



Фондација спорта младих

Пројекат “Стварајмо спортисте”

Саставио:

Стручни савет Фондације спорта младих

Београд, 15.09.2014. године



Садржај

1. Опис пројекта	3
2. Циљеви и задаци пројекта	3
3. Циљна група	3
4. Опис проблема и решења	4
5. Организационе активности	5
5.1. Промотивне активности	5
5.2. Локација	6
5.2.1. Терени општине	6
5.2.2. Терени основних и средњих школа	6
5.3. Тренер	7
5.4. Учесници активности	7
6. Тренажне активности	8
6.1. Летњи камп	8
6.2. Тренирање на недељној бази	8
6.3. Програм рада – Методско упутство за рад	8
6.4. Правилник понашања на терену	11
7. Очекивани резултати	12
7.1. Очекивани утицај пројекта	12
7.2. Краткорочни и дугорочни утицај	13



На основу одлуке Управног одбора Фондације од 10.04.2014.године образован је Стручни савет ФСМ који је саставио пројекта „Стварајмо спортисте“ саставу: Драгољуб Вишњић, председник, Братислав Ђорђевић, Радослав Краљевић, чланови.

1. Опис пројекта

Пројекат Стварајмо спортисте се огледа у организовању бесплатних активности за децу школског узраста на отвореним теренима. Циљ је омогућити деци која желе да се баве спортом, а немају финансијских услова, имају ту могућност надомак своје куће и то бесплатно. У сарадњи са Српским савезом професора физичког васпитања и спорта (ССПФВС) и Удружењем тренера, запослили би професоре физичког васпитања и тренере, који ће стручно организовати тренинге за децу поменутог узраста и својим знањем омогућити да имају квалитетан тренажни процес.

2. Циљеви и задаци пројекта

- популаризација спорта као здравог начина живота
- омогућавање тренинга онима који почињу да се баве спортом
- развијање спортског духа код најмлађих
- побољшање психичког и физичког здравља код деце
- тренирање и дружење као допринос здравој социјализацији младих
- запошљавање незапослених професора и тренера
- стварање будућих спортиста

3. Циљна група

Циљна група су сва деца узраста од 6 до 10 година, а фокус је на деци која почињу да се баве спортом. Пројекат ће мотивисати и родитеље да подрже своје малишане да се континуирано баве спортом како би на тај начин унапредили њихово физичко и психичко здравље. Спортска активност на локалном нивоу,



доступна деци без обзира на материјалне могућности, отвориће простор и за откривање спортских талената, можда и будућих рекордера и државних репрезентативаца.

4. Опис проблема и решења

Сведоци смо да се детињство и здравље данашњих малишана у великој мери разликује од услова у којима су одрасле генерације пре 15 - 20 година. Данашњи школарци много времена проводе седећи, што у школи, што код куће. То се неминовно одражава на њихово укупно здравље - физичко и психичко. Истраживање националног Института за јавно здравље «Др Милан Јовановић Батут», из 2013. године показало је да сваки пети ученик у Србији има лоше телесно држање: код 15,4 одсто ђака регистрован је неки деформитет кичме, а лоше обликована стопала има чак 17,6 одсто ученика. Осим са кичмом и стопалима, деца све чешће имају проблем и са гојазношћу: петина деце узраста од 7-19-година има прекомерно телесну тежину, показали су систематски прегледи. Телесна развијеност ученика кроз дужи низ година задржава се на незавидном нивоу – према налазу стручњака Института «Батут», чак 18,4 одсто школске деце је са незадовољавајућом развијеношћу! То значи да свако пето дете школског узраста показује одступање у телесној развијености, висини и тежини. У односу на 1995. годину дечаки су данас мање активни за шест одсто, девојчице за 12 одсто. У односу на 1995. Годину, данашњи дечаки су виши за три одсто и тежи за 14 одсто, док су девојчице више за 2,5 одсто и теже за 11 одсто.

Деца од 6-18 година дневно проведу седам сати седећи пред екранима (телевизија + компјутер) и пет сати у школским клупама! Овако дуготрајно седење неминовно је утицало на лоше резултате о стању физичког здравља најмлађе популације у Србији, али и све чешће појаве асоцијативног понашања, лоше социјалне интегрисаности ученичке популације. Спорт од најмлађих дана, на прави начин, превенираће појаву масовних незаразних болести код одраслих (дијабетес, кардио-васкуларне болести...) које су у тој мери у експанзији у нашој популацији да се Србија последњих година налази на водећој позицији у свету по стопи обољевања од ових болести. Реализација нашег пројект има за циљ дугорочно превентивно деловање на плану оздрављења нације.

