

European Football for



Development Network

EFDN



EUROPEAN
WALKING
FOOTBALL
LEAGUE

SÉTAFOCI LIGA
GYAKORLATI
ÚTMUTATÓ



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

TOGETHER WE ARE #Morethanfootball

WWW.EFDN.ORG

TARTALOMJEGYZÉK

A WALKING FOOTBALL LEAGUE	5
MIÉRT ÉRDEMES SÉTAFOCIPROGRAMOT INDÍTANI?	7
SÉTAFOCI-MÓDSZERTAN	9
SÉTAFOCI-FOGLALKOZÁSOK	11
HOGYAN KEZDJÜK EL ÉS TERVEZZÜK MEG A SÉTAFOCIJEDZÉSEKET	11
HOGYAN VEZESSÜK LE A SÉTAFOCI-FOGLALKOZÁSOKAT	15
SÉTAFOCITORNA ÉS LIGA	21
HOGYAN TERVEZZÜNK ÉS INDÍTUNK EGY SÉTAFOCITORNÁT VAGY -BAJNOKSÁGOT	21
HOGYAN SZERVEZZÜNK SÉTAFOCITORNÁT VAGY -LIGÁT	22
A SÉTAFOCI KÖZÖSSÉGI ÖSSZETEVŐI	24
PROGRAMKÖLTSÉGVETÉS	25
NYOMON KÖVETÉSE ÉS KIÉRTÉKELÉS	26
PARTNERSÉGEK ÉS FINANSZÍROZÁSI LEHETŐSÉGEK	28
A SÉTAFOCI LIGA MARKETINGJE	32
ESETTANULMÁNYOK	35
MELLÉKLET	39
FORRÁSOK	44
KIEGÉSZÍTŐ NYILATKOZAT	45

BEVEZETÉS

A sétafoci egy befogadó megközelítést kínál egy gyönyörű játékhoz, amely megszünteti a futás szükségességét, ezzel szélesebb közönség számára elérhetővé téve a labdarúgást. Ez a változat tökéletes azoknak, akik szeretnék folytatni a futballt, de esetleg a kor vagy sérülés visszatartotta őket. A fizikai aktivitás mellett a sétafoci-foglalkozások elősegítik a társadalmi kapcsolatokat, lehetőséget kínálva a résztvevőknek a csapattársaikkal való személyes kapcsolattartásra, valamint a mentális egészséggel kapcsolatos problémák kezelésére, amely révén hatékonyan küzdhetünk a társadalmi elszigeteltség ellen.

A sétafoci koncepcióját 2001-ben mutatták be az Egyesült Királyságban, és az ötven év feletti embereket arra ösztönözte, hogy fizikailag aktívabbá váljanak, rendszeresen mozogjanak, és küzdjenek a társadalmi elszigeteltség ellen. Európában a sétafoci és a hasonló sétasportok egyre népszerűbbek a fizikai aktivitás és a sportolás népszerűsítésének eszközeként. Jelenleg idősebb férfiak és nők ezrei fedezik fel újra a labdarúgás iránti szeretetüket a lazább tempójú játékkal.

A European Football for Development Network (EFDN) célja az volt, hogy a különböző sétafociprogramokból származó legjobb gyakorlatokból, ötletekből és iránymutatásokból egy egységes európai megközelítést és egy átfogó gyakorlati útmutatót hozzon létre a sétafocihoz. Ez az útmutató hangsúlyozza, hogy ezek az innovatív programok alternatív egészségügyi és jóléti beavatkozásokként szolgálhatnak a közösségeken belül, egyesítve a szervezeteket a közös cél érdekében.

Ez az útmutató három fő részre tagolódik. Kezdetben a sétafoci foglalkozás megtervezésének és kivitelezésének alapvető elemeit vizsgálja. Ezt követően értékes betekintést nyújt egy saját sétafocitorna és -bajnokság létrehozásához. Végül pedig gyakorlati tippeket és példákat kínál a közösségi elemek zökkenőmentes integrálásához a sétafociba. Ezt követően az útmutató információkat nyújt a költségvetés összeállításáról, a nyomon követésről és értékelésről, a partnerségek és a finanszírozás biztosításáról, a sétafociprogram hatékony marketing-stratégiáiról, végül pedig tanulságos esettanulmányokat mutat be.



CÉLOK

A sétafoci gyakorlati útmutató három fő célt szolgál:

- A sportban, a fizikai aktivitásokban és az önkéntes tevékenységekben való fokozott részvétel elősegítése.
- Az aktív életmód egészségre és jólétre gyakorolt előnyeinek tudatosítása.
- Könnyen használható forrás biztosítása a sportközösségek számára, hogy közösségükben sétafoci- és sétasportprogramokat folytathassanak.

Ez az útmutató nemcsak áttekintést nyújt a sétasport-módszertanokról, hanem példákat is bemutat arra, hogyan lehet ezeket a módszertanokat különböző sétasportprogramok létrehozására használni. A kapcsolódó online platform további forrásokat kínál a résztvevők, érintettek, klubok és közösségi csoportok számára.

A sétafoci gyakorlati útmutató értékes kiindulópontként szolgál új programok indításához, és hozzájárul a meglévő sétafoci- és sétasport-kezdeményezések fenntarthatóságához.



MI AZ A WALKING FOOTBALL LEAGUE?

A Walking Football League (Sétafoci Liga), egy az Európai Unió által társfinanszírozott projekt, amely 2021 januárjában indult és 2023 decemberében végződött. Elsődleges célja az egészségfejlesztő testmozgás népszerűsítése a 40 év feletti nők és az 50 év feletti férfiak körében. Emellett a társadalmi befogadás fokozására is törekszik, lehetővé téve a résztvevők számára, hogy mind fizikailag, mind társadalmilag aktív életet éljenek közösségeikben Európa-szerte. A kezdeményezés célja továbbá, hogy a sétafoci, mint fenntartható sportág tovább erősödjön Európában, és növelje ismertségét.



EUROPEAN LEGENDS

HELYI, ORSZÁGOS ÉS EURÓPAI BAJNOKSÁGOK

A korábbi program, a European Legends (Európai Legendák) folytatásaként az EFDN és partnerei kidolgozták a Walking Football League megközelítést, amely lehetővé teszi az egyes klubok számára,

hogy létrehozzák saját sétafociligáikat, amelyekben helyi és regionális szinten több csapat is szerepel. Ez a megközelítés hozzájárul az országos bajnokságok és egy átfogó Európai Sétafoci Liga kialakításához.

Ezek a ligák a növekedés és a hivatalosság katalizátoraként hatnak a helyi, nemzeti és nemzetközi szintekre.

MOZGÁS TÁRSAS KÖRNYEZETBEN

A Walking Football League-projekt kilenc közösségorientált futballklubot egyesít, hogy olyan programot valósítson meg, amely növeli a fizikai aktivitás szintjét, valamint elősegíti a társadalmi kohéziót és a társadalmi befogadást az 50 év feletti férfiak és a 40 év feletti nők számára. Továbbá megteremti az alapját annak, hogy a sétafoci különálló és tartós sportággá

váljon. A European Walking Football League lehetőséget kínál a résztvevőknek, hogy évente két eseményen vegyenek részt, amelyek utazással és más klubokkal való versengéssel járnak. Ezek a nemzetközi események inspirálják és katalizálják a sétafoci fejlődését Európa-szerte. A projekt nemcsak utazási lehetőséget kínál, hanem elősegíti a hasonló

korúakkal való társadalmi interakciókat is, megkönnyítve a testmozgást egy kötetlen és társas környezetben. Célja, hogy tartós barátságokat teremtsen és növelje a résztvevők önbizalmát.

PROJEKTPARTNEREK

- Vålerenga Fotball (Oslo, Norvégia)
- Ferencvárosi Torna Club (Budapest, Magyarország)
- Bayer 04 Leverkusen (Leverkusen, Németország)
- Rangers Charity Foundation (Glasgow, Skócia, Egyesült Királyság)
- Fundação Benfica (Lisszabon, Portugália)
- Real Betis Balompié Foundation (Sevilla, Spanyolország)
- FC Schalke 04 (Gelsenkirchen, Németország)
- Morton in the Community (Greenock, Skócia, Egyesült Királyság)
- Newcastle United Foundation (Newcastle Upon Tyne, Anglia, Egyesült Királyság)



MIÉRT ÉRDEMES SÉTAFOCIPROGRAMOT ELINDÍTANI A SZERVEZETÉN BELÜL?

A SPORT TÁRSADALMI HATÁSA AZ IDŐSEKRE

- A sportolásnak széles körben elismert pozitív hatása van a gyermekek és serdülők egészségére. Korlátozott számú kutatás foglalkozott azonban a sport pszichológiai és társadalmi előnyeivel az idősebb felnőttek számára. Hét elektronikus adatbázis szisztematikus áttekintése során a kutatók 21 releváns tanulmányt találtak, amelyek ezeket az előnyöket vizsgálták az 50 éves és idősebb személyek esetében. A sportoló idősebb felnőtteknél megfigyelt eredmények a következők:
 - Magasabb fokú elégedettség az étellel.
 - Csökkentett szintű depresszió, szorongás és stressz.
 - Fokozott hangulat és lelki jólét.
 - Erősebb életigenlő értékrend.
- Jobb társadalmi kapcsolatok és elkötelezettség.
- Az egészséges verseny ösztönzése.
- Személyes pszichológiai fejlődés, amely magában foglalja a teherbírást, az önbizalmat, az önbecsülést és az ellenálló képességet az öregedéssel kapcsolatos negatív megítélés szemben.

– BESZÁMOLÓ –

VÅLERENGA FOTBALL:

„SZÁMOMRA A SÉTAFOCI A TÁRSADALMI ÉRINTKEZÉSEK ÁLLANDÓ TALÁLKOZÓHELYE. EGY BETEGSÉGMEGELŐZÉSI KÖZPONT A SZÍV- ÉS ÉRRENDSZERI JÓLÉT ELŐMOZDÍTÁSÁRA, AMELY AZ IDŐSEBB FELNŐTTEK SZÁMÁRA KIVÁLÓAN KIALAKÍTOTT EDZÉSI LEHETŐSÉGEKET NYÚJT. EGYSZERRE KÍNÁL JÓL FELÉPÍTETT EDZÉSPROGRAMOKAT ÉS A LABDARÚGÁS ÖRÖMÉT.”

BJØRN ØSTBY, VÅLERENGA-JÁTÉKOS

A SPORT EGÉSZSÉGRE GYAKOROLT HATÁSA AZ IDŐSEK KÖRÉBEN

A sportolás 50 éves kor felett rengeteg fizikai és egészségügyi előnnyel jár. Ezek közé tartozik:

- A javuló szív- és érrendszeri egészség;
- A megnövekedett izomerő és állóképesség;
- A fokozott hajlékonyság és a jobb súlykontroll;
- Jobb a csontsűrűség és az ízületi egészség;
- Csökkent az olyan betegségek kockázata, mint a csontritkulás és az ízületi gyulladás.

A sportolással való aktív életmód hatékony eszköz az általános fizikai jólét előmozdítására, valamint az egészséges és aktív életmód fenntartására a későbbi évek során.



SÉTAFOCI-MÓDSZERTAN



– BESZÁMOLÓ –

FUNDACIÓN REAL BETIS:

„HOGY ŐSZINTE LEGYEK, 57 ÉVESEN SOHA NEM GONDOLTAM VOLNA, HOGY ÚJRA FOCIZNI FOGOK, A HÚSZAS ÉVEIM ELEJÉN SÚLYOS BETEGSÉGEM LETT, ÉS ÁLLANDÓAN KÓRHÁZBAN VOLTAM, EZÉRT SOHA TÖBBÉ NEM TUDTAM MÁR FOCIZNI. MA MÁR NAGYON BOLDOG VAGYOK, HOGY A CSAPAT TAGJA LEHETEK.”

JUAN CARLOS, FUNDACIÓN REAL BETIS

Az EFDN Walking Football League módszertanának elsődleges célja, hogy lehetővé tegye a projektpartnerek számára, hogy összefogjanak a helyi grassroots-klubokkal és sportszervezetekkel, elősegítve egy fenntartható sétafociliga létrehozását, akár helyi, akár regionális szinten. Ez a kezdeményezés nemcsak partneri kapcsolatok létrehozására törekszik, hanem a játéknak a résztvevők életkorához és képességeihez való igazítására, a fenntarthatóság növelésére és a sérülések megelőzésére is. Ez a módszertan túlmutat a pusztán együttműködésen, mivel egy univerzális, a különböző országokban egységesen alkalmazandó szabályokkal rendelkező sétafoci-módszertan kidolgozására összpontosít. A futás, a becsúszó szerelések és a fizikai kontaktus

tilalma, valamint a labda magasságára vonatkozó korlátozás jellemzi a sétafocit, amelynek célja, hogy lassabb tempót biztosítson, és ezáltal alkalmasabbá tegye a résztvevők számára. A sétafoci szabályai azonban jelenleg Európa-szerte eltérőek, ezért egységes módszertanra van szükség.

Erre válaszul a 2017 óta tartó fejlesztésekre épülő projekt célja egy európai sétafociliga létrehozása. A projekt együttműködve a sétafoci számos európai érintettjével, egy végleges, általánosan alkalmazható módszertant kíván létrehozni. Ez a módszertan nem csak a játék egyértelműségét fogja megteremteni Európa-szerte, hanem a nemzetközi versenyek számára is platformot fog nyújtani. Míg az előző projekt elsősorban a

csapatok népszerűsítésére összpontosított, ez a kezdeményezés klubközpontrú megközelítést alkalmaz. Az itt kidolgozott módszertan lehetővé teszi teljes ligák létrehozását regionális és országos szinten partnerklubokkal. Ez a kiegészítés nemcsak a partneri kapcsolatokat segíti elő, hanem a résztvevők számára is megnyitja az utat a rendszeres vagy akár heti rendszerességű mérkőzésekre. A módszertan elég sokoldalú ahhoz, hogy mind a versengő, mind a nem versenyszerűen játszó csapatokat kiszolgálja, így biztosítja, hogy megfelelően a résztvevők különböző elvárásainak, és jelentősen növeli az általános részvételi szintet.



Az egyes partnerektől származó eredményeket minden egyes tesztelési fázis után összesítik és elemzik, hozzájárulva a módszertan folyamatos fejlesztéséhez. Ez az egyedülálló, transznacionális megközelítés, amely egyesíti a szakértői nézőpontokat, egy költségvetés, széles körben hozzáférhető módszertant kíván létrehozni, amely jelentősen több emberhez jut el. A helyi megvalósítási programok kulcsfontosságú kritikus sikertényezőinek

azonosításával és tesztelésével a projekt célja a módszertan további finomítása, és végül egy végleges, hatékony megközelítés kialakítása, amely egész Európában elterjeszhető. Az EFDN Walking Football League módszertana nem csak a játékról szól - ez egy holisztikus utazás. Magában foglalja a különböző játékosok toborzását, felkészítésüket személyre szabott edzéseken keresztül, és a bajtársiasság ápolását.

Ahogy a liga kibontakozik, az zökkenőmentesen átmegy élénk társadalmi tevékenységekbe, közös teret teremtve a pályán túli tartós kapcsolatoknak. Ez az átfogó megközelítés határozza meg a Walking Football League módszerének gazdagító jellegét.

Egyszerűen fogalmazva, a sétafoci módszertana a következőképpen definiálható:

A WALKING FOOTBALL LEAGUE MÓDSZERTANA AZ, HOGY BEFOGADÓ, BIZTONSÁGOS ÉS SZÓRAKOZTATÓ LEHETŐSÉGET BIZTOSÍTSON BÁRKI SZÁMÁRA, AKI JOGOSULT A WALKING FOOTBALL LEAGUE-BEN JÁTSZANI.



„A SÉTAFOCI MÓDSZERTANA SZERINTÜNK AZ, HOGY ÖSSZEHOZZUK ÉS ÖSZTÖNÖZZÜK AZ EMBEREKET, HOGY KEDVENC SPORTJUK ÁLTAL EGÉSZSÉGESEBEN ÉLJENEK. A SÉTAFOCI HATÁROKAT ÁTLÉPVE KÉPES ÖSSZEHOZNI AZ EMBEREKET, EZ EGY OLYAN

»NYELV«, AMIT MINDENKI BESZÉL, ÉS A FOGYATÉKKAL ÉLŐK BEVONÁSA A SÉTAFOCI TÖRTÉNETÜNK EGYIK IGAZÁN NAGY FÉNYPONTJA. EZ EGY MINDENKI SZÁMÁRA ELÉRHETŐ SPORT, AMELY KÉPES ÖSSZEHOZNI AZ EMBEREKET, KIVÁLÓ ESZKÖZ, HOGY AZ EMBEREK VISSZATÉRJENEK A JÁTÉKHOZ, AMELYET SZERETNEK.”

