

## EUROPSKI TJEDAN SPORTA NA KINEZIOLOŠKOM FAKULTETU OSIJEK

Kineziološki fakultet Osijek je obilježio je 26. rujna 2022. godine Europski tjedan sporta s aktivnostima za sve studente osječkoga sveučilišta. Europski tjedan sporta održan je u organizaciji Ministarstva turizma i sporta. Nastavnici i studenti diplomskoga sveučilišnoga studija Kineziologija pripremili su radionice koje su se održavale na tri različite lokacije. U Edukativnom i informativnom turističkom centru mladih Stara pekara doc. dr. sc. Iva Šklempe Kokić održala je zanimljivu i korisnu radionicu *Koliko smo hidrirani i zašto je to važno?* Sudionici su bili učenici srednje škole Isusovačke gimnazije koji su ujedno i sudjelovali u kratkom ispitivanju i na taj način saznali učinke optimalne hidracije i dehidracije na funkciju ljudskoga organizma odnosno na sportsku izvedbu. Korisne savjete docentice Šklempe Kokić neki su i zapisali uz obećanje da će se redovito hidrirati, a posebice tijekom zahtjevnijeg vježbanja. Za vrijeme predavanja docentica je uz pomoć Osmocheck, uređaja za dehidraciju napravila kratko istraživanje gdje je nekoliko volontera dobilo vrlo brze rezultate na temelju urina. Uređaj se koristi u individualnim i timskim sportovima kod žena i muškaraca za praćenje performanse tijekom treninga. Na istoj lokaciji sljedeću radionicu vješto su preuzeli studenti 3. godine preddiplomskoga sveučilišnoga studija Kineziologija Blago Čepo i Jana Gregurić te predavanjem *Suplementacija u sportu* naučili učenike srednje škole Matematičke gimnazije na koje sve načine mogu mjeriti razinu svoje tjelesne aktivnosti i kako protumačiti dobivene rezultate. Studentice 1. godine diplomskoga sveučilišnoga studija Kineziologija, Rita Šolaja i Mirjam Blažević zajedno su s budućom 1. godinom preddiplomskoga sveučilišnoga studija Kineziologija aktualnim vrstama tjelesnoga vježbanja na otvorenom motivirale sve zainteresirane studente i građane u dvorištu Sveučilišnoga kampusa i na taj način ukazale na važnost tjelesne aktivnosti i koliko je ona važna za tjelesno i mentalno zdravlje mladih. U poslijepodnevni satima, također u sveučilišnom kampusu, uz kratko predavanje na otvorenom i demonstraciju parasporta, asistent Zoran Šoljarić i student 3. godine preddiplomskoga sveučilišnoga studija Kineziologija Antonio Žulj pokazali su košarku u kolicima, a studenti su imali priliku sudjelovati u košarci i iz potpuno drukčije perspektive ciljati loptu u poseban mobilni koš za košarku u kolicima. Također, studenti su imali priliku testirati novu opremu Microgate Witty, sustav za mjerenje brzine kretanja. Potpuno nova perspektiva približila je mlade prema Udrugama koje se bave parasportom u svrhu zdravlja i podizanja njihove kvalitete života. U

prostorima Kineziološkoga fakulteta i Građevinsko-geodetske škole Osijek u sportskoj dvorani asistent Zoran Špoljarić približio je učenicima srednje Graditeljsko-geodetske škole i budućim studentima Kineziološkoga fakulteta Osijek sport osoba s invaliditetom, sjedeću odbojku. Učenici su imali priliku zaigrati odbojku s parasportašima. U demonstraciji su sudjelovali parasportaši Kluba sjedeće odbojke „ŠIOK HVIDRA“. Kineziološki fakultet Osijek i Ministarstvo turizma i športa ovim su aktivnostima motivirali mlade ljude u Osijeku i približili važnost bavljenja tjelesnom aktivnošću, a time i obilježili Europsku godinu mladih 2022.













