

Magyar MediBall Egyesület



Innovatív speciális tehetségfejlesztés

NTP-SPEC-22-0164 kódszámú projekt



KULTURÁLIS ÉS INNOVÁCIÓS
MINISZTERIUM

*A pályázati program a Miniszterelnökség támogatásával,
a Nemzeti Tehetség Program keretein belül kerül megvalósításra.*

Nyíregyháza
2022-2023

Sporttehetségek fejlesztése

A tehetségprogram célkitűzései:

A sporttehetségek számára, a tehetségük kibontakozását segítő, integratív szemléletű, kompetenciafejlesztést valósítunk meg. Programunkban olyan komplex képesség és készség kialakítás zajlik, melyben az emberi intelligenciában és modern technológiában rejtőző potenciált ötvözzük.

A foglalkozássorozat célkitűzései:

- kognitív készség fejlesztése;
- feszültség-, szorongás-, teljesítmény kényszer és stresszkezelés;
- valós önismereten keresztül önértékelés és önbizalom fejlesztése;
- verbális és nonverbális kommunikáció fejlesztése;
- társas készségek fejlesztése;
- edzőknek, felkészítőknél, szülőknek szóló ismeretátadó workshopok rendezése.

A foglalkozásokon kialakítjuk a fizikális-mentális-érzelmi összetevők szinkronját, mely eredményezi a saját tehetségterületeiken való hatékonyságot. Megalapozzuk a sportolók hosszú távú eredményességét.

A program során olyan XXI. századi innovatív eszközöket használunk, amelyek lefedik a fizikális-mentális-érzelmi intelligencia területeket. Egyszerre nyújtanak azonnali visszajelzési (biofeedback), naplózási és fejlesztési lehetőséget.

Az eszközök és módszertan a professzionális sportolók, edzők számára is újdonság. Olyan fejlődési lehetőséget nyitnak meg, amelyre korábban nem, vagy alig volt lehetőség.

A programba bevonásra kerülnek a sportolók edzői, felkészítői, család tagjai is, azért, hogy a zavartalan fejlődés érdekében biztonságos, támogató környezetet tudjunk teremteni.

A tehetségprogramban használt innovatív eszközök:

Xsens mocap system:

Professzionális mozgáselemző rendszer, amely 3D-s környezetben mutatja meg az emberi test mozgását. Az Xsens segítségével a mozgás szerkezete – térbeli, időbeli, dinamikai és kifejezés összetevők szerinti rendezettség – tanulmányozhatóvá válik. Cél segíteni a sportági technikák biomechanikai szempontból tökéletes kivitelezését. A résztvevőkkel közösen történik a felvételek kiértékelése, sportágspecifikus szempontok alapján. Így nemcsak végrehajtják, hanem tökéletesen értik az általuk létrehozott mozgásfolyamatot. Ez a későbbiekben segít a sportági technikák helyes elképzelésében, és a mentális edzésben.

A bevont sportolók a programba kerüléskor bemeneti mérésen és elemzésen vesznek részt. Ez megtörténik a program zárásakor a kimeneti szakaszban is. Így a program hatékonysága mérhetővé válik.

A mozgáselemző segíti a testtudatosság alakulását, a hibák javítását, új mozgások elsajátítását. A mozgáselemző visszajelzése céltudatos edzőmunkára ösztönöz, ezáltal az egyéni hatékonyság nagymértékben javul.

Mobil EEG:

Az eszköz segít megmutatni a koncentráció, ellazultsági és mentális leterheltségi szintet tanulás, sporttevékenység közben. Használata során agyhullámokat mérünk, melyek visszajelzésként szolgálnak az agy elektromos aktivitására. Az érzékelők mérik, és bluetooth kapcsolaton keresztül okos eszközökre (tablet, telefon) továbbítják az adatokat.

A Mobil EEG eszközökkel használható edzőprogramok segítenek felépíteni a koncentráció és relaxáló képességet. A mobil jellegből fakadóan nemcsak ülő helyzetben, hanem mozgás során (sportágtól függően) is tudunk idegrendszeri aktivitást mérni. A mért adatok nyomkövethetőek.

