



## 3ATLONSKA ŠOLA ZA OTROKE in MLADINO

### 1. Naziv in naslov izvajalca

Triatlon klub Ajdovščina,  
Na trati 4, 5270 Ajdovščina  
Davčna št.: 98758462  
TRR: SI56 6400 0940 2030 173 Hranilnica Vipava

### 2. Kontaktni podatki

ime in priimek odgovornega vodje programa: Uroš Medvedec  
telefonska številka: 041 377 446  
elektronski naslov: [uros.medvedec@gmail.com](mailto:uros.medvedec@gmail.com)

### 3. Ime programa

**3ATLONSKA ŠOLA - SPLOŠNA VADBA IN TRIATLONSKA ŠOLA ZA OTROKE in MLADINO**

### 4. Vsebinski opis 3atlonske šole

**Kratek pregled delovanja projekta/programa:**

#### **SPLOŠNA VADBA IN TRIATLONSKA ŠOLA ZA OTROKE**

Program bo potekal v dveh skupinah. Prva bo zajemala **SPLOŠNO VADBO ZA OTROKE**, ki bo omogočala predvsem rekreativno ukvarjanje s športom zaradi pozitivnega telesnega in psihosocialnega razvoja. Ponudili jim bomo raznovrstne oblike telesne aktivnosti, ki bodo prilagojene starosti in sposobnostim otrok. Zato bomo organizirali vodeno vadbo teka, plavanja, kolesarjenja ter druge oblike športnih panog (elementarne in štafetne igre, vadba na prostem, ipd.), saj je nadzorovana skupinska vadba veliko bolj zabavna, učinkovitejša in hkrati privlačnejša. Otrok bo poleg zabave in smeha osvojil veliko znanja v različnih športih ter tako pozitivno vplival na svoj psiho-fizični in vsestranski razvoj.

Druga skupina zajema **TRIATLONSKO ŠOLO**, kjer bodo otroci sprva osvojili prve korake triatlonskega športa, kot so: osnove plavanja, kolesarjenja in teka (atletska abeceda) pa vse do tekmovalnega oz. vrhunškega nivoja treniranja. Vsekakor namen vadbe niso trdi, vsakodnevni treningi, temveč razvedrilo, zabava in druženje. Triatlon je izredno mlada športna panoga, pri kateri je poleg visokega nivoja vzdržljivostne sposobnosti izredno pomemben tudi visok nivo tehničnih znanj. Športni razvoj uspešnega tekmovalca v triatlonu mora potekati vsestransko, postopno in do absolutne kategorije zagotavljati vsa potrebna tehnična in motorična znanja.

SPLOŠNA VADBA IN TRIATLONSKA ŠOLA ZA OTROKE strmita k vodeni, dovolj intenzivni, kakovostni in redni športni vadbi. Otrokom bomo omogočili čim več vadbe na prostem, seveda bo program potekal tudi v športnih objektih kot sta bazen in telovadnica.

## **5. KDAJ se program izvaja**

Program bo potekal celotno koledarsko leto.

Pričetek izvajanja projekta v šolskem letu 2015/2016:

01. oktober 2015 – 30. junij 2016

### **PLAVANA VADBA:**

ob **TORKIH** od **17.00–18.00 ure** in **SOBOTAH** od **11.00–12.00 ure** na zimskem bazenu na Policah

**TEKAŠKA VADBA:** ob **SREDAH** v telovadnici na Policah ali v naravi od **17.30–18.30 ure**

**KOLESARSKI IZLETI ( poligoni ):** se bodo odvijali ob koncu tedna, po dogovoru

### **VADNINA/OBISKI ( na otroka ):**

1x tedensko: 20 eur

2x tedensko: 32 eur

**3x tedensko:**

**če otrok obiskuje program 3x/tedensko, plača samo 2 obiska: 32 eur**

2 otroka in več: 10% popust

## **6. UPORABNIKI programa**

Ciljna populacija: otroci od 6. do 15. leta (možnost vključevanja mladih – od 15. leta dalje)

Pri projektu lahko sodeluje neomejeno število uporabnikov, saj bomo glede na število udeležencev poskrbeli za primerne prostorske razmere in strokovno usposobljeno vodstvo.

## **7. Cilj-i 3ATLONSKE ŠOLE**

**OSNOVNI CILJI PROGRAMA:**

-Osnovni cilj je zagotoviti vsem vadečim možnost vadbe različnih športnih panog in ukvarjanje z različnimi športnimi aktivnostmi znotraj celovitega in enotnega sistema,

-S športno aktivnostjo v osnovnošolskem obdobju zadovoljiti otrokovo naravno razvojno potrebo po gibanju ter načrtno in organizirano vplivati na otrokov motorični razvoj,

-Prispevati k večji sprostitvi in razvedritvi ter tako preprečiti in zmanjšati občutke stresa in tesnobe vsakdanjega življenjskega tempa,

-Druženje s prijatelji na zabaven in zdrav način,

-Razviti ugodno otrokovo samopodobo, duševno počutje in samospoštovanje,

-Pozitivno vplivati na učni uspeh.

## CILJI GIBALNO/ŠPORTNE AKTIVNOSTI

- Velika pestrost in raznolikost vadbe (plavanje, tek, kolesarjenje, športne igre, vadba v naravi, elementarne in štafetne igre, ipd.),
- Triatlon - eden najbolj zdravih športov,
- Vadba v naravnem okolju,
- Aktivnost vseh mišic,
- Majhna verjetnost poškodb,
- Odlična možnost za zdrav in športen razvoj otroka.

