

H í r l e v é l

2010/1.

1. Megtartotta éves konferenciáját az MSZSZ

A Magyar Szabadidősport Szövetség február 27-28-án, immár 19. alkalommal rendezte meg a szabadidősport feladatairól és lehetőségeiről szóló, évenként esedékes konferenciáját, a tatai edzőtáborban. Az eseményen részt vett és felszólalt dr. Schmitt Pál, a Magyar Olimpiai Bizottság elnöke is, aki a jövő kiemelt feladatául a szabadidősport személyi és anyagi bázisának erősítését határozta meg. A résztvevők a fentiekben túl előadásokat hallhattak a területet érintő jogi, költségvetési, pénzügyi kérdésekről, de hasznos információkat kaptak a pályázati úton odaítélt források megszerzésének alapvető módszereiről. A rendezvény részeként, a versenysport szövetségeket tömörítő Nemzeti Sportszövetség nevében dr. Gémesi György, elnök, a szabadidő-, a diáksport és a fogyatékkal élők sporttevékenységéért felelős Nemzeti Szabadidősport Szövetség képviselőjeként, pedig Monspart Sarolta elnök együttműködési megállapodást írt alá. A felek közösen kinyilvánított célja a sport értékei ismertségének növelése, a motivációs és attitűd rendszer átalakítása, valamint közös kommunikációs kezdeményezések életre hívásával a sport iránti elkötelezettség növelése. Emellett erőfeszítéseket tesznek, hogy a sportolás és a tanulás folyamata szorosabban összekapcsolódjon, s közösen lépnek fel annak érdekében, hogy az alapvető „életmódsportok”-nak számító tevékenységekhez való hozzáférés esélyei javuljanak.

2. Újra Nordic Walking Instruktorokképzés indul

Újra indítja NORDIC WALKING instruktorképzését az MSZSZ. A „Mindenkinek sportja”-nak nevezett NORDIC WALKING gyalogló technikája nagyban hasonlít a természetes emberi mozgásra, ezért kitűnő bevezetést jelenthet a sportos életmódhoz. A speciális botok alkalmazása miatt a kar és a felsőtest izomzata többet teljesít, ami kifejezetten fontos a mély hátizmok erősítéséhez. A botok helyes használatánál javul a testtartás, így aránylag rövid időn belül megszűnik a gyakori, sokszor évek óta tartó fájdalom a váll- és nyaki izomzatban. Erősödnek a lábak is, mindemellett nem terheli meg a szervezetet annyira, mint a futás. Pozitív élettani hatásait vizsgálva, a NORDIC WALKING kimutathatóan stresszcsökkentő, nyugtat és oldja a feszültséget. Alkalmas az emberi egészségre veszélyes betegségek, legfőképpen a szív- és érrendszeri megbetegedések - magas vérnyomás, öregkori cukorbetegség, agyvérzés, szívinfartus - megelőzésére. Túlsúlyosak, sportot elkezdők és újrakezdők számára is ideális, valamint sérülések utáni rehabilitációban is segíthet a terhelés megfelelő fokozásában.

A NORDIC WALKING Európa-szerte egyre szélesebb körben ismert mozgásforma. Ezt felismerve indított országos programot az Önkormányzati Minisztérium Sport szakállamtitkársága, az országos szintű szervezésért és bonyolításért felelős Magyar Szabadidősport Szövetséggel és Magyar Természetbarát Szövetséggel, valamint a megfelelő szakmai háttérrel rendelkező oktatást koordináló Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Karának Továbbképző Intézetével szoros együttműködésben. A program fő célja volt a szabadidős mozgásformák palettájának szélesítése, illetve a lakosság figyelmének ráirányítása az alacsony intenzitású, és alacsony költségekkel járó, egyénileg és közösségekben szerveződő szabadidős tevékenységekre, vagyis az egészséges, mozgásgazdag életmódra. A Sport

szakállamtitkárság által támogatott képzésen az MSZSZ és az MTSZ által 50-50%-ban „delegált” személyek vettek részt. A képzések országsszerte 7 alkalommal, alkalmanként átlagosan 15-20 fővel zajlottak, így 112 fő vett részt 2009. február és április között a képzésen és kapott tanúsítványt a tanfolyam elvégzéséről. Ők a program további részében a foglalkozások vezetői.