HRV mérés - Innerbalance:

A légzés és szívverés közötti összhangot (koherens állapotot) mutatja meg. Pár perc alatt megismerhető a belső egyensúlyunk, esetleges leterheltségünk. Tudományosan hitelesített pulzusmérő rendszer, amely alkalmas stresszcsökkentő gyakorlatok alkalmazására is. Segít egy optimális állapot létrehozásában, amelyben a szív, az elme, az érzelmek szinkronban működnek. (Az eszközt forgórendszerben, otthoni használatra is kiadjuk. Így biztosított a folyamatos gyakorlás is.) Az otthon végzett méréseket hálózati rendszeren keresztül központi adatbázisba mentve tudjuk fogadni, elemezni, nyomon követni a változást.

A fejlesztő program hatékonysága - a stresszkezelés képessége és a téthelyzetben való cselekvés minősége - az Innerbalance használatával is mérhető.

Blazepod:

Fény és érintés alapú multifunkcionális edzéscső, amellyel a mentális gyorsaságot és az idegrendszeri választ mérjük. Az eszköz sokoldalú használhatósága révén fejleszhető a reflex, döntéshozatali képesség, reakció idő, téri tájékozódás, állóképesség. Egyéni, páros és csoportos feladatok végzésére is alkalmas. Rendkívül sokoldalú, izgalmas, játékos formában fejleszti a képességeket.

Thinkfast – mentális állapotfelmérő teszt:

Amerikai agykutatók által összeállított mentális teszt program. Hat számítógépes feladaton keresztül méri az egyén teljesítőképességét. A teszt végén a feladatokban elért eredményeket összegezve megmutatja a következő értékeket: Fizikális reflex, Észlelési reflex, Kognitív reflex, Munkamemória gyorsaság, Munkamemória kapacitás.

A tesztfeladatok rendszeres elvégzése már önmagában is fejlesztő hatású.

Agytréner készülék:

Agykutatók által kifejlesztett fény és hanghatásokkal, különböző agyhullámokat előidéző készülék. Több előre beprogramozott mentális edzőprogram is elérhető a készüléken. Többek között alkalmas: figyelem és tanulási képesség fejlesztésre, sportteljesítmény növelésére, regenerálódásra, alvás támogatásra, az agy pihentetésére, stresszoldásra és tehermentesítésre. Az elért teszt eredmények alapján személyre szabott módon tudjuk az agytréner készülék programjait alkalmazni.

A program során a szinkronizációs folyamatok felépítéséhez használt innovatív sporteszközök:

Evnik szimulátor, Flexibar, Bosu, Egyensúly párna, Gumiszalag, Szinkron bot, MediBall, Vízzel töltött súlyzó, a test függesztésével végzett 3 dimenziós szinkronizációs gyakorlatok.

A tehetségprogramba bevont szakemberek:

A foglalkozásokat olyan sportszakemberek tartják, akik több évtizedes tapasztalatot gyűjtöttek a sportolók fizikális-mentális-érzelmi területeinek fejlesztésében. A kezük alól számtalan sportoló ért el világszintű sikereket. (Például MediBall és Kung-fu sportágakban többszörös Európa- és Világbajnokok.)

Továbbá bevonásra kerül sportpszichológus, kommunikációs tréner, zenepedagógus, halmozottan hátrányos helyzetű családi háttérből induló sporttehetség (Rózsa Gábor: többszörös Világ- és Európa bajnok karate sportágban).

A tehetségprogram megvalósítása:***A képzés időtartama:***

60 óra (+ nyitó és záró foglalkozás, közösségépítő programok, kirándulás)

A megvalósulás ideje:

2022. szeptember – 2023. június (előre egyeztetett időpontokban, 1 alkalom kb. 2-3 óra)

A képzés helyszíne:

4400 Nyíregyháza, Ungvár stny. 31. (Magyar MediBall Egyesület székhelye)

A közösségépítő programok és a kirándulás helyszíne később kerül egyeztetésre.

A tehetségprogramba való bekerülés szempontjai:

Bevonni tervezett létszám: 20 fő

Célcsoport: 10 fő általános iskola felső tagozatos, 10 fő középiskolás tanuló - sportoló

Lányok - fiúk tervezett aránya: 50% - 50%

A programhoz való kapcsolódásra lehetőséget teremtünk a hátrányos vagy halmozottan hátrányos helyzetű sporttehetségek számára is.

