

## Plan rada i program aktivnosti Sportskog plesnog kluba „Valcer“, Varaždin za 2022. godinu

### Područje programa/projekata/aktivnosti

Sportski plesni klub „Valcer“ (u daljnjem tekstu SPK „Valcer“) u 2022. godini planira provoditi niže navedene programe i projekte:

- Okupljanje i poticanje djece i mladeži na bavljenje plesom i sportom te popularizacija sportskog plesa na način uključivanja i pružanja poduke prvenstveno osnovnoškolaca i mladeži putem plesne škole
  - Razvitak odgojnih, moralnih, etičkih i sportskih vrijednosti mladih bavljenjem plesom kao sportom – „*Plesom do zdravlja i kulture*“
  - Plesom i pokretom do svih sfera života
  - Sudjelovanje na plesnim natjecanjima
  - Organiziranje gospodarsko turističke manifestacije - Međunarodni turnir u standardnim i latinsko-američkim plesovima – „*Trofej grada Varaždina 2022*“
  - Sportsko-rekreacijske aktivnosti građana
  - Planiranje i razvoj sportskog plesa
  - Popularizacija sportskog plesa putem sredstava javnog informiranja
  - Poticanje stručnog usavršavanja plesača, trenera i drugih kad je to od značaja za Klub
  - Suradnja s drugim udrugama u svrhu ostvarivanja ciljeva od zajedničkog interesa
  - Upravljanje sportskim građevinama sukladno Statutu i Zakonskim odredbama, obavljanjem i drugih aktivnosti koje pridonose ostvarivanju ciljeva osnivanja sukladno Statutu i Zakonskim odredbama
- ***Okupljanje i poticanje djece i mladeži na bavljenje plesom i sportom te popularizacija sportskog plesa na način uključivanja prvenstveno osnovnoškolaca i mladeži putem plesne škole privatne poduke.***

Navedeni projekt provoditi će se kroz plesne prezentacije po osnovnim školama u Varaždinu i Varaždinskoj županiji.

Provedbeni plan će se odvijati kroz slijedeće aktivnosti:

- a) Okupljanje i poticanje djece i mladeži na bavljenje plesom i sportom te popularizacija sportskog plesa na način uključivanja prvenstveno osnovnoškolaca i mladeži putem plesne škole i poduke
- b) Poticanje sudjelovanja mladih u sportsko-rekreativnim i općekorisnim zdravstvenim aktivnostima, tiskanjem letaka, brošura, časopisa, oglašavanjem u medijima i sl., organiziranjem, promidžbom i prezentacijom plesnih aktivnosti kao općekorisnih i zdravstveno korisnih aktivnosti

c) Provođenje redovitih sportskih treninga u svrhu pripreme sportskih plesnih parova za odlazak na sportska natjecanja

*Mjesto provedbe naprijed navedenih aktivnosti:* prostori osnovnih škola u Gradu Varaždinu i Varaždinskoj županiji te u prostorijama kluba.

- **Razvitak odgojnih, moralnih, etičkih i sportskih vrijednosti mladih bavljenjem plesom kao sportom – „Plesom do zdravlja i kulture“**

Aktivnosti iz programa „Razvitak odgojnih, moralnih, etičkih i sportskih vrijednosti mladih bavljenjem plesom kao sportom – Plesom do zdravlja i kulture“ bit će usmjerene na mlade u dobi do 35 godina starosti.

Aktivnosti će se odnositi na sljedeće:

- a) poticanje sudjelovanja mladih u sportsko-rekreativnim i općekorisnim zdravstvenim aktivnostima (tiskanje letaka, brošura, časopisa i sl.), organiziranjem, promidžbom, prezentacijom plesnih aktivnosti kao općekorisne i zdravstveno korisne aktivnosti)
- b) prevencija međugeneracijskog i vršnjačkog nasilja među mladima (stalnim praćenjem problema mladih te kroz plesne aktivnosti isticanja i usvajanja bontona te važnosti međusobnog uvažavanja razvoja mladih u samouvjerenju, cjelovitu ličnost bez obzira na socio-ekonomsku podlogu. Kroz plesne aktivnosti rad na smanjenju depresivnih raspoloženja kod mladih te razvoj velikog utjecaja na intelektualne i funkcionalne sposobnosti, kao i na učvršćivanje zdravlja i formiranje brojnih društvenih vrijednosti kao i razvoj umjetničkog stvaralaštva.)
- c) poticanje organiziranja sadržajnog provođenja slobodnog vremena mladih (redovitim provođenjem plesne poduke mladih, organiziranjem i odlazak na plesna događanja te provođenjem što više vremena u prostorima kluba usavršavajući plesne pokrete)
- d) provođenje prevencija ovisnosti i neprihvatljivog ponašanja mladih (stalnim ukazivanjem kroz plesnu poduku o štetnosti ovisnosti o porocima kao što su pušenje, alkohol i uzimanje nedozvoljenih sredstava ovisnosti i njihov štetan utjecaj na zdravlje kao i posljedice istog neprihvatljivog ponašanja u društvu)