SÉTAFOCI-FOGLALKOZÁSOK

Ez a rész alapvető betekintést nyújt a sikeres sétafociélmény megszervezéséhez. Végigvezetjük Önt a foglalkozás megtervezésének és kivitelezésének aprólékos folyamatán. A megfelelő helyszín kiválasztásától kezdve a dinamikus és inkluzív játék lebonyolításáig ennek a szakasznak az a célja, hogy felvértesse Önt azokkal az eszközökkel, amelyekkel egy élvezetes és tartalmas sétafoci környezetet teremthet. Lépjünk tehát a pályára, és fedezzük fel azokat a kulcsfontosságú elemeket, amelyek igazán különlegessé tesznek egy sétafoci-foglalkozást.

1. Hogyan kezdjük el és tervezzük meg a sétafoci-edzést

Ez a rész gyakorlati útmutatást nyújt a sétafoci foglalkozások elindításához és megszervezéséhez. A hozzáférhető helyszínek kiválasztásától és a hatékony időbeosztástól kezdve a résztvevők kritériumainak meghatározásán, valamint a megfelelő felszerelés biztosításán át, egészen az egészség és biztonság előtérbe helyezéséig, ez a rész gyakorlatban is hasznosítható tudnivalókat nyújt azoknak, akik aktívan részt vesznek a sétafoci programok tervezésében és végrehajtásában.

AZ IDEÁLIS HELYSZÍN KIVÁLASZTÁSA:

A sétafoci-foglalkozások helyszínének kiválasztásakor a közösségen belüli központi helyszínt részesítse előnyben, amely minden résztvevő számára biztosítja a megközelíthetőséget! Válasszon olyan helyeket, amelyek jól láthatóak, például szabadidőközpontokat, közösségi létesítményeket vagy profi futballklubok létesítményeit, mivel ezek jelentősen növelhetik a részvételt! A különböző időjárási körülményeknek megfelelően rugalmasan lehet a foglalkozásokat kültéren vagy beltéren tartani. A költségvetés hatékony kezelése érdekében kezdje el korán a helyszíneresést, és biztosítsa a költséghatékony lehetőségeket! Győződjön meg arról, hogy a kiválasztott helyszín sokoldalú, és nemcsak futballpályát, hanem olyan integrált szolgáltatásokat is biztosít, mint az elsősegélynyújtás, öltözködési lehetőségek, mosdók, frissítő, valamint a társas érintkezéshez szükséges terek, amelyek elősegítik a foglalkozás utáni társasági életet!

AZ OPTIMÁLIS IDŐPONT MEGTALÁLÁSA:

A megfelelő létszám érdekében elengedhetetlen a hatékony időzítés. Az olyan különleges időpontok, mint a péntek esték, a vasárnapok és a hétköznapi ebédidők elkerülése hozzájárulhat az erőteljes részvétel biztosításához. Konzultáljon a csoporttal a

legmegfelelőbb napok és időpontok meghatározása érdekében, ami a részvételi arány javulását eredményezi. A délelőtti, közvetlenül ebéd előtti és a délután 4 óra előtti foglalkozások hétköznapokon általában nagyobb részvételt vonzanak. Egyes partnerek több foglalkozást is kínálhatnak különböző napokon és időpontokban, javítva ezzel a hozzáférhetőséget.

A RÉSZTVEVŐK ÉLETKORÁRA VONATKOZÓ KÖVETELMÉNY: 50+ FERFIKNAK, 40+ NŐKNEK

A sétafociban résztvevő férfiak esetében a korhatár 50 év vagy annál idősebb, míg a nők 40 éves kortól csatlakozhatnak. A sétafociban részt vevő férfiak számára a korhatár 50 éves vagy idősebb korban van meghatározva, míg a nők 40 éves kortól csatlakozhatnak. Ez a különbség azon a felismerésen alapul, hogy a női résztvevők megnyerése kihívást jelent, és az alacsonyabb korhatár célja, hogy ösztönözze őket a tevékenységben való részvételre. Bár a sport elsősorban az idősebb résztvevőket vonzza, alapvető fontosságú, hogy ne szabjunk merev korhatárokat. A fiatalabb, már 30 éves, sérülésekből felépülő egyének is profitálhatnak a kevésbé intenzív formátumból. Az elsődleges cél a fizikai erőnlét javítása és az idősebb résztvevők társadalmi elszigeteltségének leküzdése, és a korosztályi kritériumok rugalmassága szélesítheti a részvételt.

FELSZERELÉS:

Kapuk: A helyszínek általában biztosítanak kapukat. A 7 a 7 elleni játékhoz használt kapuk általában ideálisak a sétafocihoz – azonban a helyi lehetőségekhez igazodva a hétköznapiakban el lehet térni az alábbi nemzetközileg kialakított sztenderdtől. Pl. kapussal való játékhoz 3 x 2 m-es kézilabdakapuk, míg kapus nélküli játékhoz 2 x 1 m-es kis kapuk, vagy kézilabda kapu felső egy méterét ponyvával vagy molinóval letakarva is kialakítható szabványméretű 3x1 méteres kapu.

Ha kapus nélkül játszanak, a szabványkapuméret 3 méter (széles) x 1 méter (magas).

Ha kapussal játszanak, a szabványkapuméret 3,66 méter (széles) x 1,83 méter (magas), ami a 7 a 7 elleni foci kapumérete.

Megkülönböztető trikók: A megkülönböztetők formájában megjelenő vizuális jelzők segítenek a játékosoknak nyomon követni csapattársaikat a gyakorlatok és a játékok során, ami fokozza a szakmaiságot. A különböző felszerelések csökkentik a színvak játékosok és a játékvezetők számára tévesztés kockázatát; a színvakosság kezelése alapvető elvek alkalmazását jelenti, nem feltétlenül a csapat színeinek megváltoztatását, és hangsúlyt fektet arra, hogy figyelembe vegyék, hogy az egyes felszerelések kombinációi hogyan jelennek meg a színvakokkal élők számára. Javasoljuk, hogy a megkülönböztetők és a bóják kék és sárga színűek legyenek, hogy minden résztvevőt be lehessen vonni a tevékenységbe.

Focilabdák: A sétafoci foglalkozások során általában 5-ös méretű labdákat használnak, bár egyesek a labda sebességének szabályozására futsal labdákat használnak.

Öltözet: A kényelem a legfontosabb, és a résztvevőknek az egészség és a biztonság érdekében futballcipőt, sípcsontvédőt és edzőfelszerelést kell viselniük. Idővel a résztvevők felkészültebbé válhatnak, és a mezekre vagy a tornán való részvételre is rendelkezésre állhat pénzügyi hozzájárulás.



– BESZÁMOLÓ –

MORTON IN THE COMMUNITY:

„AZÉRT KEZDTEM EL SÉTAFOCIZNI, HOGY AKTÍV MARADJAK, DE NEM GONDOLTAM VOLNA, HOGY MILYEN GYORSAN EGY ÖSSZETARTÓ KÖZÖSSÉGBE KERÜLÖK. A SÉTAFOCI A BEFOGADÓ KÖZÖSSÉGRŐL SZÓL, ÉS EZ AZ, AMI A LEGINKÁBB ÉRDEKEL MINKET. SEGÍTENI MÁSOKNAK, AKIK KÖZEL KERÜLNEK HOZZÁNK. EZ ÖSSZEHOZTA AZ EMBEREKET, ÉS ÉRTÉKES BARÁTSÁGOKAT KÖTÖTTÜNK. MÉG ESTÉNKÉNT IS ELJÁRUNK KÖZÖSEN SZÓRAKOZNI, ÉS RENDSZERESEN KÖZÖSSÉGI ESEMÉNYEKET SZERVEZÜNK.”

MARTIN MULHOLLAND – SÉTAFOCISTA, MORTON IN THE COMMUNITY

EGÉSZSÉG ÉS BIZTONSÁG:

A könnyen hozzáférhető elsősegélydoboz minden foglalkozás során nélkülözhetetlen. A résztvevőknek minden sérülést vagy egészségügyi problémát be kell jelenteniük az edzőnek és a szervezőnek, mielőtt részt vennének a foglalkozáson. A résztvevők életkorára való tekintettel a proaktív egészségügyi és biztonsági intézkedések létfontosságúak. A szabványos elsősegélycsomagok könnyen beszerezhetőek, és az egészségügyi és biztonsági követelmények betartása esetén a foglalkozások során a pályán kell lenniük. Ha a foglalkozások közösségi vagy szabadidős központokban kerülnek megrendezésre, általában képzett elsősegélynyújtók vannak jelen, akik bármilyen egészségügyi problémával foglalkoznak. Az elsősegélycsomagon kívül ajánlott, hogy minden foglalkozáson egy defibrillátor is rendelkezésre álljon. Az is alapvető fontosságú, hogy az edző vagy a foglalkozás vezetője tudja, hogyan kell használni.

REGISZTRÁCIÓS ŰRLAP/RÉSZVÉTELI BELEEGYZŐ NYILATKOZAT

A résztvevői megállapodás és beleegyző nyilatkozat vagy regisztrációs űrlap a sétafociprogram létfontosságú eleme. Ez információt nyújt a foglalkozáson résztvevők személyéről. A résztvevők legfontosabb adatai, amelyeket a formanyomtatványon fel kell tüntetni: név, nem, cím, irányítószám, kapcsolattartási telefonszám, e-mailcím, orvosi információk, vészhelyzeti kapcsolattartási

információk és a beleegyző nyilatkozat. Ez lehetőséget biztosít arra is, hogy létrehozson egy adatbázist a sétafoci foglalkozásokhoz. Az adatbázis segíthet a program eredményeinek nyomon követésében és értékelésében, valamint a résztvevőkkel való hírközlésben és tájékoztatásban. Az adatvédelmi előírásoknak megfelelően feltétlenül szükséges a GDPR-irányelvek aprólékos betartása a személyes adatok biztonsága és védelme érdekében. Az adatok jogosulatlan közzététele vagy felhasználása szigorúan tilos. Ne feledje, hogy az adatok védelme közös felelősség, és ezen irányelvek betartása kulcsfontosságú a bizalom és az egység megőrzése szempontjából.

SZEMÉLYES HOZZÁJÁRULÁS

Mivel minden résztvevő számára biztonságos és élvezetes élményt kell biztosítani, a részvétel bizonyos feltételeihez való jóváhagyásuk és beleegyzésük elengedhetetlen. A részvétellel beleegyeznek abba, hogy saját felelősségükre vesznek részt a rendezvényen, biztosítják személyes tárgyait, nyilatkoznak minden releváns egészségügyi állapotukról, és vállalják a biztonságos viselkedést. A beleegyzésük felmenti a szervezetet a részvételből eredő követelések alól, így mindenki számára biztonságos és élvezetes élményt nyújt.

Íme egy példa a beleegyző nyilatkozatban elhelyezendő tartalomra:

- A tevékenységet felügyelik.
- A részvétel a tevékenységen teljes mértékben saját felelősségemre történik, és kellő gondossággal fogok eljárni annak érdekében, hogy a saját és mások biztonságát biztosítsam.
- A klub nem vállal felelősséget személyes tárgyak elvesztéséért.
- Kijelentem, hogy nincsen tudomásom az egészségügyi vagy fizikai állapotommal illetően olyanról, amit a tevékenységben való részvétel súlyosbíthat, vagy amely kizárja a tevékenységben való részvételt (ha igen, kérjük, részletezze az orvosi kérdőíven!).
- A tevékenység időtartama alatt biztonságosan és felelősségteljesen fogok viselkedni.
- Követni fogok minden ésszerű, a biztonságomat érintő utasítást vagy tanácsot, amelyet a program szervezői adnak nekem.
- Magam és örökösöm, végrehajtóim és jogutódaim nevében vállalom a tevékenységgel kapcsolatos valamennyi kockázatot, és felmentem a szervezetet, valamint annak alkalmazottait és képviselőit minden olyan követelés, kereset, per és igény alól, amely a tevékenységben való részvételeből eredő, engem vagy hozzátartozóimat ért veszteségek vagy sérülések miatt merül fel.



– BESZÁMOLÓ –

VÅLERENGA FOTBALL:

„A MÉRKŐZÉSEK ÉS EDZÉSEK NAGYSZERŰEK, EGYSÉGET ÉS FONTOS PÁRBESZÉDET TEREMTENEK AZ AZONOS KORÚ EMBEREK KÖZÖTT, ÉS MÁS TÍPUSÚ TESTMOZGÁSRA IS INSPIRÁLNAK.”

EINAR SPURKELAND – SÉTAFOCISTA, VÅLERENGA

EGÉSZSÉGÜGYI NYILATKOZATO

A sétafociprogram kidolgozásának és végrehajtásának felügyeletéért felelős szervezőként az Ön feladata, hogy ne csak a résztvevőket védje, hanem magát is, mint szervezőt. A sétafoci-foglalkozásokon való részvételt megelőzően minden résztvevőnek ki kell töltenie egy Egészség-

ügyi nyilatkozatot.

A résztvevőknek tájékoztatniuk kell a szervezőket és az edzői stábot a már meglévő sérüléseikről, egészségügyi állapotukról vagy aggodalmaikról. Az egészségügyi nyilatvány része lehet egy orvosi és sérüléssel kapcsolatos lemondó nyilatkozatnak is, amely még inkább védi Önt, mint tevékenységszervezőt. Az

egészségügyi nyilatvány biztosítja, hogy Ön tisztában legyen a résztvevők valamennyi, már meglévő sérülésével, egészségügyi állapotával vagy problémájával, így sérülés vagy vészhelyzet esetén jobban felkészülhet a megfelelő intézkedésekre. Az Egészségügyi nyilatkozat példáját a mellékletek közt találja.

HOGYAN KOMMUNIKÁLJON ÉS TARTSA A KAPCSOLATOT A RÉSZTVEVŐKKEL

KÖZÖSSÉGI MÉDIA CSEVEGŐCSOPORTOK

A WhatsApp- vagy Messenger-csoportos csevegés jó módja annak, hogy kapcsolatban maradjon a résztvevőkkel, és tájékoztassa őket a legfrissebb hírekről, például az edzések átütemezéséről vagy törléséről, a versenyek időpontjának bejelentéséről, a közösségi tevékenységek tervezéséről stb.

MOBILALKALMAZÁSOK

Egy alkalmazás használatával a csapatok hatékonyan tudják kezelni az edzéseket, versenyeket és szavazásokat, amelyek jelentősen hozzájárulnak a részvétel javulásához, egyes esetekben lenyűgöző, 95%-os részvételi arányt elérve azoknál, akik megerősítik részvételüket.



TIPPEK PARTNEREINKTŐL

HASZNÁLJ OLYAN ALKALMAZÁSOKAT, MINT A PLAYERPLUS VAGY A SPOND A FOGLALKOZÁSOK, VERSENYEK SZERVEZÉSÉHEZ ÉS CSAPATOK LÉTREHOZÁSÁHOZ.

1. A résztvevők céljainak megértése:

- Határozza meg, hogy a résztvevők milyen különböző okokból vesznek részt a sétafociban!
- A képzéseket a résztvevők egyéni céljai alapján szabja testre!

2. Edzésterv a részvételek alapján:

- Tervezze a foglalkozásokat a résztvevők számának megfelelően!
- Alkalmazzon kiscsoportos tevékenységeket a hatékony bemelegítéshez, a képességek fejlesztéséhez és a meccsek lejátszásához!

3. Átfogó helyszín- és biztonsági megfontolások:

- A helyszín kiválasztása, a biztonsági intézkedések és a résztvevők jólétének előtérbe helyezése.
- Be- és kilépési stratégiák végrehajtása, beleértve az eszközök biztonsági ellenőrzését.
- Biztosítani kell, hogy az edzők megfelelő felszereléssel és szabályismerettel rendelkezzenek.
- Kötelezővé kell tenni a defibrillátorhoz való hozzáférést és az elsősegélynyújtás lehetőségét minden foglalkozás helyszínén.

4. Az egészség és a társadalmi érintkezés elősegítése:

- Hangsúlyozza az egészség és a társasági élet elősegítésének kettős célját!
- Játék közbeni szociális interakciót elősegítő gyakorlatok tervezése.
- A foglalkozások során foglalkozzunk a koordinációval, a mozgékonyssággal, a kispályás játékokkal és a csoportdinamikával!

5. Gyakorlati logisztika az optimális foglalkozásokhoz:

- Mérje fel a résztvevők számát, és gondoskodjon legalább két edzőről, ha tizenhatnál többen vannak!
- Biztosítson elegendő helyet (egy átlagos futballpálya 1/4-ét), és lehetőség szerint biztosítson egyéni labdákat!
- Biztosítsa a hozzáférést az öltözőkhöz és az edzések utáni közösségi helyiségekhez!
- Fontolja meg a reggeli és az italok megszervezését a teljes körű élmény érdekében.

