



Tjedan sportskog usavršavanja PGŽ 2021.

Tjedan sportskog usavršavanja je program koji se odvija petu godinu zaredom. Sastoji se od četiri dana predavanja za sportski, stručni kadar te širu javnost na raznovrsne teme sportske problematike. Cilj je educirati i usavršavati sportski kadar, ali uključiti i zainteresirano građanstvo.

Ovogodišnje teme bazirat će se na edukaciju i informiranje kineziologa, odgajatelja, provoditelja sportske rekreacije te svih ostalih koji rade s djecom i mladima. Teme će biti raznovrsne: psihologija (motivacija djece i povratak u sport nakon i u vrijeme COVID 19), provođenje sportskog programa u predškolskim ustanovama, bazična kondicijska priprema djece i mladih te metodika kondicijske pripreme, prevencija ozljeda kod mladih sportaša. Pokušat će se ostvariti i suradnja s Agencijom za odgoj i obrazovanje te Hrvatskim školskim sportskim savezom kako bi se što veći broj potencijalnih korisnika odazvao na sudjelovanje.

PROGRAM 2021.

Ponedjeljak, 4.10.2021. u 17 sati

Radionica: Kako potaknuti djecu i mlade na bavljenje sportom i povratak na sportske aktivnosti.

Pandemija koja obilježava naše živote u posljednjih godinu i pol dana dovela je u pitanje odvijanje mnogih sportskih aktivnosti. Naglasila je problem odljeva djece iz sporta, koji je ionako bio vrlo velik. Kako treneri svojim odnosom prema djeci mogu potaknuti njihov interes za sport i smanjiti odljev djece iz sporta, pokušat ćemo uz vašu pomoć odgovoriti na ovoj radionici.

Predavač: dipl.psih.prof. Petar Nikolić

Utorak, 5.10.2021. u 17 sati

Predavanje: „Igrom do sporta“ – program kinezioloških aktivnosti za djecu predškolske dobi integriran u redoviti odgojno-obrazovni rad vrtića

Ishodi: sudionici će osvijestiti važnost svakodnevnih strukturiranih tjelesnih aktivnosti s djecom predškolske dobi, upoznati bitne sastavnice integriranog sportskog programa DV More te značaj poticanja cjelovitog razvoja djeteta, timske suradnje i permanentnog stručnog usavršavanja.

Predavač: Željana Marić, mag.cin.

Utorak, 5.10.2021. u 18.15 sati

Predavanje: Značaj dijagnostike u funkciji unapređenja nastave tjelesne i zdravstvene kulture i sporta

Već sam naslov upućuje dobrodošle slušatelje na četiri ključna pojma koja će se na ovom predavanju razmatrati. To su: dijagnostika, unapređenje, nastava TZK i sportskih aktivnosti. Unutar iskazanog, a vama će se prvenstveno prezentirati informacije o povećanju povezanosti između nastave TZK i sporta. Da bi se takva povezanost ostvarila zaista postoji mnogo opcija, ali ovo predavanje će se temeljiti na razmatranju dijagnostike stanja djece i mladih s ciljem unapređenja navedenih tijelovježbenih aktivnosti. Konkretno, dijagnostika će biti prezentirana sa stajališta predviđanja mnogih morfoloških, motoričkih, funkcionalnih i mentalnih promjena, ali i drugih načina utvrđivanja bioloških stanja kod djece i mladih. Jesu li ta biološka



stanja djece i mladih prisutna kako u nastavi tako i u svim sportskim aktivnostima? Očito da jesu, a kako su prisutna prezentirat će se barem djelomično na predavanju!

Predavač: prof. dr. sc. Boris Neljak

Srijeda, 6.10.2021. u 17 sati

Predavanje: Prevencija ozljeda kod djece „sportaša“

Tema bi bila šireg spektra a cilje je za shvaćanje problematiku. Da djeca nisu “profesionalni sportaši” te koji rizik nosi “pretjerivanje” za njihov razvoj i lokomotorni sustav. Bilo bi općenito o ozljedama kod djece i koje su najčešće ozljede te kako ih prevenirati. Kako pravilnije i bolje raditi sa djecom. Naglasak bi se stavio na određene dijagnoze koje su “česte” kod djece kao Osgood Schlatter i ozljede hamstringsa.

Predavač: Aleksandar Miketa, viši fizikalni terapeut i Efficient Training Method instruktork

Srijeda, 6.10.2021. u 18.15 sati

Predavanje: Faktorska struktura tjelesne snage kod dječaka i djevojčica

Postoje li razlike u snazi djevojčica i dječaka? Koje su nove baterije testova snage koja je primjerena uzrastu, a na osnovi koje se mogu izvoditi praćenje i vrednovanje različitih programa rada koji su zasnovani na redovitom tjelesnom vježbanju u predškolskim ustanovama te posebnim sportskim programima? Cilj istraživanja bio je utvrditi egzistenciju faktora tjelesne snage s obzirom na akcioni tip i topološku podjelu te utvrditi razlike faktorskog prostora tjelesne snage djevojčica i faktorskog prostora tjelesne snage dječaka. Saznajte do kojih zaključaka se došlo i kako ih primijeniti na kondicijsku pripremu mladih sportaša.

Predavač: dr. sc. Sergio De Privitelio

Četvrtak, 7.10.2021. u 17 sati

Prezentacija: Protokol za pružanje prve pomoći u sportu te prezentacija RISTART (osnovno održavanje života)

Prezentacija prvog osobnog vodiča za sportaše i osobe u sportu pojašnjava na jednostavan način kako pružiti prvu pomoć kroz najčešće scenarije koje možemo susresti u sportu. Poznavanje i razumijevanje osnova prve pomoći je vještina od životne važnosti koja može unesrećenom sportašu spasiti zdravlje a ponekad i život!

RiStart je tečaj osnovnog održavanja života (Basic LifeSupport, BLS) uz korištenje vanjskog automatskog defibrilatora (Automated External Defibrillation, AED), a cilj je osposobljavanje i educiranje osoba izvan medicinske struke o adekvatnom izvođenju osnovnog održavanja života. Rana intervencija prisutnih očevidaca, do dolaska hitne pomoći, predstavlja jedan od glavnih čimbenika koji može čak učeterostručiti mogućnost preživljavanja upravo u tim situacijama. Međutim, zbog neznanja i straha da će naškoditi, ta neophodna pomoć poražavajuće često se ne pruža.

Predavač: dr.mr.sci. Neven Martinović i, sportsko-ronilački liječnik te studenti Medicinskog fakulteta u Rijeci