- **Plesom i pokretom do svih sfera života**

Program pod nazivom „*Plesom i pokretom do svih sfera života*“ provodit će se kroz sljedeće aktivnosti:

Aktivnost: promoviranje plesne umjetnosti

*Metode provedbe aktivnosti:* tiskanjem letaka, brošura, časopisa, oglašavanjem u medijima, na internetskim stanicama, društvenim mrežama i sl., organiziranjem, promidžbom i prezentacijom plesnih aktivnosti kao općekorisnih aktivnosti.

#### Aktivnost: Plesna edukacija

*Metode provedbe aktivnosti:* Sudjelovanje u programima edukacije građana, a posebno djece i mladih, koje su vezane za sve oblike plesne kulture, kao i scenske i izvedbene aktivnosti. Korisnici projekta raspoređeni su prema dobnim skupinama, od tri godine na dalje.

#### Aktivnost: Plesna događanja i produkcije

*Metode provedbe aktivnosti:* Priređivanje produkcija na kojoj polaznici pokazuju naučeno, prezentacija koreografija ili organizacija plesnih predstava. Polaznici plesne poduke nastupaju i u drugim prigodama, poput gostovanja na plesnim događajima, smotrama i natjecanjima, otvaranjima izložbi i sl.

Vremensko razdoblje provedbe programa i aktivnosti: od siječnja do prosinca 2022. godine.

Cilj programa je plesom i pokretom ući u sve sfere života i ostvariti međusobnu neverbalnu komunikaciju, a pri tome razvijati maštu, kreativnost, samopouzdanje, pozitivan međuljudski odnos, toleranciju i ljubav prema plesnom izričaju. Isto tako predloženim programom želimo postići približavanje plesne umjetnosti svim dobnim skupinama, a posebno djeci kroz umjetnički doživljaj i izražavanje, stjecanje osnovnih znanja i vještina u plesu, otkrivanje i razvijanje plesne nadarenosti, poticanje stvaralaštva te poticanje na međusobno uvažavanje i suradnju. Kroz plesni program osobe razvijaju svoju kreativnost i maštovitost, sluh i ritam te pamćenje i upoznaju se s osnovnim pojmovima u plesnoj umjetnosti. Putem ovog programa osobe će biti uvedene i u svijet glazbe, čime će razvijati daljnji senzibilitet za umjetnost i kulturu. Razvijanje interesa za plesno-glazbeno područje, širenje plesno-glazbene kulture, stjecanje zdrave socijalne klime za socijalne i društvene kontakte te ispunjavanje stvaralačkih potencijala posebno mladih i adekvatno korištenje slobodnog vremena. Time obogaćujemo kulturnu svijest djece u najosjetljivijoj dobi i pružamo im priliku da zavole i počnu razumjeti ples, koji će neki vidjeti po prvi puta. Učenjem i razumijevanjem svake, pa tako i plesne umjetnosti obogaćujemo i razvijamo sociokulturološku svijest djece i mladih, a time pogodujemo razvoju novog kulturno obrazovanog naraštaja kao i nove zaljubljenike plesne umjetnosti.

- ***Organiziranje i provođenje sportske obuke i sportske pripreme članova u plesu te organizacija i provođenje redovnih treninga članova udruge u svrhu pripreme za natjecanje***

Kontinuiranost sportskog treninga znači da se on provodi sustavno, odnosno redovito i da tijekom sportske karijere ne bi trebalo prekidati kontinuitet treniranja. Trenažni stimulansi, pojedinačni treninzi i ciklusi stalno se ponavljaju. Duži prekidi trenažnog procesa mogu ugroziti sportski napredak. Sukladno tome, trening je dugoročan proces usavršavanja od najranije dobi do završetka sportske karijere. Odvija se kontinuirano, bez prekida, sa stalnim smjenjivanjem intervala rada, odnosno opterećenja i intervala odmora, odnosno oporavka sportaša. U svrhu kontinuiranih sportskih treninga SPK „Valcer“ u navedenom razdoblju planira provoditi sportsku obuku aktivnih članova Kluba i to:

- a) kroz redovne plesne treninge u terminima tri puta tjedno u trajanju od po dva školska sata pod vodstvom educiranih trenera plesa i to odvojeno po uzrasnim kategorijama
- b) kroz kondicijske treninge u terminima jedanput tjedno u trajanju od jednog punog sata pod vodstvom educiranih trenera

c) u svrhu pripreme članova Kluba za plesna natjecanja, provodit će se i individualne poduke plesnih parova ovisno o potrebi

- ***Sudjelovanje na plesnim natjecanjima***

SPK „Valcer“ u navedenom razdoblju planira sa svojim aktivnim plesnim parovima sudjelovati na domaćim turnirima prema usvojenom kalendaru natjecanja od strane Hrvatskog sportskog plesnog saveza za 2022. godinu, a koji se nalazi na internetskim stranicama HSPS-a: <https://hsps.hr/kalendar-dogadanja-2022/>.

Plesni parovi sudjelovat će i na brojnim međunarodnim natjecanjima prema usvojenim kalendarima stranih plesnih saveza.

- ***Projekt: Organiziranje gospodarske turističke manifestacije - Međunarodni turnir u standardnim i latinsko-američkim plesovima – „Trofej grada Varaždina 2022“***

SPK „Valcer“ će zajedno sa suorganizatorom - Plesnim klubom „Takt“ iz Varaždina. Tradicionalno, 22. listopada 2022. godine organizirati međunarodni bodovni turnir u latinsko-američkim i standardnim plesovima.

Osmu godinu za redom tradicionalnom organizacijom međunarodnog turnira u standardnim i latinsko-američkim plesovima SPK Valcer doprinosi promoviranju Grada Varaždina te povećanju gospodarskih efekata - povećanju ugostiteljskih i turističkog prometa grada Varaždina. Utjecaj manifestacije očituje se kroz ekonomske parametre (novčani priljev koji se javlja kao posljedica potrošnje posjetitelja, promocija destinacije, itd.), kao i društvene (pozitivni utjecaj na stavove lokalnog stanovništva, društveni razvoj, poboljšanje kvalitete života, poboljšanje imidža, stvaranje osjećaja ponosa lokalne zajednice, društvena kohezija i itd.)

Sportska manifestacija pod nazivom „Trofej grada Varaždina 2022“ koja ima međunarodni karakter okuplja veliki broj natjecatelja iz Republike Hrvatske i susjednih zemalja, a koji dolaze u pratnji svojih roditelja, rodbine te prijatelja. Isto tako navedena manifestacija ima višegodišnju tradiciju održavanja i to osmu godinu za redom u mjesecu listopadu.

Manifestacija svake godine okupi veliki broj domaćih i stranih posjetitelja. Cilj navedene sportske manifestacije koja se odvija po određenom, unaprijed pripremljenom programu, je ostvarivanje turističkih efekata i ima društveno-ekonomski značaj za Grad Varaždin, Varaždinsku županiju i Republiku Hrvatsku te uključuje gledatelje, sudionike (sportaše, amatere) i volontere.

Navedenom sportskom manifestacijom sa međunarodnim učesćem postiže se veliki utjecaj na samu destinaciju u kojoj se održava tj. Grad Varaždin i Varaždinsku županiju i predstavlja svakako najbolji način za njen marketing i promociju. Promocija Grada Varaždina i Varaždinske županije odvija se prije održavanja samog događaja, kada traju najave i pripreme za isti, tijekom događaja kroz izvještavanje i reportaže sa lica mjesta i nakon događaja, kada svi učesnici i promatrači svoje utiske ponesu sa sobom i podjele ih sa svojim prijateljima, obitelji, kolegama.

Ovim projektom promovira se Grad Varaždin i Varaždinska županija čime se utječe na razvoj turizma, popunjavu kapaciteti i angažira radna snaga te se doprinosi ostvarivanju primarne koristi koje manifestacija odnosno, plesni turnir može osigurati i zato ima značajnu ulogu u ekonomiji Republike Hrvatske. Učinci manifestacije će se očitovati kao: ekonomski (novčani priljev koji se javlja kao rezultat potrošnje posjetitelja, promocija destinacije, itd.), društveni (pozitivni utjecaj na stavove lokalnog stanovništva, društveni razvoj, poboljšanje kvalitete života, poboljšanje imidža, stvaranje osjećaja ponosa lokalne zajednice, društvena kohezija i itd.)

Ovim projektom ostvaruju se ciljevi kluba i to prije svega razvijanje interesa za plesno-glazbeno područje, širenje plesno-glazbene kulture, stjecanje zdrave socijalne klime za socijalne i društvene kontakte.