Hogyan vezessük le a sétafoci-foglalkozásokat

FOGLALKOZÁSVEZETŐ VAGY EDZŐ

Az útmutató ezen részében a sétafoci-foglalkozás felépítésével foglalkozunk, feltárjuk a legfontosabb gyakorlatokat, meghatározzuk az ideális időtartamot, és meghatározzuk a zökkenőmentes lebonyolításért felelős személyt. Kulcsfontosságú kiindulópont annak megállapítása, hogy ki a foglalkozás vezetője. A kijelölt vezetőnek rendelkeznie kell azzal a képességgel, hogy hatékonyan irányítson egy csoportot, erős kommunikációs készséggel bír, és ideális esetben rendelkezik már tapasztalattal sétafoci- vagy a korosztályon belüli csapatok vezetésében. Alapvető fontosságú, hogy olyan kultúrát alakítsunk ki, amely az élvezetet, a társadalmi interakciót és a közösségépítést helyezi előtérbe.

A biztonságos környezet megteremtése nem csak a résztvevők megtartása, hanem a szélesebb közönség bevonása szempontjából is alapvető fontosságú, ami növeli a foglalkozás általános befogadó jellegét. Ezen túlmenően az edző vagy foglalkozásvezető számára nélkülözhetetlen az elsősegélynyújtás alapos ismerete, amely biztosítja a felkészültséget az esetleges

sérülésekre vagy vészhelyzetekre, és összhangban van az edzőnek a résztvevők jóllétéért viselt felelősségével.

ÖNKÉNTES LABDARÚGÓEDZŐK

Ha magas edzői díjak nélkül szeretne képzett futballedzőt biztosítani a sétafoci-foglalkozásokhoz, vegye fontolóra, hogy az önkéntes edzők körét használja ki. Forduljon a helyi vagy regionális labdarúgó-szövetséghez, és érdeklődjön a helyi önkéntesek elérhetőségéről, vagy kérjen útmutatást a megfelelő önkéntes szolgáltatások eléréséhez.

SÉTAFOCI-FOGLALKOZÁS

Egy olyan szervezet számára, amely új a sétafociban, nem könnyű tudni, ho kezdjen hozzá a foglalkozás megtervezéséhez. Mit kell átgondolni? Mit lehet tenni, és mit nem? Milyen szinten? Segítségül összegyűjtöttünk néhány tippet partnerklubjainktól, hogy segítsünk a tervezés megkezdésében.

A FOGLALKOZÁS ELŐTT

Egyesek számára a foglalkozást megelőző időszak legalább akkora jelentőséggel bír, mint maga a foglalkozás. Ez egy lehetőség a szocializálódásra, a barátokkal való találkozásra, vagy akár új kapcsolatok

kialakítására, különösen, ha új játékosok kerülnek be a csoportba. Egyszerű gesztusok, mint például egy közös kávé vagy csoportos beszélgetés az edzés előtt, jelentősen feldobhatják az egyén napját, és elősegíthetik a csoporton belüli nagyobb összetartozás érzését. Edzőként vagy csapatvezetőként ez az időszak kiváló lehetőséget kínál arra, hogy megismerkedjen az összes résztvevővel, biztosítva, hogy mindenki úgy érezze, hogy bevonták és szívesen látják.

A FOGLALKOZÁS KEZDETE

Az edzés kezdetén először egy alapos bemelegítésre van szükség. Ez különösen igaz erre a korosztályra, és különösen fontos, hogy időt szánjunk rá a sérülések megelőzése érdekében. A bemelegítés tartalmazhat labdával vagy labda nélkül végzett tevékenységeket, alacsony intenzitású gyakorlatokkal és játékokkal kezdve, fokozatosan növelve az intenzitást a bemelegítés vége felé. Lényeges, hogy a gyakorlatokat az adott korcsoportra szabjuk. A szünetek beiktatása és a megfelelő folyadékpótlás biztosítása ugyanilyen fontos. Győződjön meg arról, hogy mindenki alaposan felkészült és bemelegedett, mielőtt a foglalkozás következő szakaszába lépne.



ALKALMAZKODÁS A SÉTAFOCIHOZ

A foglalkozások során fontos felismerni, hogy a sétafoci sokak számára újszerű játéktípust jelent. Ezért nagy hangsúlyt fektetünk arra, hogy az egyéneket hozzászoktassuk a játék közbeni sétához. E cél eléréséhez szükség van a sétafoci gyakorlatok beépítésére. Ez az alkalmazkodás zökkenőmentesen megvalósítható a már jól ismert gyakorlatok alkalmazásával – a különbség a futás helyett a gyaloglás.

SZÜNETEK

A foglalkozás különböző részei között fontos, hogy szüneteket tartssunk. A szünetek tartása a sétafociedzések alatt több okból is fontos. Először is, lehetővé teszi a résztvevők számára, különösen az idősebb korosztály számára, hogy pihenjenek és regenerálódjanak, megelőzve a fáradtságot és csökkentve a sérülések kockázatát. Másodszor, a szünetek lehetőséget biztosítanak a résztvevők számára a kapcsolatteremtésre, elősegítve a bajtársiasság és a közösség érzését. Végül pedig a szünetek beépítése biztosítja, hogy a foglalkozás élvezetes és fenntartható maradjon, elősegítve a hosszú távú elkötelezettséget és az általános jó közérzetet.

PÉLDÁT MUTATNI

A példamutatás sétafociedzőként magában foglalja a pozitív szellem megtestesítését, hogy inspirálja és bátorítsa a résztvevőket. A lelkesedés, a tisztességes játék és a támogató hozzáállás példát mutat a csapat számára, elősegítve a csapatszellem és a sportszerűség kultúráját. Azzal, hogy az edző elkötelezettséget és a játék iránti szeretetet mutat, motiváló erővé válik, és arra ösztönzi a játékosokat, hogy hasonló pozitív gondolkodásmódot vegyenek fel a foglalkozások során és azon túl is.

A FOGLALKOZÁS ZÁRÁSA

A sétafoci-foglalkozás közepén és vége felé az edzők dinamikusabb és nagyobb kihívást jelentő gyakorlatokat vezethetnek be, amint a résztvevők kellőképpen bemelegedtek. Ez a fokozatos megközelítés biztosítja, hogy az intenzitás igazodjon a résztvevők képességeihez. A foglalkozás kellemes lezárása lehet egy barátságos meccs szervezése, amely lehetővé teszi, hogy két csapat egymás ellen játsszon. Ez a játék nemcsak a foglalkozás során gyakorolt készségeket integrálja, hanem az élvezet és a barátságos verseny elemét is hozzáteszi, hozzájárulva a résztvevők számára a teljes élményhez.

Részletesebb foglalkozásokért olvassa el a Walking Football League partnereinek tanácsait!

TANÁCSOK PARTNEREINKTŐL

1. Kihívások testreszabása mindenki számára:

- Igazítsa a gyakorlatokat a résztvevők különböző képességeihez!
- Teremtse lehetőséget a kihívásra és az egyszerűsége egyaránt, hogy megfeleljen az egyéni igényeknek!

2. Foglalkozások megnyerő felépítése:

- Kezdje élénk bemelegítéssel, amely biztosítja a foglalkozás sérülésmentességét!
- Haladjon végig a passzgyakorlatokon, játékalapú lövőgyakorlatokon és egy zárómérkőzésen!
- Érkezzen korán, hogy felkészüljön és foglalkozzon a résztvevőkkel, valamint biztosítsa a szabályok betartását a sétafocimeccsek során!
- Építsen be tervezett ivószüneteket, és tartsa fenn a pozitív energiát a foglalkozás során!
- Befejezésül gyűjtse össze a felszerelést, beszélgessen a résztvevőkkel, és távozás előtt ellenőrizze a helyszínt!

3. Pozitív környezet kialakítása:

- Már az első alkalommal gondoskodjon a meleg fogadtatásról és a pozitív légkörrel!
- Építsen be egy szórakoztató bemelegítő rutint, akár memóriajátékokat is használva a mentális stimuláció érdekében!
- Hangsúlyozza az edzők és a résztvevők közötti interakció fontosságát a biztonságos és élvezetes környezet érdekében!
- Biztosítsa, hogy minden egyes foglalkozás egyedi, ösztönző és minden résztvevő számára élvezetes legyen!

4. Hatékony gyakorlatok:

- Minden gyakorlatot egy rövid bemelegítéssel kezdjük, amely átvezet a lényegi részhez!
- Fontos a passzgyakorlatok előtérbe helyezése, egyszerű kezdéssel és a játékos képességei alapján történő előrehaladással.
- Építsen be 2-3 passzgyakorlatot és változatos játékot, hogy a foglalkozások dinamikusak maradjanak!
- Ösztönözze a kissé összetett gyakorlatok létrehozását, hogy szellemileg lekösse a résztvevőket!
- A gyakorlatok során nyújtson pozitív visszajelzéseket, hogy javítsa az általános élményt!

PÉLDA EGY SÉTAFOCI-EDZÉSTERVRE

Az edzéseket így javasoljuk felépíteni:

1. Bemelegítés (könnyű játékok a labdával: cicázás, kézilabda, cselezés)
2. Passzolás és labdakezelés (kényszerítő, rövid és hosszú labdák, labdabirtoklás).
3. Lövés (kapura lövés passzal és passz nélkül)
4. Játéksituációk (túlerő, védekező és támadó helyzetek)
5. Sportmozgások
6. Mérkőzések (A gyakorlás utolsó részét egy mérkőzés lejátszására kell felhasználni, így a korábban tanult készségeket élesben lehet gyakorolni).

A következőkben a képzés minden egyes részéhez adunk egy gyakorlati példát. A gyakorlatok teljes listáját az edzésgyakorlati kézikönyvünkben találja meg, ha ezt beolvassa:



NEWCASTLE
UNITED
FOUNDATION

– BESZÁMOLÓ –

NEWCASTLE UNITED FOUNDATION:

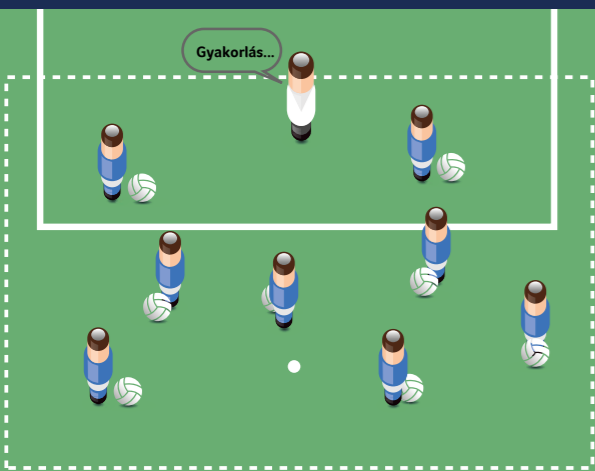
„A SÉTAFOCI ÓRIÁSI JELENTŐSÉGGEL BÍR RÉSZTVEVŐINK ÉLETÉBEN, ÉS NYILVÁNVALÓAN UGYANILYEN FONTOS A VILÁG MINDEN MÁS TÁJÁN ÉLŐ JÁTÉKOSOK SZÁMÁRA IS. MUNKÁNK KÖZÉPPONTJÁBAN AZ ÁLL, HOGY A SPORT ÉS A KÖZÖSSÉG RÉVÉN ÖSSZEHOZZUK AZ EMBEREKET, ÉS EZ AZ ESEMÉNY IGAZÁN JÓL ÉRZÉKELTETTE, HOGY MIRŐL SZÓL AZ ALAPÍTVÁNYUNK.”

JAQUELINE CRITCHLEY – NEWCASTLE UNITED FOUNDATION, VEZETŐ PROJEKTKOORDINÁTOR

BEMELEGÍTÉS

BEMELEGÍTÉS I

 10 PERC GYAKORLÁSI IDŐ



MIRE VAN SZÜKSÉG:

- játékosonként egy labda
- a pálya mérete a játékosok számától és ügyességétől függ.

MEGJEGYZÉSEK:

Minden játékos végigvezeti a labdát a pályán. Labdavezetés előtt vagy közben az edzők ismertetik

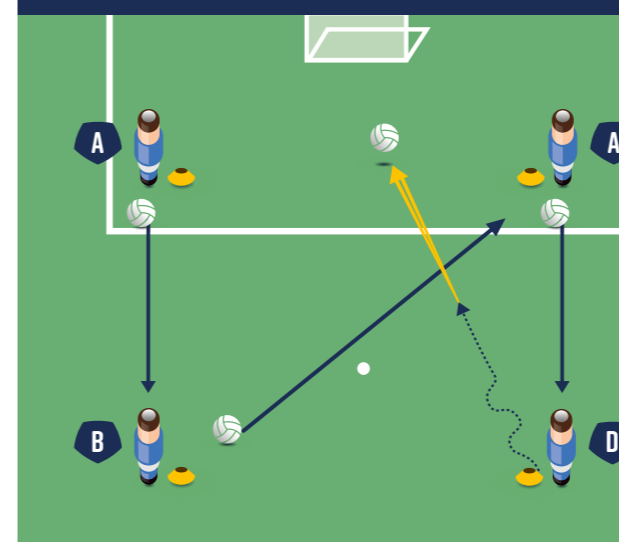
a következő gyakorlatot, pl. labdavezetés csak az egyik lábbal, labdavezetés oldalirányba, labdavezetés közben egy cselet csinálni. Minden gyakorlatnak van egy száma (1 = labdavezetés bal lábbal, 2 = labdavezetés jobb lábbal, 3 = átlépős csel stb.). A játékosok gyakorolják, hogy folyamatosan mozgásban vannak, és közben használják az agyukat.

LÖVÉS

(KAPURA LÖVÉS, PASSZGYAKORLATOKKAL VAGY ANÉLKÜL)

LÖVŐGYAKORLAT

 2 X 5 PERCES GYAKORLÁSI IDŐ/IDŐTARTAM



MIRE VAN SZÜKSÉG:

- 4 bója
- 4 játékos
- 1 játékos a kaput védeni

MEGJEGYZÉSEK:

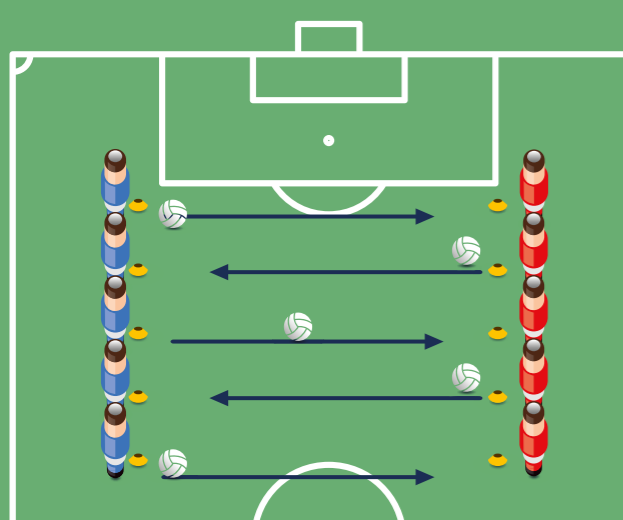
Az A játékos B-hez passzol, a B játékos C-hez, a C játékos pedig D-hez, aki aztán ellövi. Ebben a körben a játékosok csak a bal lábukat használhatják. A 2. körben a

C játékos D-hez passzol, a D játékos A-hoz, az A játékos B-hez, aki ellövi, mindezt két labdaérintéssel, a játékosok kövessék a labdát, és ezúttal csak a jobb lábukat használhatják.

PASSZOLÁS ÉS LABDAKEZELÉS

PASSZGYAKORLAT

 10 PERC GYAKORLÁSI IDŐ



MIRE VAN SZÜKSÉG:

- páronként egy labda

MEGJEGYZÉSEK:

A játékosok felállnak egymással szemben. A játékosok párokban dolgoznak, és kezdetben a tizenhatos szélességének megfelelő (vagy a koruktól és a fizikai állapotuktól függően kisebb) távolságról passzolnak

egymásnak. A cél az, hogy a játékosok a földön tartsák a labdát, és egy lapos átadással a lehető leggyorsabban (és csak sétával) eljuttassák azt a társukhoz. A passzolás tekintetében az első cél a lábfej megfelelő felületének használata, hogy erőteljesen és pontosan tudjanak passzolni. Labdaátvételkor a labdát belsővel kell levenniük, mielőtt a következő átadásra felkészülnének, a labdaátvételre mindkét lábat használva.