Приватни спортски клубови наплаћују тренирање више хиљада динара, чиме је великом броју деце ускраћена могућност да се баве спортским активностима. Такође, они који добију шансу да тренирају, у постојећем режиму



тренинга имају само једну могућност- или ће постизати врхунске резултате , или ће престати да се баве спортом.

Кретање је једна од најважнијих манифестација живота уопште и спорт би морао за младе да буде саставни део живота, а не привилегија. Свака спортска активност доприноси здравом развоју и формирању хармоничне личности, склања децу са улице, превенира лоше утицаје, афирмише позитивне вредности, спорт отвара нове видике, стварају се пријатељстава која често трају и цео живот. Афирмација људских врлина саставни је део сваког спорта – истрајност, систематичност, рад, ред, дисциплина, припадност тиму, другарство, солидарност, витешко надметање, радост победе и достизања резултата, све су то вредности које јачају личност у развоју. Такође, бављење спортом, оно није условљено материјалним ограничењима која су у нашем друштву у овом тренутку још како присутна, обезбедиће ђацима лепше и садржајније детињство, здравије одрастање, али и отворити врата да добијемо неког новог спортског идола, који то можда никада не би постао да у првим школским данима није наишао на отворена врата за бављење спортом и професионалног тренера који му је открио чари и благодети спорта, учинивши да му живот заувек буде богатији и лепши.

5. Организационе активности

5.1. Промотивне активности

Пре почетка рада одређеног центра или кампа, уколико задужени професор физичког васпитања или тренер није наишао на довољан број заинтересоване деце, приступило би се промотивном оглашавању путем постера и летака. На постерима би стајало време и место одржавања тренинга, као и име тренера задуженог за ту активност посебно. На лецима који би се делили деци унутар и ван школа би поред информација наведених горе, стајао и део где би се родитељи потписали давајући своју сагласност да њихово дете учествује у организованим активностима Фондације спорта младих.

Почетак рада одређеног центра је пропраћен промоцијом отварања. Организација и програм промоције зависи од договора који Фондација има са донатором и власником терена, као и датих могућности. Фондација ће заједно са осталим учесницима уложити труд да организује медијску подршку промоцију у виду фотографисања, видео снимака и давања интервјуа. Сав материјал би био доступан Фондацији на коришћење ради додатне промоције пројекта путем осталих канала маркетинга и других добротворних циљева Фондације. Учесници у



пројекту такође добијају опцију да у договору са Фондацијом окаче своју рекламу на званичној интернет страници Фондације.

Такође у складу са договором са донатором и власником терена, сама локација где се тренинзи одржавају тј. терен би могао бити ревитализиран и брендиран ознакама компаније која спонзорише акцију, власника или Фондације. Под објекте који могу бити предмет реконструкције и брендирања потпадају: подлога терена, постојеће конструкције на терену, куповина нових конструкција, саставни делови конструкција и остале споредне површине у склопу целине терена. На терену може бити окачен банер реклама са информацијама саме акције.

Дежурни тренер и деца која учествују у активностима би добила на поклон мајице са брендом и слоганима Фондације и донатора у складу са могућностима и преференцијама спонзора акције.

На веб порталу Фондације спорта младих, ће се редовно и ажурно пратити све активности у спровођењу пројекта. Сваки текст биће пропраћен фото записима (фотографија, видео снимак..). ПР тим редовно ће обавештавати информативно-спортске рубрике свих медија (агенције, штампани медији, телевизија, радио, интернет ...) о реализацији пројекта.

5.2. Локација

5.2.1. Терени општине

Локације на којима се одржавају тренинзи може бити отворени терени локалних општина или школа широм целе Србије. Уколико је у питању општински терен, спортске активности, реновирање и сређивање се врше у складу са договором са локалним властима као и осталим потребним регулаторним органима.