Isto tako projektom se ostvaruje promocija sporta kroz sportski ples te uključivanje što većeg broja djece i mladih u sportske plesne aktivnosti kroz koje se razvijaju brojne sposobnosti, a posebno kod djece i mladih.

- ***Sportsko-rekreacijske aktivnosti građana***

SPK „Valcer“ u navedenom razdoblju planira okupiti što veći broj pridruženih članova Kluba svih dobnih uzrasta.

Želja je SPK „Valcer“ uključiti što veći broj građana, posebno srednje i treće životne dobi da se bave plesom kroz sportsku rekreaciju.

Sportska rekreacija provodila bi se kroz obuku građana i učenje društvenih plesova, fitness programa „zumbe“, latinsko-američkih i standardnih plesova.

- ***Planiranje i razvoj sportskog plesa***

U svrhu postizanja što boljih rezultata i što kvalitetnije pripreme za prvenstvo RH u toku kalendarske godine planiraju se pored redovitih treninga održati i plesne pripreme u trajanju od po 5 dana uzastopno i to dva do tri puta godišnje.

Za vođenje navedenih priprema angažirali bi se svjetski poznati stručnjaci u području sportskog plesa.

- ***Popularizacija sportskog plesa putem sredstava javnog informiranja***

U svrhu popularizacije sportskog plesa planiraju se objavljivati reklamni oglasi putem radija te putem lokalne televizije. Društvene mreže nezaobilazna su domena prezentacije i popularizacije svih aktivnosti koje provodi SPK „Valcer“.

Isto tako kontinuirano kroz cijelo planirano razdoblje javnost bi se animirala putem promotivnih letaka.

- **Poticanjem stručnog usavršavanja plesača, trenera i drugih, što je od značaja za Klub**

U svrhu stručnog usavršavanja plesača SPK „Valcer“, plesačima bi se osigurao dolazak vrhunskih sportskih trenera jedanput mjesečno.

U 2022. godini nastavlja se sa kontinuiranim stručnim usavršavanjem naših trenera.

- **Suradnja s drugim udrugama u svrhu ostvarivanja ciljeva od zajedničkog interesa**

U svrhu ostvarivanja zajedničkih interesa SPK „Valcer“ će nastaviti dobru suradnju sa Plesnim klubom „Takt Varaždin“ te drugim klubovima, u cilju organiziranja zajedničkih priprema natjecatelja, kao i organizaciju natjecanja.

SPK „Valcer“ planira nastaviti i dobru suradnju sa udrugom Hrvatsko društvo logoraša srpskih koncentracijskih logora, Podružnica Varaždin, kroz zajedničku suradnju u uređivanju prostora te organiziranja i provođenja sportske rekreacije njihovih članova sa svrhom promicanja tjelesne kulture (sport i rekreacija) glede unapređenja opće sposobnosti logoraša i psiho-socijalna pomoć njihovih članova, kao i udrugom Kokotiček kako bi pomogli u radu udruge koja se brine o osobama s teškoćama u razvoju.

- **Upravljanje sportskim građevinama sukladno Statutu i zakonskim odredbama, obavljanje i drugih aktivnosti koje pridonose ostvarivanju ciljeva osnivanja sukladno Statutu i zakonskim odredbama**

SPK „Valcer“ Varaždin, u narednom će razdoblju nastaviti s uređivanjem prostora dodijeljenog Klubu od strane Grada Varaždina sa svrhom osiguravanja što boljih uvjeta za provođenje zacrtanih sportskih aktivnosti Kluba (uređenje zidova i podova te osiguranje zagrijavanja prostora kroz zimske mjesece)

### **Ciljevi i zadaće**

Ciljevi:

- Poticati višestrani psihosomatski razvoj djece
- Razviti zdravstvenu kulturu kod djece u svrhu očuvanja i unapređenja zdravlja
- Kod djece stvoriti naviku svakodnevnog tjelesnog vježbanja
- Razvijati motoričke i funkcionalne sposobnosti
- Promicanje, razvitak i unapređenje sportskog plesa i razvitak odgojnih, moralnih, etičkih i sportskih vrijednosti posebno kod djece i mladeži bavljenjem plesom kao sportom
- Poticanje sudjelovanja djece i mladih u sportsko-rekreativnim i općekorisnim zdravstvenim aktivnostima, organiziranjem, promidžbom, prezentacijom plesnih aktivnosti kao općekorisne i zdravstveno korisne aktivnosti
- Prevencija međugeneracijskog i vršnjačkog nasilja među djecom i mladima stalnim praćenjem problema mladih, a kroz plesne aktivnosti isticanje i usvajanje bontona te važnost međusobnog uvažavanja razvoja mladih u samouvjerenju, cjelovitu ličnost