MÉRKŐZÉSSZERŰ JÁTÉKHELYZETEK

(LÉTSZÁMFÖLÉNY, VÉDEKEZŐ ÉS TÁMADÓ SZITUÁCIÓK)

KÖZVETETT KOMBINATÍV JÁTÉK

 6-8 PERC GYAKORLÁSI IDŐ

MIRE VAN SZÜKSÉG:

- 3 bója
- 1 labda

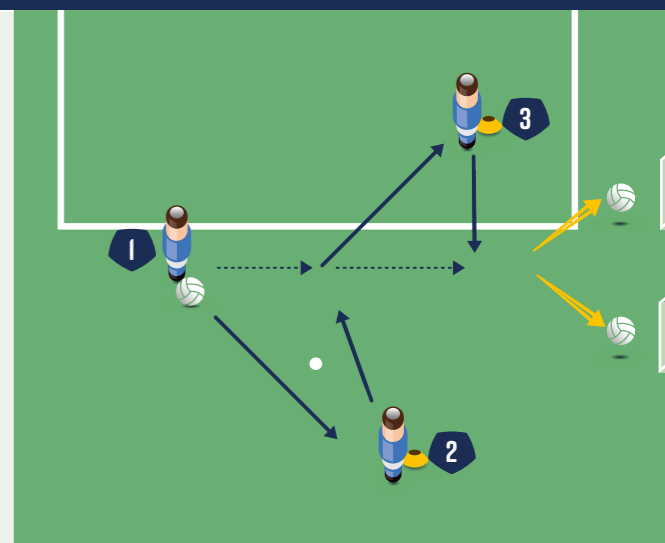
MEGJEGYZÉSEK:

Az 1. játékos a 2. játékoshoz passzol; A 2. játékos visszatesszi a labdát az előre haladó 1. játékosnak;

Az 1. játékos átveszi a labdát és a 3. játékoshoz passzol; A 3. játékos visszatesszi a labdát az 1-esnek; Az 1-es játékos átveszi a labdát és a két háló egyikébe lő.

Forgás: 1-es a 3-as, a 3-as a 2-es, 2-es az az 1-es pozícióba.

A cél a passzolás, a labdaátvétel, a kombinatív játék, a mozgás és a lövés gyakorlása.



SPORTMOZGÁSOK



SPORTMOZGÁSOK

SPORTKINETIKAI GYAKORLAT #3 - NEHÉZ SZÁMSOR (JAVASLAT: 3 ÉS 5, 6 ÉS 9)

ESZKÖZÖK:

- 2 bója
- 1 labda
- 2 játékos

IDŐTARTAM:

2 x 1 perc (30 másodperc szünettel)

FELÁLLÍTÁS:

A játékosok egymással szemben 10 méter távolságra állnak.

VÉGREHAJTÁS:

A játékosok egymás között passzolhatnak (szabad

lábválasztás), minden passznál nevezik meg a sorban következő számot (például kezdjük 0-3-9-12-vel, és amikor elérik a 30-at, folytassák a 35-40-45-50-nel; ez a sorozat bármilyen kombináció lehet, az egyszerűbbektől a nehezebbekig)!

EDZÉSZÁRÓ MÉRKŐZÉS
(A TANULT KÉSZSÉGEK GYAKORLÁSA)

Az edzés végén barátságos mérkőzést játszanak, a hivatalos sétafoci szabályok szerint.

WALKING
FOOTBALL

SÉTAFOCITORNA ÉS -LIGA

Hogyan tervezzünk és indítsunk egy sétafocitornát vagy -bajnokságot?

Egy sétafociliga vagy -torna megszervezése átgondolt és stratégiai megközelítést igényel a siker érdekében. Az alábbiakban részletesen ismertetjük a szükséges lépéseket:

1. PIACELEMZÉS:

Mielőtt belevágná a tervezési folyamatba, végezzen alapos piacelemzést, hogy azonosítsa a területén már létező sétafoci-bajnokságokat, -tornákat és -fesztiválokat! A résztvevők érdeklődésének fenntartása érdekében kerülje el az események egymásra szervezését, és a hozzáadott közösségi érték érdekében fontolja meg a már meglévő kezdeményezésekkel való együttműködést! Fel kell mérni a lehetséges akadályokat, például az egyidejűleg zajló nagy futballmérkőzéseket vagy jelentős eseményeket, amelyek befolyásolhatják a részvételt.

2. HELYSZÍN KIVÁLASZTÁSA ÉS LÉFOGLALÁSA:

Biztosítson megfelelő helyszínt, amely alkalmas a liga vagy verseny igényeinek kielégítésére. Biztosítsa, hogy a helyszín alapvető kényelmi szolgáltatásokat nyújtson, beleértve az öltözőket, a nézők számára kialakított ülőhelyeket és a mérkőzés utáni tevékenységekhez szükséges közösségi tereket! A korai foglalás elengedhetetlen az időzítésből eredő komplikációk elkerülése érdekében.

3. PROMÓCIÓ ÉS BEJELENTÉS:

Teremtsen várakozást a sétafociliga vagy -torna előtt az esemény hatékony népszerűsítésével! Használja ki a különböző marketingcsatornákat, beleértve a közösségi médiát, a helyi sportklubokat és a közösségi hírleveleket! Adjon elegendő időt a résztvevőknek a regisztrációra, és megfelelő információkat a dátummal, az időponttal és a helyszínnel kapcsolatban!

4. CSAPATREGISZTRÁCIÓ:

Egyszerűsítse a csapatok regisztrációját egy Google űrlappal, ahol olyan alapvető adatokat rögzít a csapatinfók mellett, mint

az e-mailcím, név, életkor és telefonszám! Gyűjtsön információkat a résztvevőkről, a vendégekről, a preferenciákról és az utazási tervekről! Biztosítani kell részvételi követelményeknek való megfelelést a feltételek és a házirend elfogadtatásával.

5. ERŐFORRÁS-MENEDZSMENT:

Biztosítani kell a megfelelő személyi állományt a zökkenőmentes ligaforduló vagy torna lebonyolításához. Legyen elegendő számú játévezető és önkéntes a logisztikához, a regisztrációhoz és a tömeg irányításához! Jelöljön ki egy marketingasszisztent, aki megőrökíti az esemény pillanatait promóciós és dokumentációs célokra!

6. LIGA-/VERSENYFORMÁTUM ÉS MENETREND:

A résztvevő csapatok számát figyelembe véve dolgozzon ki egy világos menetrendet! Használjon olyan online eszközöket, mint a Tournify a hatékony bajnokság/versenyszervezés érdekében, amelyek olyan funkciókat kínálnak, mint a csapatmenedzsment, testre szabható lebonyolítás, ütemezési eszközök és a pontszámok nyomon követése.

7. LIGALEBONYOLÍTÁS:

Ha a ligát választja versenyformátumként, fontolja meg a 12 vagy 16 csapatos ligát, heti mérkőzésekkel, 15 hetes szezonon keresztül! A csapatonkénti maximum 10 játékost írjon elő, hogy a 6 a 6 elleni játékformában tisztességes játékidőt biztosítson, elősegítve a fizikai aktivitást és a társas érintkezést!

8. HELYSZÍN VÁLASZTÁS:

Válasszon könnyen megközelíthető helyszínt, figyelembe véve olyan tényezőket, mint a tömegközlekedés közelsége, a parkolási lehetőségek és az általános kényelem, hogy csökkentse az utazási nehézségeket és fokozza az inkluzivitást!

9. IDŐJÁRÁSI VISZONTAGSÁGOK:

Tervezzen a különböző időjárási körülményekre úgy, hogy olyan helyszínt válassz, amely mind beltéri, mind kültéri létesítményekkel rendelkezik! Ez biztosítja, hogy a résztvevők még kedvezőtlen időjárás esetén is elférjenek, növelve ezzel a verseny megbízhatóságát és vonzerejét.



- BESZÁMOLÓ -

VÁLERENGA:

„NÉLKÜLÖZHETETLEN VOLT SZÁMOMRA A HETI SZINTŰ KIKAPCSOLÓDÁS TÁRSASÁGBAN A FELESÉGEM BETEGSÉGE IDEJÉN, MÉG AZ ELHUNYTA ELŐTT. AZ, HOGY AZ EDZÉSEN „EGYPERCES GSENET” TARTOTTUNK AZ EMLÉKÉRE, SZÁMOMRA JELENTŐSÉGTELJES PILLANAT VOLT.”

TOR BERGLI - VÁLERENGA-JÁTÉKOS

Hogyan szervezzünk sétafocitornát vagy -ligát?

TORNÁK

A sétafocitornára való felkészüléshez jól szervezett, különböző szempontokra kiterjedő teljesítési tervre van szükség. Íme egy részletes terv, amely tartalmazza a humán erőforrásokat, a közlekedést és a torna percről percre történő ütemezését:

I. HUMÁNERŐFORRÁS:

- **Tornaigazgató:** A torna általános felelőse.
- **Operatív menedzser:** A logisztikai, az időbeosztási és a létesítményfelügyeletért felel.
- **Játékvezetői koordinátor:** Intézi a bírók kijelölését és eligazítását.
- **Regisztrációs csapat:** Kezeli a résztvevők bejelentkezését és regisztrációját.
- **Pályamenedzserek:** A helyszíni logisztikáért és az eredmények összegyűjtéséért felelősek.
- **Önkéntesek:** Segítségnyújtás különböző feladatokban, például a közönség irányításában és a csapatok kiszolgálásában.
- **Egészségügyi személyzet:** Elsősegélynyújtó és sürgősségi csapatok.
- **Cateringcsapat:** Ha külsős, felelős az ételért és a frissítőkért.
- **Audiovizuális csoport:** Kezeli a hangosító rendszereket, az élő közvetítést vagy a videofelvételt.

2. KÖZLEKEDÉS:

Átfogó közlekedési ütemterv készítése minden csapat és érdekelt fél számára, beleértve a következőket:

- Érkezés és indulás időpontja minden csapat számára.
- Szükség esetén a bírók szállításának megszervezése.
- Koordináció a catering- és audiovizuális csapatokkal az érkezési és helyszínfelállítási időkkel kapcsolatban.

3. PÉLDATERV PROGRAM-BEOSZTÁSHOZ (PERCRŐL PERCRE):

6:00–8:00: Eszközök felállítása, beleértve a kapukat, pályajelzőket, jelzőtáblákat és regisztrációs standokat.
8:00–9:00: A résztvevők üdvözlése és a versenyre vonatkozó információk közlése.
9:15–9:30: A regisztrációs listák összegyűjtése és a csapatjelölők kiosztása.
9:30–10:00: A csapatok bemelegítése a kijelölt területeken.
10:00–10:30: Bírói eligazítás a szabályok egyértelműségének és következetességének biztosítása érdekében.
10:30–11:00: Személyre szabott menetrendek kiosztása a csapatoknak a pályabeosztásokkal és az ellenfelekkel.
11:15–11:30: Csoporkép az összes

résztvevő csapattal.

11:45–12:00: A verseny hivatalos kezdőrúgása.

12:00–12:45: A mérkőzések elkezdődnek egyszerre több játéktéren.

12:45–13:15: A pályamenedzserek minden mérkőzés után összegyűjtik az eredményeket, és jelentik a jegyzőkönyvvezetőknek.

13:15–14:00: Ebédszünet és pihenő a résztvevők számára.

14:00–16:00: A mérkőzések folytatódnak, és a pontszámok frissülnek a Tournifyon vagy a választott platformon.

16:15–16:30: Felkészülés a torna díjátadó ünnepségére.

16:30–17:00: Díjátadó ünnepség köszönőbeszéddel.

17:00–17:30: A felszerelés összekapcsolása és a kölcsönzött tárgyak visszaszolgáltatása.

17:30: A verseny véget ér, a csapatok és az érdekeltek távoznak.

A nap folyamán biztosítson egyértelmű kommunikációs csatornákat és vészhelyzeti terveket a váratlan eseményekre! A rugalmasság kulcsfontosságú a sétafocitorna sikeres lebonyolításához, mivel a csapatok száma, az időjárási körülmények vagy más előre nem látható tényezők miatt szükség lehet kiigazításokra.

- A mérkőzéseket ugyanazon a pályán vagy szomszédos pályákon kell megrendezni a lebonyolítás egyszerűsítése érdekében.

7. JÁTÉKOSLIMIT:

Az igazságos játékidő biztosítása érdekében szigorúan tartsák be a csapatonkénti 10 fős limitet! Ösztönözze a csapatokat, hogy rotálják a játékosokat, hogy mindenki lehetőséget kapjon a részvételre!

8. MECCSEK MENETRENDJE:

- A teljes szezonra vonatkozó részletes meccsmenetrend kidolgozása, beleértve a mérkőzéseket, a kezdési időpontokat és a pályabeosztást.

9. BÍRÁSKODÁS ÉS SZABÁLYOK:

- Képzett játékvezetők kijelölése a tisztesség és biztonság

- játékkörnyezet fenntartása érdekében.
- A liga szabályainak világos kommunikálása és betartatása, hangsúlyozva a játék kontakt nélküli és sétára vonatkozó szempontjait.

10. LÉTESÍTMÉNYEK ÉS FELSZERELÉSEK:

- Biztosítsa, hogy a pályák jó állapotban legyenek, megfelelő jelzésekkel ellátva!
- Biztosítson minden szükséges felszerelést, beleértve a labdákat, bójákat és kapukat!

11. EGÉSZSÉGÜGYI FELÜGYELET:

- A mérkőzések alatt álljon rendelkezésre egészségügyi személyzet vagy elsősegélycsomag, hogy bármilyen sérülést el tudjanak látni!

12. NÉPSZERŰSÍTÉS ÉS KOMMUNIKÁCIÓ:

- Rendszeresen tájékoztassa a résztvevőket és a szurkolókat a mérkőzések eredményeiről, a tabellákról és a bajnokság aktualitásairól különböző kommunikációs csatornákon keresztül, beleértve a közösségi médiát és az e-mailt!

13. IDÉNYKÖZEPI ESEMÉNY:

- **11. hét:** Szervezen egy szezonközi eseményt vagy barátságos tornát a közösségépítés és az ünneplés hangulatának megteremtése érdekében!

14. SZEZON VÉGI DÍJÁTADÓ ÉS ÜNNEPSÉG:

- **15. hét:** Zárja a bajnokságot díjátadó ceremóniával és ünneppel, hogy elismerje a csapatok és a játékosok eredményeit!

15. JÖVŐBELI TERVEZÉS:

- Kezdje el a következő szezon tervezését, gyűjtse össze a résztvevők visszajelzéseit, és foglalja össze az esetleges aggályokkal vagy javítandó területekkel!

16. KÖZÖSSÉGI SZEREPVÁLLALÁS:

- A közösség, a helyi vállalkozások és a szponzorok bevonása a liga anyagi vagy természetbeni támogatásába.

TIPPEK PARTNEREINKTŐL

1. Szervezett eseménységrehajtás:

- Helyezzen hangsúlyt az egyértelmű szabályokra és felépítésre, és adjon a csapatok kezébe egy bevezető dokumentumot, amely részletezi az esemény lebonyolításának formáját és eljárásait!
- Legyen prioritás a hatékony kommunikáció, a résztvevők korai értesítése, és rendelkezzen elkötelezett munkatársakkal, akik gyorsan kezelik az esemény során felmerülő problémákat!

2. Hatékony személyzeti koordináció és inkluzivitás:

- Biztosítsa a személyzet átfogó felkészítését az eseményt megelőző megbeszéléseken, tisztázva a szerepeket és felelősségi köröket!
- Segítse elő a személyzet korai érkezését a megfelelő helyszíni szervezés, a résztvevők bejelentkezése és a tervezett események betartása érdekében, elősegítve a zökkenőmentes és inkluzív ligaélményt!

3. Pozitív légkör és kapcsolatépítés:

- Segítse elő a pozitív légkör kialakulását a megnyitó beszéddel, a bírói döntések elfogadásának ösztönzésével és a csapatok közötti kapcsolatépítésre való összpontosítással!
- Készítsen csoporképeket, és szervezen közös meccs utáni tevékenységeket, hogy hozzájáruljon egy közösség kialakításához!
- Vonja be a különböző csapatok vezetőit és játékosait a szervezési folyamatba az együttműködés érdekében!

4. Játékvezető-képzés és a résztvevők jólléte:

- Fontos a szakértelem biztosítása érdekében a játékvezetők képzésének előtérbe helyezése, beleértve az esemény előtti gyakorlást, a videóelemzést és a megbeszéléseket.
- Fordítson nagy figyelmet a résztvevők jóllétére azáltal, hogy egészségügyi ellátás és mentőszolgálat könnyen elérhető!
- Fontolja meg korábbi hírességek bevonását a médiafigyelem és a verseny általános sikerének fokozása érdekében!

E létfontosságú szervezési szempontokon túlmenően a sétafocitorna vagy -liga sikerének biztosításához elengedhetetlen, hogy továbbra is nagy hangsúlyt fektessünk a befogadókésztségre és a résztvevők jóllétére. Ez azt jelenti, hogy olyan környezetet kell teremteni, ahol minden résztvevő, függetlenül korától vagy fizikai állapotától, élvezheti a játékot és érezheti a valahová tartozás érzését. Alapvető fontosságú a barátságos és tiszteletteljes légkör elősegítése, a csapatok közötti bajtársiasság ösztönzése. A hozzáférhetőség előtérbe helyezése azáltal, hogy a különleges igényű résztvevők számára olyan lehetőségeket biztosít, mint például akadálymentesített létesítmények, árnyékos területek vagy ülőhelyek, bizonyítja az elkötelezettséget arra nézve, hogy a verseny minden résztvevő számára élvezetes legyen. Végül soron egy sétafocitorna igazi sikere nem csak a versenyszempontokban rejlik, hanem abban is, hogy minden résztvevő számára barátságos és pozitív élményt nyújt.