5.2.2. Терени основних и средњих школа

Уколико је у питању терен основне или средње школе, потписиваће се засебан споразум или протокол о сарадњи а чији ће саставни део бити овај документ. У сарадњи са наставницима запосленим у школи пре почетка рада кампа уколико постоји потреба вршиће се анкетирање и селекција међу ђацима. Путем усмене потврде дате тренеру који ће спроводити активности, наставника који врши селекцију, летака где ће би ставили свој потпис или пристанком на састанку савета родитеља, законски стараоци деце дају сагласност о учествовању у активностима Фондације у сагласности са овим документом. Тренинзи ће се одвијати на теренима који у затеченом стању са конструкцијама која се већ налазе на њима



престављају надлежност и одговорност школе. Сарадња такође може подразумевати донацију Фондације школе у виду средства за реновирање површине терена и куповину додатне опреме. Тренинзи се одвијају на отвореним теренима само када временски услови то дозвољавају. У току зимских месеци као и у случају лоших временских прилика, тренеру ће бити дозвољено да користи спортску салу школе, у складу са договором са руководством школе и слободним терминима који су на располагању. У сарадњи са школама може се извршити анкета родитеља како би се добила прецизна информација о њиховом интересовању за пројекат, врсти спорта који би они желели да буде заступљени у активностима.

5.3. Тренер

Фондација спорта младих ће ангажовати професора физичког васпитања или тренера уговором на одређени временски период колики је период трајања индивидуалне акције. Фондација се обавезује да ће исплатити договорену зараду запосленом тренеру као и пропратне порезе и дажбине у складу са његовим радним статусом. Тренер је обавезан да активности спроводи у складу са инструкцијама Стручног савета Фондације спорта младих и методологијом рада наведеној у Глави 6.3. На крају сваког месечног или вишемесечног периода који је одређен од стране Стручног савета Фондације, тренер ће доставити извештај о раду о активности деце за које је задужен, а на основу којег ће му бити извршена исплата зараде. Тренер је обавезан да током ангажовања изврши индивидуалну селекцију и евалуацију учесника тј. деце. Деца млађа од 6 година могу учествовати на тренинзима ако покажу зрелост и способност коју процењује тренер. Ангажовани тренер или професор физичког васпитања спроводе активности у складу са правилима понашања на терену наведених у Глави 6.4.

5.4. Учесници активности

Учесници на организованим активностима Фондације спорта младих у оквиру пројекта Стварајмо спортисте, као и њихови законски старатељи су дужни да се придржавају програм рада спроведеног од стране ангажованог тренера као и осталих одредаба наведених у овом документу. Такође, давањем сагласности о учешћу детета, родитељи такође дају сагласност да Фондација спорта младих има право коришћења фото и видео материјала детета снимљених током тренинга и промоције, али само за промотивне сврхе добротворних акција и манифестација у складу са циљевима из члана 12 Статута Фондације.



6. Тренажне активности

6.1. Летњи камп

Летњи камп подразумева спортске активности деце у току летњег распуста на отвореним теренима. У оквиру кампа организоваће се тренинзи сваког дана по 2 и по сата у 2 смене, 8 дана за редом. Након тога би се правила пауза и камп би опет почео. Распоред активности и интервали варирају од кампа до кампа и тако организован камп би се одржавао у интервалима по 8 дана током јуна, јула и августа. Све активности би биле спровођене у складу са Програмом рада и Правилником понашања наведеним у наредним главама овог пројекта.

6.2. Тренирање на недељној бази

Овај вид активности је конципиран тако да у периоду од септембра до јуна, деца имају организовану активност 2 до 3 пута недељно. Она се може спроводити на отвореним општинским и школским теренима. Као што је већ наведено, тренинзи се одржавају само уколико временске прилике то дозвољавају. Уколико је у питању општински терен, у случају невремена тренер има право да децу пошаље кући и одложи тренинг за други термин, док у случају школског терена има право ући у салу у договору са школом.

6.3. Програм рада – Методско упутство за рад

Циљ програма је да се применом изабране спортске активности допринесе интегралном развоју личности у моторичком, когнитивном и емоционалном погледу.

Задаци програма су:

- Развој моторичких способности деце и здравља ;
- Усавршавање и обогаћивање- моторике деце;
- Стицање „спортско-техничких знања“ – вештина којима се омогућава игра деце и бављење спортом самостално;
- Стицање позитивних и пријатних искустава која децу везују за спорт;
- Испуњавање слободног времена деце спортом као корисним садржајем;



- Привикавање деце на одговорно и дисциплиновано понашање у спорту и животу;
- Допринос позитивном васпитавању и пожељном понашању деце;
- Идентификација талентоване деце за бављење спортом.

Услови реализације програма :

- Потпуна техничка и хигијенска исправност отворених површина за тренинг.
- Стручно лице за реализацију програма може бити наставник физичког васпитања или тренер са завршеним струковним студијима или двогодишњом тренерском школом
- Циљна група дечаци и девојчице од првог до четвртог разреда сврстани у две подгрупе (прву подгрупу чине први и други разред – могу да вежбају заједно а другу групу чине трећи и четврти разред – могу да вежбају заједно.
- Спортска активност се организују према склоностима и интересовањима ученика (један терен – један спорт; један терен више спортова)
- У раду могу да учествују само здрави ученици што се доказује изјавом старатеља и лекарским прегледом (педијатар).