- Rad na smanjenju depresivnih raspoloženja kod djece i mladih te razvoj velikog utjecaja na intelektualne sposobnosti, funkcionalne sposobnosti, kao i na učvršćivanje zdravlja i formiranje brojnih društvenih vrijednosti
- Poticanje organiziranja sadržajnog provođenja slobodnog vremena djece i mladih
- Provođenje prevencije ovisnosti i neprihvatljivog ponašanja mladih (stalnim ukazivanjem kroz plesnu poduku o štetnosti ovisnosti o porocima kao što su pušenje, alkohol i uzimanje nedozvoljenih sredstava ovisnosti i njihov štetan utjecaj na zdravlje i neprihvatljivo ponašanje u društvu)
- Ostvarivanje turističkih efekata te društveno-ekonomskog značaja za Grad Varaždin, Varaždinsku županiju te Republiku Hrvatsku
- Promocija Grada Varaždina i Varaždinske županije
- Razvoj turizma, popularizacija Grada Varaždina i Varaždinske županije, popunjavanje kapaciteta i angažiranje radne snage te doprinos ostvarivanju primarne koristi organizacijom gospodarsko turističke manifestacije; međunarodnog plesnog turnira „Trofej grada Varaždina 2022“
- Plesom i pokretom ući u sve sfere života i ostvariti međusobnu neverbalnu komunikaciju, a pri tome razvijati maštu, kreativnost, samopouzdanje, pozitivan međuljudski odnos, toleranciju i ljubav prema plesnom izričaju
- Približavanje plesne umjetnosti svim dobnim skupinama, a posebno djeci kroz umjetnički doživljaj i izražavanje, stjecanje osnovnih znanja i vještina u plesu, otkrivanje i razvijanje plesne nadarenosti, poticanje stvaralaštva te poticanje međusobnog uvažavanja i suradnje
- Razvijanje interesa za plesno-glazbeno područje, širenje plesno-glazbene kulture, stjecanje zdrave socijalne klime za socijalne i društvene kontakte te ispunjavanje stvaralačkih potencijala posebno mladih i adekvatno korištenje slobodnog vremena

#### Zadaće:

- Omogućiti djeci i mladima stjecanje iskustava pokretom; poticati usvajanje znanja o plesu i plesnim pokretima i vještinama kao i vrijednosti bavljenja sportom; poticati pozitivan stav prema zdravom načinu života i zdravoj prehrani
- Primjenom različitih kinezioloških operatora utjecati na razvoj motoričkih sposobnosti, a naglasiti razvoj koordinacije, ravnoteže i fleksibilnosti
- Omogućiti djeci i mladima da sudjeluju u sportsko-rekreativnim i općekorisnim zdravstvenim aktivnostima
- Osigurati kod djece i mladih razvoj odgojnih, moralnih, etičkih i sportskih vrijednosti te na taj način raditi na dobrom raspoloženju, usvajanju bontona, međusobnog uvažavanja i prevencije ovisnosti i neprihvatljivog ponašanja
- Uvođenje sistema i uvjeta rada koji omogućuje dostizanje vrhunskih sportskih rezultata
- Organizirati gospodarsko turističku manifestaciju međunarodni plesni turnir „Trofeja grada Varaždina 2022“ u svrhu doprinosa razvoju turizma i popunjavanju kapaciteta i angažiranje radne snage

- Sudjelovanje na eventima u organizaciji lokalne zajednice i drugih subjekata te prezentacijama izvedbene plesne umjetnosti, utjecati da se plesom i pokretom uđe u sve sfere života i ostvari međusobna neverbalna komunikacija

### **Izvršitelji i suradnici:**

Predviđene aktivnosti SPK „Valcer“ ostvarivale bi se velikim dijelom angažmanom počasnih članova Kluba kroz donacije i vlastitim angažmanom, zatim donacijama lokalne zajednice i trgovačkih društava. Provođenje aktivnosti osiguralo bi se kroz ugovore sa članovima kluba koji posjeduju stručnu osposobljenost za učitelja sportskih i rekreativnih plesova te angažiranjem vanjskih suradnika - educiranih trenera s međunarodnim licencama.

### **Evaluacija**

Sustavno kroz cijelo vrijeme provedbe planiranih aktivnosti provoditi evaluaciju postupaka u svrhu reprogramiranja zacrtanog plana i programa, U slučaju ukazane potrebe, uvođit će se potrebne izmjene i dopune u smjeru kreiranja optimalnih uvjeta za dostizanje ciljeva.

U Varaždinu , 06. prosinca 2021. godine

Predsjednik SPK „Valcer“

Darko Posavec