A SÉTAFOCI KÖZÖSSÉGI ÖSSZETEVŐI

A szociális interakció a sétafociprogram kulcsfontosságú eleme, amelyet a résztvevők a kapcsolatok és a tartós barátságok kialakításában játszott szerepe miatt értékelnek. Az olyan helyszín kiválasztása, ahol van hely a foglalkozás utáni társasági életre, döntő fontosságú, amint azt a Walking Football League program résztvevőinek visszajelzései is hangsúlyozzák, amelyek kiemelik annak pozitív hatását a mentális egészségre és az összetartozás érzésére. A szociális szegmens lehetővé teszi a résztvevők számára, hogy egy tea vagy kávé mellett lazítsanak, és megbeszéljék a tréningen történeteket, az aktuális híreket vagy közösségi ügyeket. Fontolja meg kisebb workshopok, kvízek és játékok beépítését a közösségi élmény fokozása érdekében, és a szélesebb körű interakció és elkötelezettség elősegítése érdekében terjesszen ki meghívásokat más közösségi csoportokra is!

Íme néhány példa a társas tevékenységekre, amelyeket beépíthet a sétafoci-foglalkozásokba:

A futballbeszélgetések egy heti egyórás foglalkozás, amelyet a Zoom segítségével tartanak, és amely a résztvevők számára járványügyiileg is megfelelő platformot biztosít a különböző tévékenységekhez. E tevékenységek közé tartozik a labdarúgással kapcsolatos pozitív témák megvitatása, az eredménytípekben való részvétel, a kvízbajnokságban való versenyzés, valamint az olyan témákkal kapcsolatos workshopok látogatása, mint az egészség, a sokszínűség és befogadás, valamint más témakörök. Lehetőség van továbbá játékokra, otthoni közös edzésre, sőt, még interjút is készíthetnek egy játékosal.

Sétafocis sétákat szerveztek a COVID-19 kezdeti lezárása alatt, amelyek lehetőséget biztosítottak a résztvevőknek arra, hogy együtt sétáljanak a fizikai, mentális és közösségi jóllétük érdekében.

A tea- és kávéalkalmakat havonta tartják, lehetővé téve a résztvevők számára, hogy futballtémákat vitassanak meg, kvízzjátékokban vegyenek részt, és felfedezzék a stadiont.

Az ismeretterjesztő workshopok számos fontos témát érintenek, többek között az egészség és a demencia témakörét, segítve a résztvevőket abban, hogy jobban tudjanak gondoskodni magukról és szeretteikről.

A Mentális egészség kampány célja, hogy megváltoztassa a mentális egészséggel kapcsolatos kultúrát a futballközösségen belül azáltal, hogy a szurkolókat a mentális egészség nyílt megvitatására ösztönzi. Ez magában foglalja a figyelemfelkeltő események megrendezését, a különböző platformokon elérhető források biztosítását, valamint más társadalmi közösségi csoportok meghívását a foglalkozásokhoz való csatlakozásra.

Az egyéb alapítványi vagy klubprojekteken való részvétel fenntartja a résztvevők elkötelezettségét, és elősegíti a különböző társadalmi csoportok és generációk közötti kapcsolódást. A kulturális tevékenységek közé tartoznak a klubhoz vagy alapítványhoz kapcsolódó és attól független múzeumi és stadiontúrák egyaránt, az online előadások, a közös kirándulások, valamint olyan közösségi tevékenységek, mint a minigolf, a klubmeccsek közös megtekintése, és így tovább.

AJÁNLÁSOK PARTNEREINKTŐL:

1. Társasági élet a pályán túl:

- Elengedhetetlen a sétafoci létfontosságú társadalmi aspektusának hangsúlyozása a korlátozott társadalmi kapcsolatokkal rendelkező résztvevők számára.
- A foglalkozás utáni közös teázó vagy kávézó alkalmak elősegítik a résztvevők közötti kötődést és kapcsolatokat, ami a foglalkozásokon kívüli közösségi tevékenységekhez vezet.

2. A helyszín, mint szociális központ:

- A helyszíni kávézó és a tágas terem kihasználása lehetőséget nyújt az edzések utáni társasági életre.
- Egy kijelölt társasági szervező és egy WhatsApp-csoport megkönnyíti a résztvevők folyamatos bevonását és a különböző tevékenységek koordinálását.

3. Edzővezérelte elkötelezettség:

- Az edzők aktívan bevonják a résztvevőket a foglalkozások során, elősegítve a további elköteleződést.

4. A program szerves közösségi eleme:

- Fontos a társasági élet sétafociban betöltött döntő szerepének felismerése, amely hozzájárul a résztvevők folyamatos elkötelezettségéhez és tartós barátságaihoz.

5. A játékosok hozzájárulása a szélesebb közösséghez:

- A játékosok ösztönzése a társadalmi szerepvállalásra olyan tevékenységek révén, mint a lakóotthonok meglátogatása,

a fogyatékkal élőkkel való játék és a szociális közösségi csoportokban való részvétel.

6. Közös étkezések és rendezvények:

- Szezonzáró rendezvények, „3. félidős” események és tematikus meccsnapok szervezése a közös étkezések, a szórakozás és a társas érintkezés elősegítése érdekében.
- Kedvezményes jegyek biztosítása különböző sporteseményekre, hogy a résztvevők közös élményeket szerezzenek.

7. Csapatmunka és együttműködési tevékenységek:

- Olyan játékok kifejlesztése, amelyek elősegítik a csapatmunkát és az együttműködést, biztosítva, hogy a résztvevők nyíltan kifejezzék ötleteiket és észrevételeiket.
- Rövid találkozó és üdvözlő találkozó bevezetése minden tevékenység előtt a résztvevők kapcsolatainak erősítése érdekében.

8. Klubkapcsolati kezdeményezések:

- A résztvevők összekapcsolása az első csapat mérkőzésein, koncerteken és klubeseményeken végzett önkéntes munkával.
- Rendszeres közös reggelik szorgalmazása, az egység érdekében csapatruházat biztosítása, valamint a mérkőzésekre és eseményekre szóló jegyekhez való könnyebb hozzáférés biztosítása a résztvevők kötődésének fokozása érdekében.

PROGRAMKÖLTSÉGVETÉS

A sétafociprogram részletes költségbontása rávilágít a kezdeményezéshez kapcsolódó pénzügyi vonatkozásokra. Ez az elemzés egy 20 hetes programra készült, amely heti 90 perces foglalkozásokat tartalmaz, azzal a megjegyzéssel, hogy a költségek a program földrajzi elhelyezkedésétől függően ingadozhatnak. Fontos hangsúlyozni, hogy a költségbecslések holland árképzésen alapulnak, és 20 alkalomra számolnak Hollandián belül. A 20 hetes időtartam alatt a legfontosabb kiadások a következők:

MŰKÖDÉSI KÖLTSÉGEK:

Helyszín bérlése: A megfelelő és hozzáférhető helyszín biztosítása kulcsfontosságú a sétafoci foglalkozásokhoz. Ez a költség a

futballpályák és a szociális terek bérlését fedezi, kedvező környezetet biztosítva a résztvevők számára.

INDULÁSI KÖLTSÉGEK:

Játékosfelszerelések és eszközök:

A játékosok felszerelése a szükséges csapatöltözőkkel elősegíti az identitás és a hovatartozás érzését. A focimezek, nadrágok, sportszárak és melegítő/dzsekik hozzájárulnak a csapat egységes megjelenéséhez.

Edzéseszközök: Az olyan alapvető kellékek, mint a mezek, bóják, labdák és kapuk fontos szerepet játszanak a hatékony és szórakoztató foglalkozások megszervezésében. A megkülönböztető trikók segítik a csapat azonosítását, a bóják

a gyakorlatokat, a labdák a legfontosabb játékeszközök, a kapuk pedig konkrét célt jelentenek a résztvevők számára.

Elsősegélycsomag: A biztonság elsőbbséget élvez. Az elsősegélycsomag biztosítja a foglalkozások során felmerülő sérülések vagy egészségügyi problémák azonnali kezelését, megerősítve a biztonságos és felelősségteljes környezetet. Ha a választott helyszínen még nincs defibrillátor, ezt is fel kell tüntetni a költségvetésben. Ezek a működési költségek hozzájárulnak a sétafociprogram általános sikeréhez, mivel jól felszerelt és biztonságos helyet biztosítanak a résztvevők számára a fizikai aktivitáshoz, a közösségépítéshez és a sétafoci egyedülálló sportjának élvezetéhez.

SÉTAFOCI-PROGRAMKÖLTSÉGVETÉS:

MŰKÖDÉSI KÖLTSÉGEK

HELYSZÍNBÉRLÉS:

- 62,00 €/ÓRA
- 1 MUNKAÓRA x 1,5 ÓRA/HÉT x 20 HÉT € 1.860,00

INDULÁSI KÖLTSÉGEK

FELSZERELÉS (10 JÁTÉKOSRA):

- MEZEK € 140,00
- NADRÁGOK € 89,00
- SPORTSZÁRAK € 65,00
- MELEGÍTŐK/DZSEKIK € 199,00

EDZÉSESZKÖZÖK:

- MEGKÜLÖNBÖZTETŐK (10 db) € 20,00
- BÓJÁK (30 db) € 10,0
- FOCILABDÁK (10 db) € 89,00
- KAPUK (3 x 1 MÉTER) € 500,00
- ELSŐSEGÉLYCSOMAG € 20,00

ÖSSZESEN: € 2.992,00



A SÉTAFOCIPROGRAM NYOMON KÖVETÉSE ÉS KIÉRTÉKELÉSE

A sétafociprogram során a résztvevők egészségére és szociális jóllétére gyakorolt hatásának értékeléséhez használjon kérdőívet! A kérdőív értékes eszközként szolgál a résztvevők fejlődésének nyomon követésére és értékelésére a program teljes időtartama alatt, a program kezdetétől annak befejezéséig. Segít megállapítani, hogy a program érezhető hatást gyakorolt-e a résztvevőkre. Javasoljuk a **Warwick-Edinburg mentális jólléti skála** használatát, amelyet a mellékletekben talál.

A Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scales (WEMWBS) az általános lakosság mentális jólétét méri fel, és értékeli az annak javítását célzó kezdeményezéseket. 14 pozitívan megfogalmazott tételből áll, öt válaszkategóriával, amelyek összegzésével egyetlen pontszámot kapunk. Ezt a széles körben használt skálát országosan és nemzetközileg is alkalmazzák a monitoring, a programok

értékelése és a mentális jólét meghatározó tényezőinek megértése céljából. A résztvevőknek a program során három különböző időpontban kell kitölteniük: a program megkezdése előtt, a program során és a program befejezésekor. A legjobb, ha ezeket az adatokat hat hét alatt gyűjtik, és átláthatóságot tartanak fenn a résztvevőkkel az űrlapok célját és az adatok tervezett felhasználását illetően (Tennant et al., 2007).

MILYEN INFORMÁCIÓKAT GYŰJTHET?

A sétafoci-kezdeményezés kidolgozása során kulcsfontosságú, hogy olyan alapvető információkat gyűjtsön össze, amelyek nemcsak a program hatókörét és hatását tükrözik, hanem lehetővé teszik a különböző szervezetek közötti szabványosítást is. Az alábbiakban olyan konkrét adatpontok következnek, amelyeket minden szervezetnek képesnek kell lennie összegyűjteni:

1 SZERZŐDÉSES ÓRÁK SZÁMA

Kövesse nyomon a sétafoci foglalkozások, közösségi tevékenységek és játékok szervezésére és lebonyolítására fordított teljes időt!

2 AZ ELVÉGZETT KÉPZÉSEK SZÁMA

Jegyezze fel a kezdeményezés részeként tartott képzések gyakoriságát és következetességét! Ez az adatpont betekintést nyújt a program rendszerességébe és a résztvevők fejlesztése iránti elkötelezettségébe.

3 TÁRSADALMI TEVÉKENYSÉGEK SZÁMA

Dokumentálja a különböző társasági eseményeket és tevékenységeket, amelyeket a sétafoci foglalkozásokhoz kapcsolódóan szerveznek! Ezek az adatok segítenek felmérni, hogy a program milyen hangsúlyt fektet a közösségépítésre és a résztvevők közötti társadalmi kapcsolatok ápolására.

4 EGYEDI RÉSZTVEVŐK SZÁMA

Tartsa számon a sétafocikezdeményezésben részt vevő különböző személyeket! Ez a mérőszám a program elérését és befogadását méri, bemutatva a résztvevők széles körének bevonására való képességét.

5 SÉTAFOCI LIGA-MÉRKŐZÉSEK SZÁMA

A kezdeményezéshez kapcsolódó bajnoki mérkőzéseken való részvétel monitorozása. Ez az adat kiemeli a program versenyszempontjait, és ez a szervezett bajnoki játék elősegítésében elért sikeresség mércéje.

HOGYAN LEHET HASZNOSÍTANI AZ INFORMÁCIÓKAT?

A kulcsfontosságú információk gyűjtésének és elemzésének egyszerűsítése érdekében az Upshot nevű online platform használatát javasoljuk. Ezt a sokoldalú rendszert úgy tervezték, hogy segítse a finanszírozókat és a harmadik szektorban működő szolgáltatókat az adatok hatékony kezelésében, a teljesítmény fokozásában, az előrehaladás nyomon követésében és az eredményekről való jelentéstételben – mindezt azzal a céllal, hogy értékelni tudják kezdeményezéseik általános hatását. A hatások nyomon követése és értékelése alapvető fontosságú szempont a tevékenységek hatékonyságának teljes körű megértéséhez. Ez a képesség létfontosságú a projektben rejlő lehetőségek maximalizálásához és a résztvevők számára optimális eredmények biztosításához. A résztvevőktől való adatgyűjtés igényelhet némi időt és erőfeszítést, de rendkívül hasznos lehet. Lehetővé teszi, hogy betekintést nyújtson a résztvevőknek a fejlődésükbe, például a célok elérésébe és a célok kitűzésébe. Az adatgyűjtés továbbá létfontosságú a sétafociprogram fenntarthatósága szempontjából. Amikor potenciális szponzorokkal vagy lakóközösségekkel szeretne partnerséget kötni a finanszírozás biztosítása érdekében, képes lesz bizonyítani, hogy a sétafoci foglalkozások milyen hatást gyakoroltak a résztvevőkre.

A Walking Football League projektben sikeresen alkalmaztuk az Upshot online monitoring, értékelési és tanulási (MEL) eszközt. Ezen a platformon keresztül minden projektpartner szisztematikusan gyűjthetett adatokat a résztvevőkről és a foglalkozásokról. Például a részvétel nyilvántartásokon keresztül történő nyomon követése és a jóllétre gyakorolt hatás felmérése kérdőívek segítségével lehetővé tette az egyes klubok számára, hogy valós idejű meglátások alapján alakítsák ki a programjaikat. Ezeket a részletes adatokat a European Football for Development Network (EFDN) vizsgálta felül, amely a kiváló minőségű információkat a program általános hatékonyságának átfogó értékelésévé alakította át. Ez a folyamat nemcsak a legfontosabb kihívások azonosításában

segített, hanem megkönnyítette a legjobb gyakorlatok összegyűjtését is. Az értékelésből nyert meglátások most már más szervezetekkel is megoszthatók, hozzájárulva a hasonló kezdeményezések hatásának fokozására irányuló közös erőfeszítésekhez az egész ágazatban.