Основне методичке напомене :

1. Трајање једне тренажне јединице износи од 60 до 70 минута што зависи од способности ученика укључених у рада.
2. На једном тренингу могу истовремено да вежбају ученици оба пола са напоменом да се обавезно деле на подгрупе према полу. Изузетно могу бити и мешовите групе уколико то дозвољава.
3. Садржаји рада на тренинзима су :
 - програм општег моторичког оспособљавања и координације (вежбама снаге, покретљивости, брзине, издржљивости и опште координације).
 - елементи технике спорта ;
4. Однос вежбовног програма општег моторичког оспособљавања и елемената изабраног оријентационо у првом и другом разреду би могао да буде 1/2 : 1/2 а у трећем и четвртог разреду 1/3 : 2/3.
5. Уколико за то постоје одговарајући материјално-технички услови целокупан тренажни рад треба да се одвија са реквизитом карактеристичним за изабрани спорт (по могућству припремни, основни и завршни део тренинга да буду са



реквизитом – лопта за рукомет, лопта за кошарку, лопта за фудбал, реквизит ритмичко-спортске гимнастике).

6. После сваког тренинга ученици треба да добију инструкције шта од одрађених садржаја треба да вежбају „код куће“.
7. Учесталост тренинга је минимално два а највише три тренинга недељно у целогодишњој активности.
8. Учесталост тренинга на летењем кампу (јул и август) је 8 дана свакодневно пре и послеподне уз посебан програм.
9. У тренинзима је обавезно примењивати елементарне игре (опште или специфичне за изабрани спорт како би тренинзи били занимљивији).
10. У сваком спорту обавезно је поред специфичних елемената спорта који се тренира обавезно примењивати следеће садржаје :
 - Трчање (стално инсистирати на правилном трчању);
 - Вежбе „школе“ трчања (дечији-индијански поскоци-скокови, скокови са ноге на ногу, пропадајући корак са забацивањем подколеница, трчање „ниским гажењем“-прсти пета, трчање са високим подизањем колена-скип, трчање са опруженим ногама)
 - Скокове у месту (одскоком са обе ноге, скокови на једној нози, скокови са окретом за 900 у леву и десну страну (дечији поскок, скокови са ноге на ногу, прескакање преко препреке - одскоком једне ноге доскоком на обе, одскоком једне ноге доскоком на другу ногу – одскоком једне ноге доскок на исту ногу)
 - Вежбе обликовања (просте двоставне вежбе са и без реквизита) где неће бити вежби претклањања са савијеним кичменим стубом и вежби седења или лежања) у којима ће бити заступљене вежбе покретљивости и снаге прилагођене узрасту.

Детаљније програме тренинга са садржајима специфичним за изабране спортове сачиниће реализатори тренинга. Ови програмски садржаји су основни елементи технике изабраног спорта које ученици поменутог узраста могу да науче. Када су у питању спортске игре научити елементе технике у мери која ће на најнижем нивоу омогућити реализацију игре у целини или других игровних вежби. Када је у питању индивидуални спорт научити технике у оној мери која омогућава : извођење најједноставнијих ката, ритмичко-спортских састава и елемената џудоа.



11. Спортске игре реализовати у као мини рукомет, мини кошарку, мини одбојку, мали фудбал са прилагођеним реквизитима, справама и теренима одговарајуће величине.
12. Величина групе која учествује на једном тренингу не би требала да буде већа од 30 ученика када су у питању спортске игре. У каратеу, ритмичко-спортској гимнастици групе могу бити и веће-до 40 ученика.
13. У раду са децом презентирати „ШКОЛСКУ КЊИГУ ЗА ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ“ – уџбенике то јест оне његове садржаје који деца могу да користе за своје играње и самостално вежбање.
14. На крају циклуса тренинга пред крај „сезоне“ припремити јавни час тренинга – приказати шта су учесници научили после рада од најмање два месеца.
15. Најредовније који су похађали тренинге поклонити спортски реквизит или део опреме за тренинг (лопта, мајица, маркер) а осталима дати пригодне дипломе.

