



Program dana Kineziološkog fakulteta Osijek

Na Kineziološkom fakultetu Osijek odvijali su se dani Fakulteta u trajanju od 3. do 27. svibnja 2024. godine. Kao i svake godine, tako smo i ove imali niz aktivnosti uz zadanu temu.

- 3. svibnja 2024. godine otvorena je izložba o povijesti parapliivanja u Hrvatskoj pod nazivom **"Osam staza skrivenog okvira"** Hrvatskog športskog muzeja u suradnji s Hrvatskim paraolimpijskim odborom i Hrvatskim paraplivničkim savezom. Autorice izložbe su Martina Vargek, viša kustosica Hrvatskog športskog muzeja, i Ana Sršen, hrvatska paraolimpijka. Izložba je bila otvorena do 30. svibnja 2024. godine.

[POVEZNICA Održana izložba: Osam staza skrivenog okvira](#)

- Zatim, dan poslije otvorenja izložbe, 4. svibnja 2024. godine, održala se **radionica Halliwick koncepta paraolimpijke** Ane Sršen. Radionica je započela praktičnim dijelom na bazenu Gradski vrt Halliwick koncept, gdje su sudionici imali priliku upoznati se s osnovama. Ana Sršen je kroz praktične vježbe demonstrirala tehnike i pristupe koji su ključni za uspješno parapliivanje. Sudionici su imali priliku naučiti osnove kretanja u vodi s naglaskom na pravilno disanje, tehnike plivanja i razne tehnike samostalnog kretanja u vodi s ciljem poboljšanja motoričkih sposobnosti. Nakon praktičnog dijela, uslijedilo je predavanje na Kineziološkom fakultetu Osijek, gdje je Ana Sršen prezentirala povijest parapliivanja u Hrvatskoj. Kroz svoje predavanje, Ana je detaljno opisala razvoj parapliivanja u Hrvatskoj, istaknuvši važne trenutke i osobe koje su doprinijele razvoju sporta. Također, Ana je podijelila svoje iskustvo i put do paraolimpijskih igara, istaknuvši izazove s kojima se susrela i kako je prevladala prepreke na svom putu do vrha. Sudionici su imali priliku postavljati pitanja i dublje se upoznati s temom parapliivanja i Aninim iskustvima. Zaključno, radionica Ane Sršen pružila je sudionicima praktično iskustvo parapliivanja, ali i uvid u povijest i razvoj ovog sporta u Hrvatskoj, kao i inspirativan prikaz osobnog puta do paraolimpijskih igara.

[POVEZNICA RADIONICA O HALLWICK KONCEPTU- Ana Sršen](#)

- U vremenu od 6.-21. svibnja organizirao se i rekreativni trening za sve zainteresirane pod nazivom **Trčecim korakom do dugovječnosti: „Rekreativni trening za sve”**. Provedena aktivnost je dio projekta “Zdravlje bez dobne granice: Slavonskim stazama do zdravlja” sufinanciranim iz Proračuna Osječko-baranjske županije

U sklopu rekreativne grupe **Atletskog kluba Slavonija Žito**, polaznicima je bio omogućen uvod u trening rekreativnog trčanja. Svrha programa bila je naučiti sudionike osnovama rekreativnog trčanja te razvijati njihove funkcionalne sposobnosti. Cilj programa, koji se odvijao pod stručnim vodstvom trenera rekreativne grupe Atletskog kluba Slavonija Žito, bio je da sudionici uspješno istrče Slavonsku X-icu 22. svibnja 2024. godine. Ciljana skupina bili su trkači početnici ili rekreativci koji su se željeli uključiti u zajedničke treninge i tako dodatno raditi na razvoju svog zdravlja te socijalizaciji s drugim polaznicima.

POVEZNICA.

- Nadalje, 7. svibnja 2024. godine organizirali smo predavanje: **“Kineziolog kao poduzetnik,** a predavači koji su obradili temu su sljedeći:

Gorana Radetić, mag. cin., diplomirala je na Kineziološkom fakultetu u Zagrebu, smjer kinezioterapija. Kroz studij je bila voditeljica rekreacijskih programa poput aerobika i workouta. Završila je CIL-trogodišnji trening-studij kliničke psihologije i duhovnosti *gestalt* edukaciju za psihoterapeuta. Trenutno je voditeljica u Centru osobne moći u Osijeku.

Ivan Brajković, mag. cin., vlasnik je i terapeut u MTKA Osijek, s četverogodišnjim radnim iskustvom. Educiran je u području masaže, manualne terapije i spinalnih manipulacija. Ima iskustva rada s vrhunskim sportašima, kao što su pojedini igrači NK Osijeka, RK Nexa-a, NK Istre 1961 i mnogim drugim sportašima.

Velibor Viboh, mag. physioth., doktorand je na Kineziološkom fakultetu Zagreb i osnivač i ravnatelj Poliklinike Medical Body Balance specijalizirane za fizikalnu medicinu i rehabilitaciju s fizikalnom terapijom, ortopedijom i traumatologijom. Velibor je radio s velikim brojem sportaša, od kojih treba istaknuti našu najbolju tenisačicu Donnu Vekić. Također, Velibor je službeni fizioterapeut hrvatske Davis Cup reprezentacije. S obzirom da je Body Balance Poliklinika postala brend sa puno klijenata i zaposlenika, rado je podijelio korake koji su bitni između uspješnog početka kao jedinog zaposlenika do cijelog tima bitnog za funkcioniranje na svjetskoj razini. Unutar svog predavanja, predstavili su svoj put zajedno sa savjetima i preporukama za ulazak u poduzetnički svijet. Također, naglasili su značaj studiranja i znanja koju su stekli kroz svoj akademski put.