A BEFEKTETÉS TÁRSADALMI MEGTÉRÜLÉSE:

A befektetések társadalmi megtérülésének (Social Return on Investment, SROI) keretrendszere az érték mérésére és átfogó elszámolására szolgáló módszer, amely túlmutat a pusztán pénzügyi megfontolásokon. Célja az egyenlőtlenségek és a környezetromlás kezelése, miközben a jólétet növeli azáltal, hogy a társadalmi, környezeti és gazdasági költségeket és hasznokat integrálja az értékelésbe. Az SROI a változásokat a változás által közvetlenül érintett vagy a változáshoz hozzájáruló egyének vagy szervezetek szempontjából releváns módon értékeli. A társadalmi, környezeti és gazdasági eredmények számszerűsítésével és pénzben kifejezve azokat, az SROI megkönnyíti az előnyök és költségek arányának kiszámítását. Például a 3:1 arány azt jelenti, hogy egy 1 font értékű befektetés 3 font társadalmi értéket eredményez. Az SROI elsősorban az értékre és nem pusztán a pénzben kifejezett mérőszámokra összpontosít. A pénz közös egységként szolgál, amely gyakorlatias és széles körben elfogadott eszközt biztosít a társadalmi és környezeti hatások által felölelt érték szélesebb spektrumának közvetítésére. A beruházás társadalmi megtérülésének (SROI) szempontja a sétafociban több dimenziót is magában foglal. A közvetlen egészségügyi előnyökön túlmenően a gazdasági hatás a javuló fizikai és mentális jóléthez kapcsolódó egészségügyi költségek potenciális csökkenése révén is figyelemre méltó. Mivel a sétafociprogramok résztvevői jobb egészségi állapotot tapasztalnak, valószínűsíthetően csökken az egészségügyi szolgáltatások igénybevétele, ami mind az egyének, mind az egészségügyi rendszerek számára költségmegtakarítást eredményez. A sétafoci továbbá hozzájárulhat a gazdasági termelékenység

növeléséhez. Az egészségesebb és aktívabb népesség elősegítésével a résztvevők jobb munkateljesítményt és kevesebb hiányzást tapasztalhatnak. Ez pedig pozitívan befolyásolhatja a közösségek és társadalmak általános gazdasági termelékenységét. Ezen túlmenően az SROI gazdasági értelemben kiterjed a sétafoci, mint sportág potenciális növekedésére is. A megnövekedett részvétel növelheti a kapcsolódó termékek és szolgáltatások iránti keresletet, ami gazdasági lehetőségeket teremt a sport- és szabadidős ágazatban működő vállalkozások számára. A sétafoci-bajnokságok, események, valamint a kapcsolódó ruházat és felszerelés számának növekedése hozzájárulhat a munkahelyteremtéshez és a gazdasági tevékenységek ösztönzéséhez különböző szinteken.

A RÉSZTVEVŐK JELENLÉTE ÉS REGISZTRÁCIÓJA:

Biztonsági okokból ajánlott a regisztrációs lista vezetése minden foglalkozáson. A jelenléti ív vezetésével nyomon követheti, hogy kik vesznek részt az egyes alkalmakon, és értékelheti a program teljes időtartama alatt a részvétel általános tendenciáit. Ez az információ a program partnerei számára is értékes. A részvételi nyilvántartás vezetése, valamint a résztvevőkkel kötött megállapodások és az orvosi beleegyező nyilatkozatok biztosítják, hogy vészhelyzet esetén a résztvevők hozzátartozóival való kapcsolatfelvételhez szükséges adatokkal rendelkezzen.

A résztvevőknek minden egyes foglalkozásra való érkezéskor ki kell tölteniük a regisztrációs űrlapot. Az edzők rugalmasan használhatnak felíró táblát, regisztrációs listákat, iPadeket vagy okostelefonokat a hatékony regisztrációhoz.

Alapvető fontosságú hangsúlyozni, hogy a résztvevőktől gyűjtött bizalmas adatokat az adatvédelmi előírásoknak megfelelően biztonságosan tárolják! A mellékletekben található egy minta a regisztrációs listára is.

PARTNERSÉGEK ÉS FINANSZÍROZÁSI LEHETŐSÉGEK

A együttműködések kiépítése és a pénzügyi támogatás lehetőségeinek azonosítása kulcsfontosságú a közlő sétafoci-kezdemenyezés növekedésének előmozdításában. A Walking Football League partnereinek tapasztalataiból nyert meglátások vizsgálata példákul szolgál arra, hogy az Ön foglalkozásai hogyan biztosíthatják a támogatást. E közös erőfeszítés célja, hogy jelentősen hozzájáruljon az Ön programjának tartós életképességéhez és sikeréhez.

KIK ÉS MIT JELENTENEK A PROGRAMPARTNEREK?

A program partnerei olyan egyének, csoportok vagy szervezetek a közösségen belül, akik hatással lehetnek a sétafoci program megvalósítására, vagy akiket a program céljai és eredményei befolyásolni fognak. Ezek a partnerek lényegében azokat az embereket, csoportokat és szervezeteket képviselik, akiknek érdeke fűződik a program társadalmi hatásához.

Az operatív tanácsadó testület létrehozása jelentős előnyökkel jár az Ön sétafoci programja számára. Az operatív tanácsadó testület stabilitást nyújthat, biztosítva a program célkitűzéseit és hosszú távú életképességét, miközben a közös jövőképpé váló elszámoltathatóságot is biztosítja. A potenciális programpartnerek listája olyan érdekelt feleket képvisel, akik értékes eszközökkel rendelkeznek, melyek hozzájárulhatnak az Ön sétafoci programjához. Ezek az érdekelt felek képesek pozitív hatást gyakorolni a közös egészséggel kapcsolatos célok elérésére. Ha a programot olyan helyi partnerekkel együttműködve fejlesztik ki, akik osztoznak ezekben a célokban, az nemcsak a közösség javát szolgálja, hanem a partnerek saját kezdeményezéseit is erősíti és támogatja.

1. A RÉSZTVEVŐK DEMOGRÁFIAI ADATAI:

Elsősorban az 50 év feletti, férfiakra és nőkre egyaránt kiterjedő, különböző egészségügyi kihívásokkal – például elhízással, szívbetegséggel, társadalmi elszigeteltséggel vagy demenciával – küzdő személyeket szolgál. A legújabb programok a célközönséget kiterjesztették a sérülésekből felépülő egyénekre is, ami a sétafoci befogadó jellegét tükrözi.

2. KÖZÖSSÉGI PARTNERSÉG:

A helyi önkormányzatokkal és kormányzati szervekkel való nyílt és átlátható kommunikáció kiépítése létfontosságú. Ők betekintést nyújthatnak a rendelkezésre álló szolgáltatásokba, és útmutatást nyújthatnak a sétasport-kezdemenyezéseket támogató partnerekkel való kapcsolatfelvételhez.

3. LELKES TÁMOGATÓK:

Az elkötelezett futballszurkolók kulcsszerepet játszanak a program résztvevőinek toborzásában, és a stadionban és a szélesebb közösségben is a sétafoci-kezdemenyezés szószólóiként lépnek fel. Személyes támogatásuk kiterjed arra is, hogy a különböző közösségi médiaplatformokon népszerűsítsék a programot.

A KEZDŐ TIZENEGY:

1. A résztvevők demográfiai adatai
2. Közösségi partnerség
3. Lelkes támogatók
4. Együttműködés a lakóközösségekkel
5. Egészségügyi és jótékonyági partnerek
6. Labdarúgó-szövetségi együttműködők
7. Hivatásos labdarúgó-közösség
8. Operatív tanácsadó testület
9. Helyi médiapartnerek
10. Vállalati szponzorok és üzleti partnerek
11. Oktatási intézmények és iskolák

4. EGYÜTTMŰKÖDÉS A LAKÓKÖZÖSSÉGEKKEL:

A helyi lakóközösség tájékoztatása az Ön programjáról elősegítheti a vállalati és társadalmi felelősségvállaláshoz kapcsolódó finanszírozási lehetőségeket. A helyi közösségi szereplők segíthetnek az egészségügyi és életmódbeli kezdeményezések előmozdításában, és a velük való együttműködés felgyorsíthatja az ilyen finanszírozási forrásokhoz való hozzáférést.

5. EGÉSZSÉGÜGYI ÉS JÓTÉKONYSÁGI PARTNEREK:

Európa-szerte számos jótékonyági szervezet és szolgáltatás osztozik a sétafoci-kezdemenyezéssel megegyező célkitűzéseken. Közreműködésük magában foglalhatja a pénzügyi támogatást, a nyomon követésben és értékelésben való segítségnyújtást, valamint a megfelelő résztvevők felkutatásában való segítségnyújtást. Ezek a jótékonyági szervezetek közé tartoznak a mentális egészségügyi szolgáltatók, a férfiak egészségével foglalkozó csoportok és szolgáltatók, szívalapítványok, demenciával foglalkozó szervezetek és jótékonyági szervezetek, valamint az Alzheimer-kórral foglalkozó szervezetek és intézmények.

6. LABDARÚGÓ-SZÖVETSÉGI EGYÜTTMŰKÖDŐK

A helyi labdarúgó-szövetségek értékes információkkal szolgálhatnak más sétafoci programokról, tájékozathatják Önt a folyamatban lévő futballprojektekről, amelyek kiegészíthetik az Ön kezdeményezését, és támogatást nyújthatnak a helyi finanszírozási kérelmekhez és a felszerelés beszerzéséhez.

7. HIVATÁSOS LABDARÚGÓ-KÖZÖSSÉG:

A helyi profi futballklub bevonása a programba rendkívül előnyös lehet, mivel hozzájárulhat a márkaépítéshez, a tapasztalt edzőkhöz és a létesítményekhez való hozzáféréshez. Ezek a klubok gyakran működtetnek olyan közösségi programokat, amelyek a helyi közösséggel számos tevékenységet folytatnak.

8. OPERATÍV TANÁCSADÓ TESTÜLET:

Az Operatív Tanácsadó Testület elsődleges célja olyan partnerek felkutatása és bevonása, akik szakértelmet tudnak nyújtani az Ön sétafoci-tevékenységéhez. Ez a testület kulcsszerepet játszik abban, hogy a programfejlesztés minden aspektusával kapcsolatban betekintést és visszajelzést nyújtson, elősegíti a párbeszédet, hasznosítja a szakértelmet, és bővíti a program lehetőségeit.

9. HELYI MÉDIAPARTNEREK:

A helyi médiumokkal, például újságokkal, rádióállomásokkal és online platformokkal való együttműködés jelentősen növelheti a sétafoci program ismertségét és népszerűsítését. A helyi média segíthet szélesebb közönség elérésében,

sikertörténetek megosztásában, valamint a kezdeményezéssel kapcsolatban eseményekről és tevékenységekről való tudósításban, ami végső soron fokozza a közösségi elkötelezettséget és támogatást.

10. VÁLLALATI SZPONZOROK ÉS ÜZLETI PARTNEREK:

A helyi vállalkozásokkal és vállalati szponzorokkal való partnerségek kialakítása pénzügyi és nem anyagi jellegű támogatást nyújthat a sétafoci programhoz. A vállalkozások finanszírozást, felszerelést vagy szolgáltatásokat nyújthatnak, amelyek hozzájárulnak a kezdeményezés fenntarthatóságához és növekedéséhez. Cserébe a márkajel feltüntetését és elismerési lehetőségeket kínálhat, összehangolva programját a partnerek

értékeivel és céljaival.

11. OKTATÁSI INTÉZMÉNYEK ÉS ISKOLÁK:

A helyi iskolákkal és oktatási intézményekkel való partnerség előnyös lehet a sétafoci program számára, különösen, ha a fiatalabb résztvevők bevonása vagy a generációk közötti tevékenységek előmozdítása a cél. Ezek a partnerek hozzáférést biztosíthatnak létesítményekhez, edzőkhöz és olyan diákokhoz, akik önkéntes vagy gyakornoki munkát vállalnának, hogy támogassák a kezdeményezést. Az iskolákkal való együttműködés segíthet a fizikai aktivitás és a társadalmi interakció előnyeinek népszerűsítésében a különböző korosztályok között.



– BESZÁMOLÓ –

RANGERS CHARITY FOUNDATION:

„MIUTÁN RÉSZT VETTEM A RANGERS FIT PROGRAMBAN, BEMUTATTÁK NEKEM A SÉTAFOCI. KEZDET BEN SZKEPTIKUS VOLTAM, MIVEL MÉG ELFOGADHATÓ SZINTEN FOCIZTAM, DE MEKKORÁT TÉVEDTEM! A SÉTAFOCI RENGETEGET SEGÍTT A FIZIKAI, VALAMINT A MENTÁLIS EGÉSZSÉGEM BEN, JÓLLÉTEMBEN AZ ELMŰLT 2 ÉVBEN. CSODÁLATOS ÉLMÉNYEK BEN VOLT RÉSZEM, AMIKOR TÖBB ALKALOMMAL IS PÁLYÁRA LÉPHETTEM A RANGERS CHARITY FOUNDATION SZÍNEIBEN, MÉGHOZZÁ EGÉSZEN MESSZE, MADRIDBAN, 2023. SZEPTEMBER 23-ÁN.”

PAULA MCARTHUR – RANGERS CHARITY FOUNDATION



HOGYAN SZEREZZEN PARTNEREKET ÉS FINANSZÍROZÁSI LEHETŐSÉGEKET A SÉTAFOCI-KEZDEMÉNYEZÉSÉHEZ:

1

ERŐS PARTNERSÉGEK KIÉPÍTÉSE

- **Kezdje világos jövőképpel:** Határozza meg világosan a sétafoci kezdeményezés céljait, célkitűzéseit és várható eredményeit. Ez szolgál majd alapként a potenciális partnerek számára, hogy megértsék, hogyan tudnak hozzájárulni.
- **Azonosítsa a helyi befolyásos szereplőket:** Keressen olyan befolyásos személyeket vagy szervezeteket a közösségében, akik erősen érdeklődnek az egészségügy, a sport vagy a közösségfejlesztés iránt. Az ő támogatásuk ajtókat nyithat meg más partnerségek előtt.
- **Vegyen részt közösségi eseményeken:** Aktívan vegyen részt közösségi rendezvényeken, találkozókön és összejöveteleken a potenciális partnerekkel való kapcsolatépítés érdekében. A közösségben való jelenlét hatékony módja a kapcsolatépítésnek.
- **Egyedi partnerségi ajánlatok:** Szabja partnerségi javaslatait az egyes potenciális partnerekre! Emelje ki, hogy részvételük hogyan járulhat hozzá kifejezetten a programjának sikeréhez, és hogyan igazodik érdekeikhez vagy céljaikhoz.

2

FINANSZÍROZÁSI LEHETŐSÉGEK BIZTOSÍTÁSA

- **Kutatási támogatás:** Fedezze fel a helyi önkormányzatok, jótékonyági szervezetek és egészségügyi alapítványok által nyújtott támogatási lehetőségeket! Készítsen listát a programja célkitűzéseivel összhangban lévő lehetséges támogatásokról és finanszírozási forrásokról!
- **Dolgozzon ki egy meggyőző ügyet:** Ha támogatásra pályázik, készítsen meggyőző és jól megalapozott javaslatot! Világosan fejtse ki, hogy a sétafociprogramja hogyan felel meg a közösségi igényeknek és az egészséggel kapcsolatos céloknak!
- **A finanszírozási források diverzifikálása:** Ahelyett, hogy egyetlen finanszírozási forrásra támaszkodna, fontolja meg a finanszírozás diverzifikálását a támogatások, vállalati szponzorációk, közösségi adománygyűjtések és természetbeni hozzájárulások kombinálásával!

3

ÉRDEKELT FELEK BEVONÁSA

- **Rendszeres tájékoztatás és kommunikáció:** Tájékoztassa az érdekelt feleket a sétafociprogram előrehaladásáról! Rendszeresen számoljon be az elért eredményekről, a kihívásokról és a közelgő eseményekről!
- **A hozzájárulások elismerése:** Mutassa ki elismerését partnerei és szponzorai felé nyilvános elismeréssel, például a logójuk feltüntetésével a promóciós anyagokon vagy a médiaközleményekben való megemlítésükkel!
- **Közös rendezvények:** Szervezzon olyan eseményeket vagy tevékenységeket, amelyekbe bevonja partnereit, szponzorait és a közösséget! Az események közös megrendezése erősítheti a kapcsolatokat és növelheti a közösségi elkötelezettséget.
- **Hatásvizsgálat:** Ossza meg programja pozitív hatását az érdekeltekkel! Szolgáltasson adatokat és beszámolókat, amelyek bizonyítják a közösség számára jelentkező előnyöket, beleértve az egészségügyi eredmények és a társadalmi kohézió javulását!

4

FENNTARTHATÓSÁG ÉS HOSSZÚ TÁVÚ ÉLETKÉPESSÉG

- **Stratégiai terv kidolgozása:** Készítsen átfogó stratégiát a sétafociprogramjára, amely felvázolja a rövid és hosszú távú célokat, a finanszírozási igényeket és a lehetséges kihívásokat!
- **Értékelés és alkalmazkodás:** Folyamatosan értékelje programja hatékonyságát, és legyen hajlandó a visszajelzések és a változó közösségi igények alapján alkalmazkodni!
- **Haqyaték- és utódlástervezés:** Vegye figyelembe a program hosszú távú örökségét, és biztosítsa, hogy a program fenntarthatóságára a kezdeti szakaszokon túl is van terv!

5

EGYÜTTMŰKÖDÉS ÉS PARTNERI KAPCSOLATOK

- **A partnerek közötti együttműködés elősegítése:** Ösztönözze partnereit az együttműködésre, ha céljaik egybeesnek! Ez összetartóbb és támogatóbb hálózatot eredményezhet.
- **A legjobb gyakorlatok megosztása:** Ötletek és bevált gyakorlatok cseréje olyan partnerekkel, akik hasonló kezdeményezésekben szerzett tapasztalatokkal rendelkeznek, mind helyi, mind nemzetközi szinten.
- **Adjon erőt partnereinek:** Biztosítsa, hogy partnerei magukénak érezzék a programmal kapcsolatos döntéshozatali folyamatokat, és részt vegyenek azokban!

