzékét fejlesztettük.

A koordinációs karika felhasználási területei széleskörűek, a karate mozgásfejlesztésben nagyon hasznosak.

Az egyensúlyozó deszka hiánycikk volt sajnos és így a pályázati időszakon belül nem tudtuk beszerezni. Helyette más a kordinációt fejlesztő eszköz került beszerzésre

Eredmények:

A projekt már most, rövidtávon megmutatkozó eredményei elsősorban a résztvevők fizikális állapotában látszanak. Rövid idő alatt is erősödtek, gyorsultak, jobb lett az állóképességük, a reflexük és az ízületi mozgékonyosságuk. Általános és speciális kondicionális és koordinációs képesség fejlesztést tartottunk, melyeknek velejárójuk a kognitív és az emocionális-affektív képességek fejlődése is. A gyakorlati és elméleti hatására egyaránt fejlődött az önuralmuk és az akaraterejük.

Az eszközparkkal európai színvonalú sportoktatást tudtunk nyújtani sportolóinknak.

A program másik hosszabb távon megmutatkozó várható eredménye, hogy a bevont fiatalok személyisége pozitív irányban fejlődik. Megtanulják, hogy stresszhelyzetben az aktív mozgás kielégítőbb hatású, mint bármilyen tudatmódosító szer. Képesek lesznek légzésüket és elmélyüket tudatosan irányítani, így a különböző informatikai eszközöket elsősorban tanulásra használják, és csak előre megtervezett időben és ideig szórakozásra. Szociális készségük javul, megértik a „csapat” a „közösség” fogalmait, és kialakul bennük az igény, hogy tartozzanak egy közösséghez, valamint, hogy annak megbecsült tagjai legyenek. Várhatóan a fiatalok sokkal kitartóbbak lesznek fizikális és szellemi terhelés esetén egyaránt.

A pályázat segítségével megszüntettük előző években a járványhelyzet alatt kialakult egyfajta szociális és fizikai elszigeteltség káros hatásait.

Hosszú távon a változás érzékelhető lesz sportban és a tanulásban. Az eredmények mérhetőek lesznek a versenyzők eredményeiben, a hobby sportolók teljesítményeinek emelkedésében, tradicionális karatésok sikeres övvizsgáiban, valamint a tanulók tanulmányi átlagának emelkedésében!

Budapest, 2023. március 2.

Gankaku Sportegyesület
1036 Bp., Kiskorona u. 14. 1/1.
Adószám: 18121094-1-41

Szabó János
Cégszerű aláírás