GALERIJA FOTOGRAFIJA: "KINEZIOLOG KAO PODUZETNIK,,

- 10. svibnja 2024. godine u punoj predavaoni Pampas održano je predavanje **"Sport i umjetnost pod ruku, od trnja do zvijezda"**
- Gosti predavači bili su dr. sc. Pero Kuterovac, samozatajni junak hrvatskog sporta, kondicijski trener svjetskog glasa u različitim sportovima poput plivanja, vaterpola, veslanja, boksa, tenisa, nogometa, rukometa i drugih, osvajač više od 30 olimpijskih, svjetskih i europskih medalja za hrvatski sport, doktor znanosti po obrazovanju i Tamara Despot, mag. cin., uspješna plesačica u standardnim i latinoameričkim plesovima, višestruka državna prvakinja i dugogodišnja reprezentativka, koordinatrica kondicijske pripreme u nogometnoj školi GNK Dinamo i kondicijska trenerica prve momčadi GNK Dinamo, stručna suradnica i kondicijska trenerica hrvatske ženske nogometne reprezentacije, a danas kondicijska trenerica nacionalnog ansambla Lado, u predavanju otvorenog tipa za sve zainteresirane, prenijeli su svoje dugogodišnje iskustvo i stručna znanja povezana sa specifičnostima i izazovima tijekom rada s vrhunskim sportašima. Predstavili su vezu sporta i umjetnosti te koliko se i kako sport i umjetnost međusobno nadopunjuju i inspiriraju, stvarajući bogato i raznoliko iskustvo za gledatelje, sudionike i umjetnike. Predavanje je dio projekta **"Zdravlje bez dobne granice: Slavonskim stazama do zdravlja"** sufinanciranim iz Proračuna Osječko-baranjske županije

[POVEZNICA PREDAVANJA „OD TRNJA DO ZVIJEZDA”](#)

- Kako bi proširili program Iksice i uključili ne samo odrasle već i mlađe, organizirali su dječje utrke pod nazivom **„Iksići”**. 22. svibnja 2024. godine održala se dječja utrka.

Utrka je bila namijenjena djeci od vrtićke dobi do 8. razreda osnovne škole. Sudionici utrke bila su primarno djeca osječkih škola i vrtića. Cilj ove utrke bio je promocija sporta i zdravog života kod djece i njihovih roditelja, kao i razvoj natjecateljskog duha. U organizaciji dječjih utrka sudjelovao je AK Slavonija-Žito Osijek, čiji su treneri bili zaduženi za zagrijavanje i animaciju djece prije njihovih utrka.

Utrka za malene „Iksiće” održala se na trgu Vatroslava Lisinskog, a duljina utrke bila je od 120-900 metara, ovisno o dobi djeteta.

U sklopu Slavonske X-ice ove godine nastojali su uključiti sve dobne skupine sudionika, od najmlađih do najstarijih, promovirajući koristi tjelesne aktivnosti za zdravlje.

- Kineziološki fakultet Osijek u okviru projekta **"Zdravlje bez dobne granice: Slavonskim stazama do zdravlja"**

proveo je niz mjerenja, ističući različite faktore rizika povezane sa zdravljem. Visok krvni tlak, povećana razina glukoze u krvi, prekomjerna tjelesna masa i arterijska krutost samo su neki od ranijih pokazatelja kardiovaskularnog i metaboličkog zdravlja. Stoga su provedena ova mjerenja kako bi sudionicima utrke, ali i ostalim sudionicima i polaznicima, skrenuli pozornost na ove faktore rizika te potencijalno otkrili i spriječili druge moguće komplikacije.

- 22. svibnja također se u okviru projekta "Zdravlje bez dobne granice: Slavonskim stazama do zdravlja" sufinanciranim iz Proračuna Osječko-baranjske županije odvijala i utrka pod nazivom **"Aktivni nordići,,** U 18, 00 sati počela je utrka koja je bila posebno osmišljena za starije osobe, odrasle s prekomjernom tjelesnom masom ili poteškoćama u kretanju te sve zainteresirane pojedince koji su željeli isprobati ovakav način tjelesne aktivnosti. Nordijsko hodaње, koje uključuje upotrebu specijalno dizajniranih štapova, naglašava aktivnost trupa, ramenog pojasa i ruku, što rezultira cjelokupnim angažmanom mišića tijela. Uz naše "aktivne nordiće,, počela je i naša **4. Slavonska X-ica**, gdje se prijavilo **400 trkača**, utrka je bila otvorena za sve studente bez obzira jesu li sa Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku ili neke druge visokoobrazovne institucije u Republici Hrvatskoj, kao i za sve zainteresirane građane. Utrka je bila u duljini od 5 kilometara, te su je trkači istrčali u super vremenu. Svaki trkač dobio je poklon paket a pobjednici prvih 3 mjesta su naravno dobili i medalje.

[POVEZNICA NA GALERIJU FOTOGRAFIJA](#)

- Neposredno pred sam početak utrke, na trgu Vatroslava Lisinskog održalo se mjerenje krvnog tlaka, razine glukoze u krvi te sastav tijela, pri tome se misli na postotak mišićne mase i postotak potkožnog masnog tkiva.

[POVEZNICA NA GALERIJU FOTOGRAFIJA SLAVONSKE X-ICE](#)

[PROGRAM DANA FAKULTETA](#)