Ha követi ezeket a stratégiákat, és proaktívan közelíti meg a partnerségeket és a finanszírozási lehetőségeket,

a sétafocikezdeményezése virágozhat, és továbbra is pozitív hatást gyakorolhat a közösség egészségére és jóllétére.



A SÉTAFOCI LIGA MARKETINGJE

Miután meghatározta a sétafoci-foglalkozások menetrendjét és helyszínét, itt az ideje, hogy megkezdje a marketingtevékenységet a résztvevők bevonására. A népszerűsítés kezdetben kihívásnak tűnhet, de az alábbi alapvető lépések betartásával hatékonyan vonzhat résztvevőket a kívánt célcsoportokból.

PROMÓCIÓS ANYAGOK:

A hagyományos hirdetési módszerek, például a plakátok és szórólapok továbbra is fontosak, és növelhetik programjának ismertségét a helyi közösségben. Gondoskodjon a stratégiai elhelyezésről a kulcsfontosságú helyeken, például közösségi központokban, könyvtárakban, szupermarketek információs tábláin, különösen a program helyszínén! Növelje a hatókörét más közösségi csoportokkal való együttműködéssel, bővítve ezzel a promóciós

anyagok terjesztését! Akár szövegszerkesztő szoftverek vagy asztali kiadványszerkesztő eszközök használatával, akár professzionális tervezési szolgáltatások igénybevételével, számos lehetőség áll rendelkezésre hatásos plakátok és szórólapok készítésére.

KOMMUNIKÁCIÓS TANÁCSOK:

Fogalmazzon meg olyan világos üzenetet, amely kiemeli a részvétel előnyeit, mind a fizikai egészség, mind a társadalmi szerepvállalás szempontjából. Amikor népszerűsíti és reklámozza a sétafoci foglalkozásokat, vegye figyelembe ezeket az üzeneteket a célközönség bevonása érdekében. Íme néhány példa, amely támpontul szolgálhat szórólapjai és plakátjai számára:

1

MARADJON AKTÍV, MARADJON BOLDOG!

Tartsa aktíván a testét és jókedvét azáltal, hogy a sétafocit a mindennapok rendszeres részévé teszi!

2

INDULJON EL EGY EGÉSZSÉGESEBB HOLNAP FELÉ!

Tegye meg az első lépést egy egészségesebb és aktívabb jövő felé, csatlakozzon a sétafoci-közösségünkhöz!

3

ÚT A FITTSÉG FELÉ

Induljon el egy olyan fizikai utazásra, amely a sportolás örömeit és a testmozgás előnyeit ötvözi a sétafoci segítségével.

4

FEDEZZE FEL ÚJRA A JÁTÉK IRÁNTI SZERETETÉT!

Ébressze fel újra a futball iránti szenvedélyét egy barátságos és támogató környezetben a sétafoci segítségével!

5

ÖLELJE MAGÁHOZ A GYÖNYÖRŰ JÁTÉKOT!

Ölelje magához a futball gyönyörű játékát a saját tempójában a minden képességszinttel kompatibilis sétafoci-foglalkozásokon.

Ezek a példák hatékonyan kommunikálják a sétafoci vonzerejét, hangsúlyozva annak egészségügyi előnyeit, a játék örömeit és a sport befogadó jellegét.

SZÓRÓLAPOK ÉS PLAKÁTOK TERVEZÉSE:

A promóciós anyagokban tüntesse fel a legfontosabb információkat, mint a korcsoport, a foglalkozások napja, ideje, helyszíne és a szervező elérhetőségei! Helyezzen el plakátokat a közösségi hirdetőtáblákon és a célközönség által látogatott helyeken, pl. helyi sörözőkben, ahol szurkolók gyűlnek össze!

HELYI MÉDIACSATORNÁK:

Használja ki a helyi médiát, például az újságokat és a rádióállomásokat, hogy a közösségben elterjessze a sétasportprogram hírért. Hívja meg a helyi sajtó képviselőit a foglalkozásra, hogy fotókat készítsenek és interjúkat készítsenek a résztvevőkkel, és ezzel reklámot generáljanak.

HELYI KÖZÖSSÉGI CSOPORTOK:

Határozza meg azokat a közösségi csoportokat a településén, amelyek relevánsak a résztvevő profilja szempontjából. Vegye fel a kapcsolatot ezekkel a csoportokkal, hogy bemutassa a foglalkozását és személyes bemutatkozást kínáljon. Meggyőző megközelítés lehet, ha kifejezi lelkesedését és elkötelezettségét a program iránt.

SZÁJRÓL SZÁJRA TERJEDÉS:

A megcélzott korosztály számára a szájról szájra terjedő információk hatékony módja a potenciális résztvevők bevonásának. A mások által megosztott pozitív tapasztalatok növelhetik az önbizalmat, és arra ösztönözhetik őket, hogy kipróbálják.

TÁMOGATÓK MEGTALÁLÁSA

Világosan kommunikálja a sétasportprogramok pozitív társadalmi hatását a potenciális szponzorok felé, hangsúlyozva a befogadást, az egészségügyi előnyöket és a társadalmi felelősségvállalás szempontjait! Olyan szponzori csomagokat kell kidolgozni, amelyek felvázolják a szponzorok számára biztosított előnyöket és megjelenési lehetőségeket, például márkaépítési lehetőségeket, médiamegjelenést vagy közösségi elkötelezettséget. Kutasson fel olyan helyi vállalkozásokat, vállalatokat, egyetemeket vagy közalapítványokat, amelyek összhangban vannak a sétasportprogramok értékeivel és célkitűzéseivel. Találjon valakit, aki hisz a projektjében. Célozza meg a szponzoráláshoz szokott biztosítótársaságokat, egészségügyi szolgáltatókat vagy lakásszövetkezeteket.

KÖZÖSSÉGI MÉDIAPLATFORMOK – FACEBOOK, WHATSAPP:

Hozzon létre egy Facebook-oldalt vagy egy WhatsApp-csoportot, hogy kapcsolatot tartson fenn a résztvevőkkel. Használja ezt a platformot a sétafoci-foglalkozások bemutatására fotókkal, videókkal és aktualitásokkal. Ösztönözze a résztvevőket, hogy lájkolják, kommentálják és osszák meg az oldalt, hogy a foglalkozások hatókörét kiterjessze a potenciális új résztvevőkre.

WEBOLDAL

Hozzon létre egy weboldalt, vagy adjon

hozza egy menüpontot a meglévő weboldalán, ahol információkat ad a projektről! Olyan információkat tartalmazhat, mint például: mi az a sétafoci? Miért érdemes részt venni a sétafociban, milyen előnyökkel jár? Hogyan lehet jelentkezni? És így tovább. Ezenkívül ne felejtse el képeket és videókat feltölteni a foglalkozásokról a weboldalra! Egy kép gyakran többet ér ezer szónál.

MOBILALKALMAZÁSOK

Egy alkalmazás használatával a csapatok hatékonyan tudnak új játékosokat toborozni, edzéseket, versenyeket és szavazásokat szervezni, ami jelentősen hozzájárul a részvétel javulásához, egyes esetekben lenyűgöző, 95%-os részvételi arányt elérve azoknál, akik megerősítik részvételüket.

FÉLIDEI MŰSOR

Ha Ön egy futballklub tagja, kérje meg őket, hogy a félidei szünetben vagy a mérkőzés kezdete előtt a stadionban reklámozhassák a sétafocit a meccsnapon! Vagy a stadionban lévő kivetítőkön, vagy hozza ki a pályára a sétafocicsapatát.

RAJONGÓI OLDALAK

A szurkolói oldalakkal való partnerség okos toborzási stratégia a futballklubok számára. A szurkolói oldalak tele vannak szenvedélyes szurkolókkal, akik természetesen megosztják a híreket a környezetükben. Ez a célzott megközelítés, amely a szájról szájra terjedő információkat és a közösségi elkötelezettséget használja



ki, komoly eredményeket hozhat. Ez nem csak a toborzásról szól. Egy olyan tartós partnerség kiépítéséről van szó, amely mind a klubnak, mind az elkötelezett szurkolóknak előnyös.

MECCSNAPI PROGRAM

A sétafoci népszerűsítése azáltal, hogy a helyi futballklubok stadionjába félidőben vagy meccs előtt egy sétafocicsapatot hozunk, nagyszerű ötlet a sportág iránti érdeklődés és támogatás felkeltésére.

SZURKOLÓI NAPOK

A helyi futballklubok szurkolói vagy családi napjain a sétafoci marketingje kiváló lehetőség a sportág bemutatására és a szélesebb közönség bevonására.

NYÍLT NAPOK

Rendezzen nyílt napokat, például bemutató mérkőzéseket vagy próbaedzéseket, hogy bemutassák a sétasport előnyeit, és új résztvevőket vonzzanak! Az ilyen események gondos megtervezésével és kivitelezésével egy kényelmesen elérhető nyilvános helyen bemutathatja a közösségnek a sétafoci programját, növelheti a tudatosságot, és érdeklődést kelthet a potenciális résztvevők és támogatók körében. Nemcsak magáról a játékról van szó, hanem arról is, hogy minden résztvevő számára emlékezetes és élvezetes élményt teremtsen.

HELYI JÓTÉKONYSÁGI MÉRKŐZÉS

Rendezzen jótékonysági focimeccset helyi hírességek, közösségi vezetők és lelkes szurkolók részvételével! Az eseménnyel pénzt gyűjthet egy jótékonysági célra, miközben népszerűsíti a sétafocit.

TÖBBGENERÁCIÓS SPORTNAP

Szervezen olyan eseményt, amely a sport és a különböző tevékenységek kombinálásával hidat képez a generációk között az idősek és a fiatalabb résztvevők számára! Ez a generációk közötti interakció kiemelheti a sétafoci befogadó jellegét és előnyeit.

KEDVEZMÉNYEK

Ajánljon ösztönzőket vagy kedvezményeket azoknak a résztvevőknek, akik barátokat vagy családtagokat hoznak a sétafocik alkalmával!

A GÁLALABDARÚGÁS-EDZÉS SZOCIÁLIS ÖSSZETEVŐJE



– Beszámoló –

RANGERS CHARITY FOUNDATION:

„HIHETETLEN LEHETŐSÉG SZÁMUNKRA, HOGY KIMEHETÜNK ODA, ÉS OTT LEHETEK A BARÁTAIMMAL A RANGERS MEZÉBEN FOCIZNI, EZ EGYSZERŰEN HIHETETLEN”

SUSAN RAMSAY – RANGERS CHARITY FOUNDATION

„AZ, HOGY A CHARITY FOUNDATIONT ÉS A RANGERST IS KÉPVISELHETTEM EGY NEMZETKÖZI SZÍNPADON, ÉS HOGY MÁS EURÓPAI KLUBOK JÁTÉKOSAIVAL IS TALÁLKOZHATTAM, CSODÁLATOS LEHETŐSÉG VOLT. 64 ÉVES KOROMBAN A SÉTAFOCI ARRÁ ÖSZTÖNZÖTT, HOGY MEGPRÓBÁLJAK MINÉL TOVÁBB FITT ÉS AKTÍV MARADNI, ÉS MINDEZEK MELLETT NÉHÁNY NAGYSZERŰ ÚJ BARÁTOT IS MEGISMERHETTEM.”

ROSS HAMILTON – RANGERS CHARITY FOUNDATION



ESETTANULMÁNYOK

SUSAN RAMSAY
RANGERS CHARITY FOUNDATION

Susan már évek óta jár sétafocizni, és elmondta, hogyan érezte magát a részvétel előtt. Így nyilatkozott: „Mielőtt eljöttem volna az első foglalkozásra, azt hittem, hogy ez egy kicsit durvább és keményebb lesz, de örülök, hogy nem az, mert így a sétafoci mindenki számára elérhetővé válik. Az edzők, John és Harry bíraskodnak a meccseken, és megpróbálják a lehető legnagyobb mértékben megtartani a játékmenetet, de nagyon jól beépítik a sétát az egészbe. Ezáltal az egész program igazán strukturált, ami nagyon jó. [...] Hatalmas Rangers-szurkoló vagyok, de soha nem volt lehetőségem focizni, most pedig, hogy egy kicsit idősebb vagyok, és nem tudok „rendes” focit játszani, a sétafociprogramokra járni nagyon jó mozgás, és lehetőséget adott arra, hogy új barátságokat kösssek, és jó látni, hogy most már nagyon sok nő is részt vesz a

programban. Az egészségügyi tényező is nagyszerű ok arra, hogy részt vegyek, mert ez egy jó edzés. [...] Nagyszerű dolog az Ibroxban lenni, új barátokat szerezni, és közben fitten tartani magunkat. [...] Mentálisan is nagyszerű, mert utána van lehetőség egy csésze teára és beszélgetésre is.”

A sétafoci társadalmi oldaláról is szólt Susan:

„Mindig nagyon várom, mert nem csak arról van szó, hogy kimozdulok, hanem arról, hogy mindenkiel találkozhatok és beszélgethetek. Azt hiszem, a foglalkozások után is úgy érzem, hogy egy kicsit felemelkedtem, és sokkal boldogabban megyek haza. Ez egy igazán egészséges hely, mind fizikailag, mind mentálisan. Van itt egy nagyszerű kis csapat, és mindig odafigyelünk egymásra,

és ha valaki nincs itt, felvesszük vele a kapcsolatot, hogy biztosak legyünk benne, hogy jól van.”

Mivel a sétafoci egyre népszerűbb, Susan szeretné, ha minél többen bekapcsolódnának a játékba. „Mindig megpróbálom azt mondani az embereknek, hogy »gyertek, és próbáljátok ki«, mert mindig jó dolog, ha új emberek jönnek. A hölgyek száma is egyre nő. Azt hiszem, már 12 vagy 13 nőnél tartunk, ami hatalmas pozitívum. Mindenkit szívesen látunk, úgyhogy gondolkodjatok el, és gyertek el hozzánk, mert sosem tudhatod, lehet, hogy te leszel a következő ember, aki elkezd sétafocizni.”

ELAINE WILSON
NEWCASTLE UNITED FOUNDATION

Elaine Wilson eredetileg 2019-ben kapcsolódott be a Newcastle United Foundation programjába, és nem bízott abban, hogy képes lesz részt venni a sétafociban, de a kitartó hozzáállás, a férje, Gerry és az edző támogatása révén Elaine önbizalma nőtt, és beleszeretett a

sétafociba. Elaine segítette a Newcastle United Foundationt a nők részvételének növelésében a sétafociban, ami 2021 óta azt eredményezte, hogy a Newcastle United Foundation női résztvevőinek száma 6-ról mára több mint 40-re emelkedett, és a Newcastle United

Foundation mostantól heti egy csak nőknek szóló sétafoci-foglalkozást is szervez. Elaine egy teljes női csapatot vezet a Newcastle United Foundation Walking Football League-ben minden csütörtökön, és a közelmúltban egy új integrációs

kezdeményezést is segített egy 70 év feletti csapat létrehozásával, amely részt vesz a ligában, és amelyben a férje, Gerry is játszik. 2022-ben Elaine átvette az Alder Sweeny-díjat, amellyel elismerik, hogy Elaine a sétafoci igazi nagykövete, aki még több nőt bátorít arra, hogy kipróbálja a sétafocit. Elaine vezette a Newcastle United Foundation csapatát, amely részt vett a 4. EFDN Walking Football League tornán Madridban, ahol a Newcastle United Foundation volt az első csapat, amely teljes női csapatot indított. (1) Elaine | Building Foundations Awards 2022 - YouTube





ANGUS BOWES MORTON I SAMFUNNET

Angus egész pályafutása alatt mérnök volt. Emellett amatőr és junior szinten focizott. Angus 30 éves korában hagyta abba a focit, és 60 éves koráig nem rúgott labdába, egészen az első sétafociedzéséig.

Angus a Morton in the Community közösségi média csatornáin keresztül hallott a sétafociról, látta a posztot, így csatlakozott, amikor először indult el a projekt. Azóta minden héten eljön.

A sétafoci egyik nagy fénypontja, hogy sok olyan embert hoz ki otthonról, akiknek talán nincs más érdeklődési körük, és lehetővé teszi, hogy azok, akik esetleg egyedül érzik magukat, célt kapjanak, hogy felkeljenek az ágyukból, és

eljöjjenek a sétafoci-találkozókra. Egészségügyi szempontból nagyon jó, mert a férfiak olyan dolgokról beszélgetnek egymással, amelyekről esetleg nem beszélnek a partnerükkel vagy a családjukkal, mint például a betegségek. Még ha olyan apróságról van is szó, mint egy fájó térd vagy egy fájó hát, a körülöttük lévő emberektől tippeket kaphatnak a gyógyuláshoz. Az egyik ülésen a prosztatáról tartottunk előadást, és ez felhívta a résztvevők figyelmét, 3 embert megvizsgáltak, ami után kiderült, hogy prosztatájuk van, így ez lehetővé tette számukra, hogy megkapják a szükséges segítséget, és most már a gyógyulás útjára léptek. Ettől eltekintve fitten tartja az embert. Nemcsak a lábakat, hanem az elmét is, és ez nagyon fontos.