Többlépcsős diagnosztizálás alapján kerülnek kiválasztásra a programba bekerülő tehetségek:

Az elsődleges szűrés:

- ✓ **Verseny eredmények** (Hivatalos versenyrendszerben elért eredmény alapján. Saját korosztályán belüli eredményessége.)
- ✓ **Edzői vélemény** (Szakmai és személyes álláspontja a sportolóval kapcsolatban. Viselkedés és együttműködés edzésen vagy téthelyzetben. Munkavégzés minősége. Társakkal való együttműködés.)

A másodlagos szűrés:

- ✓ **Közös beszélgetés a tehetség ígéreteivel.** (Az egyéni igények beazonosítása, az önkéntesség és a motiváltság felmérése.)
- ✓ **Tesztek és felmérések, kérdőívek** (pedagógiai és pszichológiai módszerek) A programban részt vevő sportpszichológus által összeállított és kiértékelt teszt.
- ✓ **Szülői jellemzés és a programban való részvételhez hozzájáruló nyilatkozat.** (A gyermek magatartása szülői szemmel. Szülő - gyerek kapcsolat és a szülő - edző - gyerek háromszög felmérése.)
- ✓ **Iskolai tanári értékelés.** (Magatartás iskolai környezetben, és a tanulmányi eredmények. Erős és gyenge pontok megismerése sporttevékenységen kívül - figyelem, tanulási képesség).
- ✓ **Tanulótársak, edzőtársak jellemzése.** (Felmérjük a társas együttműködés minőségét a szabadidős tevékenységek során.)

Plusz szempont:

- ✓ Egyéb a tehetségterületén elért eredmények, pl.: városi és megyei sportolói díjak, elismerések, médiaszereplések.
- ✓ Javaslatokat kérünk a városi sportbizottság részéről.

Mit kapnak a résztvevők?

- 60 órás díjtalan képzést, amelyben elsősorban a mentális és érzelmi kapacitást bővítjük/fejlesztjük, ezzel javítva a sportverseny eredményeket.
- Professzionális mozgáselemzést minimum 2 alkalommal. (A program elején és végén.)
- Érzelmi stresszszint (szívkoherencia) mérést, elemzést és naplózást rendszeres időközönként 2023. júniusig.
- Mentális állapotfelmérést és Agytréner használatot heti rendszerességgel.
- Havonta egy szabadidős, közösségépítő programot. (Például túrák, csapatépítő játékok, közös ünnepek.)

- 2023 májusában közös szervezett kirándulás a Nagy Sportágválasztó és Hangszerválasztó eseményre (Budapest).
- Ajándék MediBall felszerelés minden aktív résztvevőnek.
- 2 alkalommal a szülőket, edzőket, versenyzőket összefogó esemény (nyitó és záró alkalmak).
- + 4 szülői workshop.

Mit tanulnak?

A program során számtalan témakört lesz lehetőségünk érinteni. A nagyobb és főbb témakörök:

- 📖 Fizikális – Mentális – Érzelmi területek szinkronizálása.
- 📖 Téthelyzetek / Stresszhelyzetek kezelése.
- 📖 Figyelem, koncentráció erejének – idejének - irányának azonosítása, erősítése.
- 📖 Nyertes – vesztes szituációk hatékony kezelése.
- 📖 Erős- és gyenge oldal felismerése és fejlesztése.
- 📖 Egészséges önértékelés.
- 📖 Helyes versenyző – edző – szülő kommunikáció.
- 📖 Légzés, stresszoldás és imaginációs technikák.
- 📖 Interaktív mozgáselemzés.

Mit szeretnénk?

A foglalkozássorozattal célunk a sporttehetségek hatékony fejlesztése, amely megmutatkozik majd egyéni sport eredményeikben és magánéletükben is. Ehhez szükségesnek látjuk, hogy a komoly jelentkezők a 60 órás képzést teljes egészében teljesítsék.

Jelentkezés:

Amennyiben felkeltette az érdeklődését a sporttehetség fejlesztő programban való részvétel, az alábbi elérhetőségeken várjuk jelentkezését:

info@mediball.hu vagy Szilágyi István, MediBall szakmai igazgató: +3630/861-56-37

A fejlesztésre jelentkező sportolók jelentkezési igényét beérkezési sorrendben, a megadott szempontok alapján bíráljuk el. A képzésben tervezett létszámunk 20 fő, amelynél - megfelelő indok esetén - minimálisan többet is tudunk fogadni.

Szeretettel várjuk a sporttehetségeket!