### 8. Strokovni kadri:

Začetno število izvajalcev: 4 osebe (Uroš Medvedec, David Koren + 2 diplomanta Fakultete za šport)

Uroš Medvedec: vaditelj triatlona, vaditelj plavanja, reševalec iz vode.

### 9. Zaključek

Tudi letos bodo lahko naši otroci organizirano in strokovno vadili triatlon. Projekt 3ATLONSKA ŠOLA za otroke pokriva praznino v športni ponudbi Vipavske doline in zato smo prepričani, da nam bo skupaj uspelo. Naš cilj je v nekaj letih postaviti v dolini kompleten program vadbe za otroke vseh starosti. Pričenjamo z otroki prve, druge in tretje triade OŠ. V začetku bo v ospredju spoznavanje z posameznimi disciplinami triatlona, zdrava, zabavna in starosti otrok primerna rekreacija. Naša ambicija je v nekaj letih postaviti tudi tekmovalno ekipo nadarjenih in v kakovostni in vrhunski šport usmerjenih otrok. Za stroko bosta poskrbela Uroš in David, ne manjka pa nam tudi volje in organizacijskega znanja. Pridružite se nam, da skupaj damo triatlonu v Vipavski dolini mesto, ki si ga zasluži.

### OTROCI IN TRIATLON ( akvatlon, duatlon )

Ko se starši odločajo v kateri šport vpisati njihovega otroka, se velikokrat poraja mnogo vprašanj, na katera si ne znajo sami pomagat oz. odgovoriti. Na eno vprašanje vam bomo pomagali odgovoriti v članku. Če se odločate, da bi svojega otroka vpisali v triatlon, je potrebno vedeti, da je to šport, ki je sestavljen iz treh športov, ki se vključujejo postopoma, nikakor ne vsi trije hkrati.

Prvi poudarek pri vstopu v triatlon je plavanje. Bistveno je, da se otroci dobro naučijo plavati in osvojijo osnove tehnik plavanja. To naj bi potekalo čim bolj sproščeno in skozi igro, saj je za resne treninge še več kot dovolj časa. Pri plavanju je pomembno, da otroci začnejo plavati že zelo zgodaj, saj je to šport, ki se ga zaradi specifik (voda) osvoji v zgodnjih letih. Gre za občutek za vodo, drsenje, plovnost, ... Vse lastnosti plavanja je skozi starejša obdobja vedno težje pridobiti ali pa je za to potrebno veliko truda. Priporočljiva starost za prve treninge plavanja je od 5 do 6 leta dalje ob predpostavki, da otroci že znajo

plavati, ki pa nej ne bodo več kot 2x tedensko.

Postopoma poleg plavanja dodajamo tudi tekaško vadbo, ki pa naj bo vadba skozi igro (štafetne igre, razni poligoni, motorične vaje, igre z žogo). Otroci lahko tekaško vadbo izvajajo skozi vsako športno dejavnost (razen plavanje), saj pri vsakem športu izvajajo vsebino teka (nogomet, košarka, tenis, tek, gimnastika,...). Ni se potrebno osredotočit samo na atletske treninge. Pri začetnih korakih je za tekaško vadbo dovolj že to, da so otroci aktivni pri športni vzgoji. Prvi resni koraki atletske vadbe niso potrebni pred desetim letom starosti.

Sledi še kolesarski del, ki pa se priključi najkasneje, saj je za kolesarjenje potrebno že kar nekaj moči, ki pa jo otroci pridobivajo postopoma. Najprej je otroke potrebno naučiti pravilno kolesariti, naučiti pravilnega zaviranja in prestavljanja, če so prestave že na otrokovem kolesu. Potem pa naj se otroci s kolesom vozijo kolikor bodo sami želeli, ne jih prehitro vprisovati v razne kolesarske treninge, saj za kolesarjenje že potrebujejo nekaj moči in kondicije. Lahko jih vpišete v klube, kjer jih bodo naučili pravilnega rokovanja s kolesom in kasneje dodajali še kolesarske izlete, ki pa bodo zopet namenjeni za popestritev vadbe in ne za pravilne treninge. Prvi resni treningi kolesarjenja naj bi se začeli nekje pri 14 letih.

Če strnemo vse skupaj še na kratko, pri triatlonu je zelo pomemben plavalni del, kateremu se pridruži atletski in nazadnje še kolesarski.

Priporočljiva starost za vstop v posamezne športe:

- plavanje: od 5 do 6 let dalje,
- tek: od 10 leta dalje,
- kolo: od 11-12 leta dalje.

Za sistematično treniranje triatlona je priporočljivo, da ga otrok začne okoli 15 leta starosti.

Vedno je potrebno vedeti, kaj želite, da se vaš otrok nauči oz. pridobi skozi različna starostna obdobja in na kaj morate biti posebjaj pozorni. Nekateri otroci se športa udeležujejo zaradi družbe, nekateri bi radi tekmovali, nekateri pa samo trenirali tisto, kar so trenirali oz. trenirajo njihovi starši ali vrstniki. Nikakor pa ne siliti otrok v šport, ki ga sami ne želijo trenirati, ne glede na to koliko so stari.

Vedite, da pri otrokih v zgodnjem obdobju še niso potrebni resni in sistematični treningi ampak naj bodo le ti skozi igro, pridobivanje znanja in osvajanje vedno novih veščin. Saj lahko otroke z zgodnjimi resnimi treningi prezgodaj zasičimo s športom in potem takrat ko bi morali začeti trenirati prenehajo s športno dejavnostjo.

Ajdovščina, 15.9.2015

Predsednik TKA  
Uroš Medvedec