FIDEL PLAZA GARCÍA BETIS SEVILLA

A szakmáját tekintve orvos, de mindig is focizott a barátaival, sőt, még a városi bajnokságban is játszott. A munka miatt hagyta abba a focit.

A sétafociról a fiától hallott, aki a klub bérletese, és aki a közösségi médiában

látta az új játékosok toborzását. Majd így folytatta a saját okairól, amiért élvezi a foglalkozásokat: „Ez visszahozott a futballba, amit élvezek, de igazából a jó hangulat és a viccelődés az, ami miatt visszajövök.

Számomra sajnos rövid volt az élmény, szerettem volna tovább maradni., de még mindig sétafocizom egy másik csapattal, amelyet nemrég hoztunk létre, és reméljük, hogy sokáig fogunk még együtt játszani.”



FERNANDA CADIMA FUNDACAO BENFICA

Fernanda Cadima 3 éves kora óta viselte az árvaság súlyát, és nagybátyjai irányításával talált vigaszt és szenvedélyt a futball és a Benfica iránt. 5 éves korában az élete Angolába vitte, ahol a nagybátyjai megismertették vele a futballt, és ezzel

lángra lobbantották a gyönyörű játék iránti szeretetét. Két évig játszott ott, mielőtt visszatért Portugáliába.

Az évek során Fernanda szorgalmasan dolgozott az Oktatási Minisztériumban, és nyugdíjba vonulása idején egy váratlan lehetőség bontakozott ki. A Benfica alapítványával való együttműködés révén létrehozott sétafoci-konceptió felkeltette az érdeklődését. Csatlakozott az egyik partnercsapathoz, és egy figyelemre méltó utazásra indult. A stadionba vezető 25 kilométeres, vonatokkal és metróval megtett út ellenére Fernandát szenvedélye és lelkesedése hajtotta előre. Szilárdan hisz abban, hogy aki kedvtelésből sétál, az nem fárad el könnyen.

Útjának egyik legemlékezetesebb pillanata a Portugáliában pusztító erdőtűzek idején történt. Csapatársai segítő kezet nyújtottak az iskolás gyerekeknek azzal, hogy fák ültetésében segítettek. Hihetetlen nap volt, ahol a gyerekek még autogramot is kértek tőle. Bár a versenyek kétségtelenül izgalmasak, Fernanda mégis a legjobban ezt a kezdeményezést értékeli, amelyben a csapata részt vett. Ez a projekt nagy hatással volt Fernanda életére, hiszen egyszerre talál örömet a futballban és a lehetőségben, hogy új és inspiráló emberekkel kerüljön kapcsolatba. Fernanda lányunokája ugyancsak osztozik a labdarúgás iránti szeretetében ebben a friss környezetben, Fernanda pedig törekszik rá, hogy inspirációt jelentsen unokája számára.



EVA MAUSETH VÅLERENGA

A Vålerengába tartozó Eva Mauseth 50 éves korában műtéten esett át, amelynek következtében kialakuló komplikációk miatt munkaképtelenné vált. Két csípőprotézissel és hátsérvel több további műtéten esett át. A kézilabdázó és edzői háttérrel rendelkező Eva 60 éves korában

a Vålerenga Samfunn Sétafoci Liga programján keresztül belevágott az aktív labdarúgásba. Amikor Eva felfedezte a 60 év feletti korosztály számára a környéken a sétafoci-programot, kapcsolatba lépett Maren Edvardsennel a Vålerenga Samfunnnál.

Kezdetben habozott, mivel nem volt futballtapasztalata, valamint ő volt az egyetlen nő, de Maren megnyugtatta, hogy a részvétel mindenki számára nyitott. Eva részt vett egy edzésen, nagyon élvezetes élményt volt számára, így úgy döntött, hogy folytatja a részvételt. A Walking Football League-ben való részvétel különleges jelentőséggel bír Eva számára. Még a sérülései és kora ellenére is lehetőséget biztosít ez számára, hogy egy labdás sportot üzzön, ami a gyermeki örömeket eleveníti fel benne. Minden egyes alkalom, beleértve a 2023 tavaszán Newcastle-ben megrendezésre kerülő tornát is, maradandó élményt jelent számára. A csapatszellem, a közös sportolás és a társas interakciók jelentősen hozzájárulnak a jó közérzetéhez, és fiatalabbnak érzi magát. Mindig izgatottan várja az edzéseket.





KOZMA JÓZSEF „ZÚZÓ” FERENCVÁROS

Kozma József, vagy ahogy mindenki nevezi, Zúzó, szakácsként éjszakai műszakban dolgozik, ami nehezen egyeztethető össze az egészséges életmóddal. Régóta hiányzott neki a mozgás, és testalkatát tekintve a sétafoci ideálisnak tűnt, hogy újra aktív legyen, így nem volt kérdés, hogy jelentkezik. A márciusi egészségügyi vizsgálaton, amely minden csapattag számára kötelező volt, a klub kiderítette, hogy komoly problémái vannak a vércukorszintjével és a vérnyomásával, amelyeket minél hamarabb kezelni kell. A figyelmeztetés a legjobbkor jött, hiszen a súlyos szövődmények kialakulása előtti utolsó pillanatokban kapta meg a leletet, és játékosok szavaival élve a Fradi ezzel „az életét

mentette meg”. József két hónapon át keményen dolgozott az életmódváltáson, hogy vércukorszintje és vérnyomása normalizálódjon. A fogyás is elkezdődött, a mérleg néhány hét alatt több mint 10 kiló mínuszt mutatott. Nem hiába, igazi erőcsatárként nemcsak jól tartja és fedezi a labdát, hanem jól is kezeli azt, első gólját már a pályára lépése utáni első percekben megszerezte, és azóta is folyamatosan gyarapítja találatainak számát.



JÖRG SEVENEICK SCHALKE 04

A 61 éves Jörgnek, aki 2020 óta a sétafoci szerelmese, tíz évig távol kellett tartania magát a pályától, mivel súlyos térdproblémák akadályozták a futásban. A játék különböző elemeinek – többek között a labdaérintés, a gólhelyzetek és a csapattársak közötti bajtársiasság – hiányával küszködve fedezte fel a sétafocit királykék színben, amelyet egy schalkés szurkolótársa mutatott meg neki. Miután kipróbálta, Jörg kiváló döntésnek találta. Miközben kezdetben arra összpontosított, hogy a testét újra formába hozza, hamarosan az elmúlt tíz év felülmúló új energiát és vitalitást tapasztalt.

Az első torna után a gyermekkor óta dédelgetett klubja, a Schalke számára élete egyik csúcspontja lett. A csapat mezét viselni és gólt szerezni az ősi rivális Dortmund ellen igazán rendkívülivé tette az élményt.

A rendszeres edzések, mérkőzések és tornák Jörg életének fontos részévé váltak. A győzelem izgalmán túl a társasági élet öröme és az emlékezetes eredmény, hogy csapattársaival együtt megnyerte az EFDN Európai Sétafoci Ligát, különleges helyet foglal el a szívében.



MELLÉKLETEK

MELLÉKLET - REGISZTRÁCIÓS ÍV

Résztevő teljes neve:

Cím:

Nemzetiség:

Kor: Születési hely és idő: Nem: Férfi/nő

Mobiltelefonszám: Telefonszám:

E-mailcím:

Vészhelyzeti kapcsolattartó neve: Telefonszáma:

Hozzájárulás fotók készítéséhez: Igen / Nem

Hozzájárulás a médiában való megjelenéshez: Igen / Nem

Van-e Bármilyen közelmúltbeli vagy meglévő egészségügyi probléma? Ha igen, részletek: Igen / Nem

Kötelezettségvállalás
1. Megerősítem, hogy minden adat a legjobb tudásom szerint helyes, és jogosult vagyok minden tevékenységben részt venni. 2. Azonnal írásban tájékoztatom az Alapítványt az egészségi állapotomban, gyógyszerkezelésemben vagy szükségleteimben bekövetkezett minden olyan fontos változásról, amely bármilyen módon befolyásolhatja az valamennyi tevékenységben való részvételmet. 3. Tájékoztatom az Alapítványt a megadott címem, telefonszámom és kapcsolattartói nevem és adataim bármilyen változásáról. 4. Tudomásul veszem, hogy a Newcastle United Alapítvány nem vállal felelősséget semmilyen személyes veszteségért vagy sérülésért, amelyet a fent megnevezett résztvevő vagy az őt kísérő nézők szenvednek el a tevékenységben való részvétel során. A jelen kötelezettségvállalás egyetlen rendelkezése sem zárja ki vagy korlátozza a Newcastle United Alapítvány felelősségét a halálesetért vagy személyi sérülésért, amelyet a törvény nem zárhat ki vagy korlátozhat. 5. Hozzájárulok ahhoz, hogy a Newcastle United Alapítvány, a Newcastle United Football Club és partnerei által készített fénykép- és videofelvételek további értesítés vagy hozzájárulás nélkül felhasználhatók reklámcélra. 6. Tudomásul veszem, hogy biztonsági okokból fontos, hogy a tevékenységért felelős személyzet által adott szabályokat és utasításokat betartsam.

Résztevő aláírása: Dátum:

MELLÉKLET - ELŐZETES, IDŐKÖZI ÉS UTÓLAGOS KÉRDŐÍV

WARWICK-EDINBURG MENTAL-WELL-BEING SCALE (MENTÁLIS JÓLLÉT SKÁLA)

Optimista vagyok a jövőt illetően	Jól kezelem a problémákat	Van saját véleményem a dolgokról
• Soha 1 • Alig 2 • Az idő kisebb részében 3 • Gyakran 4 • Az idő nagyobb részében 5 • Mindig 6	• Soha 1 • Alig 2 • Az idő kisebb részében 3 • Gyakran 4 • Az idő nagyobb részében 5 • Mindig 6	• Soha 1 • Alig 2 • Az idő kisebb részében 3 • Gyakran 4 • Az idő nagyobb részében 5 • Mindig 6
Hasznosnak érzem magam	Tisztán gondolkozom	Szeretve érzem magam
• Soha 1 • Alig 2 • Az idő kisebb részében 3 • Gyakran 4 • Az idő nagyobb részében 5 • Mindig 6	• Soha 1 • Alig 2 • Az idő kisebb részében 3 • Gyakran 4 • Az idő nagyobb részében 5 • Mindig 6	• Soha 1 • Alig 2 • Az idő kisebb részében 3 • Gyakran 4 • Az idő nagyobb részében 5 • Mindig 6
Nyugodtnak érzem magam	Jól érzem magam a bőrömben	Érdeklődöm új dolgok iránt
• Soha 1 • Alig 2 • Az idő kisebb részében 3 • Gyakran 4 • Az idő nagyobb részében 5 • Mindig 6	• Soha 1 • Alig 2 • Az idő kisebb részében 3 • Gyakran 4 • Az idő nagyobb részében 5 • Mindig 6	• Soha 1 • Alig 2 • Az idő kisebb részében 3 • Gyakran 4 • Az idő nagyobb részében 5 • Mindig 6
Érdeklődöm az emberek iránt	Közel érzem magam más emberekhez	Boldognak érzem magam
• Soha 1 • Alig 2 • Az idő kisebb részében 3 • Gyakran 4 • Az idő nagyobb részében 5 • Mindig 6	• Soha 1 • Alig 2 • Az idő kisebb részében 3 • Gyakran 4 • Az idő nagyobb részében 5 • Mindig 6	• Soha 1 • Alig 2 • Az idő kisebb részében 3 • Gyakran 4 • Az idő nagyobb részében 5 • Mindig 6
Van tartalék energiám	Van saját véleményem a dolgokról	
• Soha 1 • Alig 2 • Az idő kisebb részében 3 • Gyakran 4 • Az idő nagyobb részében 5 • Mindig 6	• Soha 1 • Alig 2 • Az idő kisebb részében 3 • Gyakran 4 • Az idő nagyobb részében 5 • Mindig 6	

MELLÉKLET - EGÉSZSÉGÜGYI NYILATKOZAT

Ennek az űrlapnak az a célja, hogy megfelelően fel tudjunk készülni az Ön biztonságos részvételére ebben a tevékenységben. Ezeket az információkat szigorúan bizalmasan kezeljük.

RÉSZTVEVŐ ADATAI

Teljes név	
Születési idő	
Elérhetőség	Mobil: E-mail:
Teljes cím	
Nem	férfi / nő
Háziorvosának neve	
Elérhetősége	Telefon: E-mail: Cím:
Fogyatékoság / állapotának részletei	
Egyéb egészségügyi problémák	
Szüksége lesz arra, hogy gyógyszereket tartson magánál? Ha igen, kérjük, fejtse ki!	
Speciális étrendi követelmények	
Egyéb allergiák	

TÖRVÉNYES GONDVISELŐ

Teljes név	
Születési idő	
Elérhetőség	Mobil: Email:
Lakcím	

SÜRGŐSSÉGI KAPCSOLATTARTÓ #1

A vészhelyzeti kapcsolattartó neve	
Kapcsolata a résztvevőhöz	
Elérhetőség	Telefon: Email: Lakcím:

SÜRGŐSSÉGI KAPCSOLATTARTÓ #2

A vészhelyzeti kapcsolattartó neve	
Kapcsolata a résztvevőhöz	
Elérhetőség	Telefon: Email: Lakcím:

RÉSZTVEVŐI NYILATKOZAT

Vészhelyzet esetén felhatalmazom a program szervezőit/személyzetét, hogy amennyiben a velem való kommunikáció kivitelezhetetlen, gondoskodjanak arról, hogy a szükségesnek ítélt egészségügyi vagy sebészeti kezelésben részesüljek. Vállalom továbbá, hogy fizetem vagy megtérítem az orvosi ellátás, mentőszállítás, gyógyszerek és egyéb költségek felmerülő költségeit, amíg a rendezvényen részt veszek.

Tudomásul veszem, hogy bár a szervezet minden lehetséges eszközzel igyekszik minimalizálni a személyi sérülések kockázatát, balesetek előfordulnak, és minden fizikai tevékenység magában hordozza a személyi sérülés kockázatát. Tudomásul veszem, hogy a rendezvény részeként végzett fizikai tevékenységekben benne rejlik a személyi sérülés kockázata.

Részvevő neve

Aláírás

Dátum



FORRÁSOK

AZ EFDN SZERETNÉ MEGEMLÍTENI AZOKAT A FORRÁSOKAT ÉS DOKUMENTUMOKAT, AMELYEKRE A GYAKORLATI ÚTMUTATÓBAN HIVATKOZTAK ÉS AMELYEKET FELHASZNÁLTAK.

EUROPEAN FOOTBALL FOR DEVELOPMENT NETWORK

www.efdn.org www.walkingfootballleague.eu www.morethanfootball.eu

SL Benfica; ; Vålerenga Fotball; Rangers Charity Foundation; Newcastle United Foundation; Ferencvárosi Torna Club ; Betis Sevilla; Morton in the Community; Bayer Leverkusen 04; Schalke 04

A SPORT TÁRSADALMI HATÁSA AZ IDŐSEKRE:

Eime, R.M., Young, J.A., Harvey, J.T. et al. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *Int J Behav Nutr Phys Act* 10, 98 (2013). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>

A SPORT EGÉSZSÉGRE GYAKOROLT HATÁSA AZ IDŐSEKNÉL:

Watson, K. B., Carlson, S. A., Gunn, J. P., Galuska, D. A., O'Connor, A., Greenlund, K. J., & Fulton, J. E. (2016). Physical Inactivity Among Adults Aged 50 Years and Older - United States, 2014. *MMWR. Morbidity and mortality weekly report*, 65(36), 954–958. <https://doi.org/10.15585/mmwr.mm6536a3>

WARWICK-EDINBURG MENTAL-WELL-BEING SCALE:

Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R. et al. The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health Qual Life Outcomes* 5, 63 (2007). <https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63>

EURÓPAI UNIÓ – HEPA ÚTMUTATÓK

The Directorate-General for Education and Culture of the European Commission, Sport Unit (Working Group of “Sport and Health” Experts). (2008). *EU Physical Activity Guidelines: Recommended Policy Actions in Support of Health-Enhancing Physical Activity*. Brussels: European Sport Commission Sport Unit. Retrieved from: http://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_en.pdf

Kérdése van?

További információra van szüksége?


Kérjük, vegye fel velünk a kapcsolatot telefonon vagy e-mailben:



www.walkingfootballleague.eu

T +31 76 369 05 61
E info@efdn.org
W www.efdn.org

Az Európai Bizottság támogatása ezen kiadvány elkészítéséhez nem jelenti a tartalom jóváhagyását, amely kizárólag a szerzők álláspontját tükrözi, valamint a Bizottság nem tehető felelőssé ezen információk bármilyen felhasználásáért.

 Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



EFDN

WWW.EFDN.ORG