6.4. Правилник понашања на терену

Одредбе правилника:

1. Тренинге је могуће похађати само адекватно обучен и одевен.
2. Пре уласка на терен скинути са себе сав накит, или било шта што може угрозити сопствену безбедност и безбедност осталих чланова у току тренинга.
3. Тренери су одговорни за децу током трајања тренинга а родитељи су дужни да децу доводе и одводе са терена.
4. У случају кашњења пре уласка на терен, ранијег напуштања тренинга или привременог напуштања терена јавити се тренеру или професору.
5. Деца могу да напусте тренинге самостално уколико имају потписану сагласност родитеља.
6. На тренинг се долази 10 мин раније пре почетка ради адекватне припреме (нпр. пресвлачење).



7. Присуство на тренинзима није дозвољено деци која нису потпуно здрава (вирусна обољења) и наставак рада је могућ само уз сагласност лекара.
8. Не сме се прекидати час или реметити рад тренера.
9. Уколико дође до ремећења рада тренинга, тренер има овлашћење да дете удаљи са тренинга.

7. Очекивани резултати

7.1. Очекивани утицај пројекта

Пројекат би требало да мотивише локалне средине широм Србије, од месне заједнице до општине, да помогне деци и младима да за своје одрастање нађу адекватне садржаје, а спорт је ту без премца! Акцент је на томе да у сиромашнијим срединама деца добију шансу да кроз спорт одрасту као здравије личности, добро интегрисане у друштво, да себи и другима створе здравије окружење, бољу будућност. Са повећањем броја обновљених терена, повећао би се и број ангажованих професора и тренера, смањила незапосленост у тим срединама. Наше амбиције су да уз помоћ медија, како оних са националним дометом, тако и свих медија на локалном нивоу, максимално афирмишемо вредности спорта, утицај физичке активности на здравље и тако мотивишемо надлежне на локалном нивоу да подрже планиране активности, да их обогатују и додају им нове садржаје, увек имајући на уму да долазе нове генерације младих и да је интерес не само сваког појединца, породице, већ и целог друштва да имамо здраву популацију, а спорт је сасвим сигурно један од проверени путева за достизање тог циља.

Било је до сад пар акција и покушаја да се деци пружи бесплатно тренирање, али ниједна од њих није имала дугорочни циљ, добру организацију, стручни кадар и свеобухватан програм, какав смо ми припремили.

У сарадњи са Савезом професора и Удружењем тренера осмислили смо детаљни план активности, обезбедили стручни тим та његову реализацију, подршку медија, јер верујемо да постоји јак друштвени интерес да се најмлађима омогући здраво одрастање, социјална интеграција, што су главни правци деловања нашег пројекта. Настојаћемо да мотивишемо родитеље и локалну заједницу, а како је нашим пројектом предвиђено и запошљавање младих тренера и професора физичке културе, уверени смо да неће изостати и подршка државе и локалних самоуправа.



7.2. Краткорочни и дугорочни утицај

Краткорочни утицаји овог пројекта се најбоље могу мерити кроз здравље и задовољство деце тј. учесника. Сама чињеница да проводе више времена напољу удаљени од уређаја који зраче и да се баве спортом је успех за себе. Социолошки аспект овог пројекта у виду дружења и грађењу спортског духа ће непобитно имати утицај на даљи развој личности детета, као и на његов однос према другој деци у својој околини. Здрава социјализација такође има утицај на однос деце према школским институцијама, као и на даљи развој индивидуе као саставног дела једне заједнице. Грађење самопоуздања, побољшана координација, нормалан развој ендокриног система су још само једни од многобројних позитивних ефеката које уживају сви млади учесници спортских активности.

Дугорочни ефекти овог пројекта се огледају вишеструким квалитетним утицајима које ће ове манифестације оставити на своје учеснике, а чији потенцијал ће остварити у свом даљем развоју. Активности у склопу овог пројекта би послужиле као основа, где би се научиле основе, након чега би тренер идентификовао способности сваког детета понаособ и усмерио га у правом смеру тако да оствари свој пун потенцијал у спорту. Наша је жеља да она деца која покажу интересовање за одређени спорт, наставе даље своје ангажовање и остваре максималне резултате на такмичењима. Тиме би допринели да створимо више врхунских спортиста који би обогатили свој живот и сутра можда имали част да играју за репрезентацију своје земље. Такође је наша жеља да ти спортисти који су кренули са наших кампова, помогну кроз спонзорисање сличних активности и допринесу даљем развоју нових генерација.

Стручни одбор ФСМ

Председник:
Драгољуб Вишњић

Чланови:
Братислав Ђорђевић,
Радослав Краљевић