

A 2018/2019-es évadban a DKKA-Dunaújvárosi Kézilabda Akadémia Nonprofit Kft. sikeresen pályázott a hazai és határon túli sporttehetségek fejlesztő tehetséggondozó program keretében.

A projekt címe: **Prevenció és rekreáció a sportolói stressz csökkentése érdekében.**

A projekt azonosítója : NTP – SFT – 18 - 0017

A projekt megvalósításához támogatóink voltak :

- Emberi Erőforrások Minisztériuma
- Nemzeti Tehetség Program
- Emberi Erőforrás Támogatáskezelő
- Oktatáskutató és Fejlesztő Intézet

A dunaújvárosi Kézilabda Akadémia 2011-ben alakult. Az Akadémia célja, egy magas színvonalú kézilabda utánpótlás-nevelő bázissá válva biztosítani a helyi versenysport fejlődését; gondozni a kiemelkedő sporttehetségeket, támogatni őket az iskola és az életvezetés területén.

Ma már több korcsoport tehetséggondozásával foglalkozik. A 14-19 éves korosztálynál a pedagógiai, tanulmányi, nevelési feladatok is nagy hangsúlyt kapnak. A sport mellett a tanulás is kiemelt szerepet kell, hogy játsszon életükben. A rendszeres edzések és mérkőzések mellett a tanulás segítése, a "szabadidő" változatos eltöltését is fontos feladatunknak tekintjük.

Jelmondatunk is ezt a komplexitást tükrözi: "Tanulni--Küzdeni--Tisztelni"

A megvalósítandó program célja, az volt, hogy az aktív sportoló növendékek ismerjék meg a versenyszerű sportolás mellett nélkülözhetetlen egészséges életmód alapelemeit, valamint tisztába kerüljenek a sportsérülések és a sportolói kiegésző prevenciójának lehetőségeivel különféle gyakorlatok, mentális tréningek és rekreációs stratégiák megismerésével.

A programban külön fejezetet szentelünk a civilizációs ártalmak, betegségek felismerésének és kezelésének lehetőségeire is. A diákok az iskola fitness és kondicionáló termében hetente ismerkedhettek meg olyan mozgásos technikákkal, amelyek a stresszlevezetésben, a szorongások feloldásában kulcsszerepet játszanak. Emellett tantermi foglalkozások keretein belül pszichológussal szerep- és egyéb önismereti játékokon keresztül sajátították el a stressz- és szorongáskezelés hétköznapi lehetőségeit. A tantermi foglalkozásokat rekreáció szervező is kiegészíti, aki a szabadidő hasznos eltöltésének lehetőségeivel ismerteti meg a tanulókat. Külső helyszínen ismerkedhettek meg a víz kedvező hatásaival.



Szakembereink igyekeztek olyan tantermi órákat, valamint mozgásformákat összeállítani, amelyekben a tehetséggondozó programba bevont növendékeink mindegyike megtalálhatta a neki megfelelő, a számára legideálisabb, legtöbb segítséget nyújtó és örömet okozó tevékenységeket. Az így kapott folyamatos pozitív visszacsatolás a feszültség-, stressz- és szorongáskezelési módszerek mellett pozitív énkép kialakulását segíti elő, amely a helyes és reális önértékelés, és a mindennapi tevékenységek hatékonyságához szervesen hozzájáruló önbizalom kialakulásához járul hozzá.





A sport mellett a tehetséggondozás intézményünkben kiterjed a tanulók szabadidős foglalkozásainak szervezésére, testi és lelki egészségük elősegítésére is.

Alapvető cél az eredmény elérése, melyhez a szakembernek a megfelelő pedagógiai módszereket és eszközöket kell kiválasztania, terveznie, valamint alkalmaznia. A cél eléréséhez fel kell mérni a tanítvány érzelmi és szociális tulajdonságait, illetve igényeit.

A szociális háttér fontos részét képezi a szülő – edző viszony, így ez egy hármas együttműködést igényel; edző – sportoló – szülő.

Ezért rendkívül fontos, hogy az edző megismerje a tanítványát, mely segítséget nyújt sport életútjának tervezésében, valamint annak végrehajtásában. Együttesen kell kezelni, tehát a pedagógiai tervezés, kommunikáció és tehetséggondozás szerepét. Workshopunk célja, hogy közelebb hozzuk egymáshoz edzőt, szülőt elősegítve ezzel a hatékony együttműködést, hiszen a közös cél a nevelés, személyiségfejlesztés.

