

Koprčani bodo soustvarjalci novega evropskega atletskega projekta

# Podaljšali bi intenzivnost pri športni vadbi

Potem ko so leta 2015 prvič pristopili k obsežnem mednarodnem projektu, člani Atletskega kluba Koper čaka nov izziv. Tudi tokrat bodo sodelovali z istimi atletskimi partnerji, ciljna skupina pa dobo ponovno otroci in mladostniki. Skupna vrednost novega projekta, ki se imenuje Učinkovita priporočena MVPA pridobitev za šolske otroke in najstnike, znaša kar 410.000 evrov.

**KOPER** ▶ Atletski klub Koper je predlani pomagal izpeljati mednarodni projekt Zdravje in preventiva za mlade evropske atlete. Tedaj so moči združili predstavniki šestih atletskega klubov iz prav toliko srednjeevropskih držav, sodelovali sta še medijska družba ter športna ambulanta. Enoletni projekt se je končal z izdajo priročnika o zdravju in preprečevanju poškodb pri mladih atletih. Natisnili so 600 primerkov, projekt pa je bil namenjen širši paleti športnih aktivnosti, ne le atletiki.

## Akcija v lokalnih okoljih

Ker so iz te akcije odnesli veliko pozitivnih izkušenj, je bilo pravzaprav samo vprašanje časa, kdaj bo sledila nova. Pred dnevi so se v Atletskem klubu Koper spoprijeli s svežim izzivom, ki so se ga po-

novno lotili skupaj z AK Split, madžarskim AK Arak Szekesfehervar, tržaškim Športnim združenjem Bor, slovaškim AC Malacky in češkim AK Olymp Brno. Aktivnosti bodo potekale v lokalnih okoljih klubov, štirikrat pa se bodo vsi sodelujoči srečali na istem kraju. Aprila bo v Makarski na vrsti prvi desetdnevni vadbeno-izobraževalni tabor, januarja 2018 se bo projekt nadaljeval z enako dolgim skupnimi pripravami v Szekesfehervaru. Junija bo sledil drugi obisk Makarske, delovni zaključek projekta pa bo novembra 2018 v moravski prestolnici Brnu.

## 12 koprskih udeležencev

"Projekt se imenuje Učinkovita priporočena MVPA pridobitev za šolske otroke in najstnike. MVPA je



AK Koper se je pridružil mednarodnemu projektu intenzivnejše športne vadbe.

angleška kratica, ki v strokovnih krogih označuje segment vadbe, ki sega od zmerne pa vse do intenzivne faze fizične aktivnosti. Osrednja ideja projekta je, da bi v sklopu ene šolske ure telesne vzgoje, oziroma športa, podaljšali obdobje višje intenzivnosti gibalne aktivnosti. Raziskava Univerze na Primorskem je pokazala, da so v 45 minutah telovadbe otroci inten-

zivno aktivni le dvanajst minut in pol, sedaj bi radi to obdobje podaljšali na vsaj dvajset minut. Startali smo tako, da smo si razdelili naloge in določili rotacijo. AK Koper se bo na primer v prvi fazi posvetil eksplozivnosti, AK Split moči, ostali koordinaciji in vzdržljivosti, kasneje pa se bo fokus dela zamenjal. Že aprila bomo v Makarski prvič izmenjali izkušnje in

izoblikovali skupen model aktivnosti znotraj šolske ure, namenjene športu. Prihodnjega januarja se bomo spet srečali na Madžarskem ter ponovno izmenjali izkušnje, nakar nas junija čaka vrnitev v Makarsko. Do konca projekta bomo na zgoščenko spravili pet različnih različic 45-minutnega programa aktivnosti znotraj ure športne vzgoje. V obdobjih med tabori v tujini bomo obiskovali obalne osnovne šole in spremljali otroke s pomočjo njihovih profesorjev. Žal Koper ne more gostiti desetdnevnega tabora, ker nima prave atletske infrastrukture. Zato smo le soudeleženci, ne pa tudi gostitelji projekta," je pojasnil **Andrej Grzentič** iz AK Koper.

Projekt se je začel že 11. januarja, uradna otvoritev pa je bila nekaj dni kasneje v Bazovici nad Trstom. Vsak klub bo sodeloval s po desetimi atleti in dvema trenerjema, nad vsem pa bo bdel koprski Znanstveno raziskovalni center. ZRS bo prispeval tudi "pospeškometre" - pasove, s katerimi se beleži gibanje otroka čez dan v primerjavi z gibanjem v času treninga.

**SANDI JERMAN**