A kezdeményezés további részét képezték a szervezett NORDIC WALKING–gyalogló alkalmak is. Az állami támogatással megvalósuló program garantálta a képzett NORDIC WALKING–instruktor vezetésével szervezett helyi szintű, **ingyenesen látogatható** foglalkozásokat, minimum 20 alkalommal, de előfordul nagyobb események, túrák, munkahelyi és családi napok lebonyolítása is. A programot egy felmérés is kísérte, amely a résztvevők bizonyos körében személyre szabottan kimutatta az aktív életmód fizikai fittségi állapotra kifejtett hatásait. A program teljes költségvetése 28,5 millió forint volt, melyet oktatásra, kommunikációs költségekre, szervezési költségekre, NORDIC WALKING–botokra és felmérésekre fordíthattak a megvalósításban résztvevő szervezetek.

Mindennek eredményeként jelenleg az országban 130 kiképzett NORDIC WALKING–oktató tevékenykedik, évente 2.200 fölötti eseményt szervezve, elsősorban a megyeszékhelyeken, de gyakorta kisebb településeken is. Az ingyenesen használható botpárok száma 2.200 db.

A soron következő, MSZSZ által indított képzés időpontja **2010. április 16–17**. A képzésen való részvétel alapfeltétele

- Felsőfokú végzettségek közül: testnevelőtanár; szakedző; sportszervező, -menedzser; humánkineziológia; rekreációs szervező
- OKJ-s képzések közül: sportoktató (jogelőd: segédedző); sportedző; sportszervező, -menedzser; sportmasször; lovastúra-vezető

A képzés helyszíne: Magyar Sport Háza
1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.

Jelentkezési határidő: 2010. március 18.

Minimális létszám: 8 fő, maximális létszám: 20 fő (minimális létszám alatti jelentkezés esetén a képzés nem indul).

Jelentkezés: A jelentkezési lap és a sportszakmai végzettséget igazoló dokumentum másolatának elküldésével a Magyar Szabadidősport Szövetség címére. A jelentkezési lap letölthető a www.nowa.hu honlapról.

Részvételi díj: 32.000,-Ft

Előleg: 20.000,-Ft

Befizetési határidő: 2010. március 18.

Hátralék: 12.000,-Ft

Befizetési határidő: 2010. április 16.

Azok a jelentkezők, akik a jelentkezési határidőig a tandíj teljes összegét befizetik **10% kedvezményben** részesülnek.

Befizetés módja: A részvételi díjat a Magyar Szabadidősport Szövetség OTP. VI. ker. Köröndi körzeti fióknál vezetett számlájára kérjük befizetni átutalással (számlaszám: 11706016-20464644).

A megjegyzés rovatba kérjük beírni: NW képzés, jelentkező neve.

A jelentkezési lapokat (legkésőbb 2010. március 18-ig) az alábbi lehetőségek egyikén kell megküldeni: - faxon,

- emailen,

- vagy postán

A programról további információkat a www.nowa.hu oldalon találhatnak.

3. Májusban ismét megrendezzük a McDonald's Kihívás Napját!

2010. 05. 19-én ismét megmozdul az ország! A játék, amely „Challenge Day” néven vált ismertté a világon, idén – hazánkkal együtt – egyidejűleg közel 50 országban zajlik majd. Az elmúlt esztendő során 1578 magyar település vett részt a kezdeményezésben, és az ott élő több mint hatmillió ember ezt a napot mindig közös sportolással, vidám játékkal, együtt töltötte el. Örömmel adjuk hírrül, hogy a **McDonald's**

Kihívás Napja 2010-ben ünnepli a rendezés 20. évfordulóját. Ebből az alkalomból - számos új kezdeményezés mellett - hagyományos rendezvényeinket is némileg máshogyan szervezzük. A változás melletti biztosságot, s egyben anyagi háttérrel a játék névadó szponzora, a **McDonald's Magyarországi Étterem Hálózat Kft. változatlan támogatása szavatolja.**

Saját honlapunkon – www.kihivasnapja.hu – természetesen idén is tudósítunk az országban zajló eseményekről, itt bővebb információkat is találhatnak.

További információ, háttéranyagok:

Teimer Gábor

sajtóreferens

Magyar Szabadidősport Szövetség

E-mail: info@masport.hu

Tel.: 460-6815, 460-6816