

# Od parkurja do gimnastike: poti do znanja in standardov v športu

Sodobni šport se vse bolj razvija na presečišču spodbujanja gibanja in strukturiranega učenja, na katerem se prepletajo strokovnost, varnost in ustvarjalnost. Parkur kot izrazito individualizirana gibalna praksa odpira vprašanja o prenosu znanja, standardizaciji in umeščanju v širši športni sistem, projekti, kot je Gymnastics Academy, pa obravnavajo predvsem izzive razvoja enotnih izobraževalnih pristopov za trenerje.

**P**rehod od neformalnih oblik gibanja k bolj sistematičnim in strokovno podprtim pristopom kaže na širši trend v športu, pri čemer postaja kakovostno usposabljanje ključni temelj za varen in učinkovit razvoj posameznika. V tem kontekstu oba predstavljen projekta – *UrbanLeap in Gymnastics Academy (GymAca)* – ponujata vpogled v sodobne pristope k učenju, poučevanju in razvoju gibalnih praks v evropskem prostoru.

## Od prostega gibanja do strukturiranega učenja: izzivi parkurja

Parkur se je razvil kot praksa, ki skozi izkustveno gibanje povezuje telo in prostor, pri čemer pot ni vnaprej določena, temveč jo oblikujejo zaznava, odločanje in prilagajanje oviram. S tem odpira vprašanja doživljanja urbane infrastrukture in umeščanja posameznika v mestno okolje in se uveljavlja kot praksa, ki presega zgolj gibalno dejavnost in se



**Projekta, kot sta *UrbanLeap in GymAca*, prispevata k razvoju sistema za varno, kakovostno in trajnostno delo v športu.** FOTO: Shutterstock

razvija v stiku z družbenimi spremembami ter različnimi razumevanji telesnosti in prostora. Gibanje prostega sloga oziroma »freestyle« in improvizacija sta središnja komponenta subkulture parkurja, ki v ospredje postavlja individualno ustvarjalnost in prilagodljivost.

Kljub temu je za uspešno in varno premagovanje ovir in izvajanje gibov potrebno specifično tehnično znanje, zaradi česar se pojavlja potreba po strukturiranih pristopih, standardih poučevanja in strokovno utemeljenih izobraževalnih okvirih. Parkur tako postopoma prehaja v proces institucionalizacije in preoblikovanja iz oblike gibanja prostega sloga v športno disciplino. S tem se krepi tudi potreba po dodatnih izobraževalnih virih ter stan-

dardizaciji znanj in učnih procesov, hkrati pa se v evropskem prostoru povečuje zanimanje za parkur, kar prispeva k njegovemu hitremu širjenju.

ZRS Koper sodeluje pri projektu *UrbanLeap*, usmerjenem v razvoj in večjo dostopnost parkurja v jugovzhodni Evropi in v odpravljanje pomanjkanja standardiziranih izobraževalnih virov. V okviru projekta nastaja na raziskavah temelječ učni priročnik za trenerje in inštruktorje, namenjen podpori pri prenosu znanja in izboljšanju kakovosti vadbe. Ključni prispevek je analiza znanstvene in strokovne literature kot podlaga za oblikovanje smernic in gradiv, ki kaže, da je izrazita individualiziranost parkurja, povezana z njegovo subkulturo, izziv pri prenosu znanja v bolj strukturirane izobraževalne okvire.

## Poenotenje trenerskega znanja v evropski gimnastiki

*GymAca* je projekt, ki si prizadeva za poenotenje usposabljanja in licenciranja trenerjev različnih gimnastičnih disciplin po vsej Evropi. Projekt sofinancira Evropska unija, vodilni partner pa je Hrvaška gimnastična zveza. Poleg ZRS Koper sodelujejo še gimnastične zveze in klubi iz Slovenije, Estonije, Slovaške, Romunije in Portugalske ter Evropska gimnastična zveza.

Delo trenerja v kateri koli športni panogi pomeni delo z ljudmi, zato zahteva širok spekter znanja in odgovornosti. Športna vadba ima dokazano številne pozitivne učinke na posameznika, vendar le, če je ustrezno načrtovana in vodena. Trener mora poznati osnove biomehanike, anatomije in psihologije, saj lahko neustrezno vodenje vadbe povzroči škodo tako posamezniku kot širši družbi.

Posebej pomembno je delo z otroki in mladostniki, ki jih še vedno pre pogosto obravnavamo kot »pomanjšane odrasle«, kar pa seveda niso. Pri načrtovanju vadbe je nujno upoštevati njihov biološki razvoj in razumeti, kdaj je smiselno razvijati posamezne gibalne sposobnosti. Kakovostno vodenje vadbe znotraj katere koli gimnastične discipline ni pomembno le za vrhunske rezultate, temveč tudi za zdrav in varen razvoj otrok. Zaradi naraščajočih zahtev in pričakovanj na področju športa ter potrebe po ohranjanju zdravega in aktivnega prebivalstva postaja razvoj kakovostnih trenerskih kompetenc vse pomembnejši.

Trenutno so sistemi usposabljanja trenerjev različnih disciplin gimnastike med evropskimi državami zelo različni, posledica pa je neenotna raven znanja in kompetenc. Projekt *GymAca* zato stremi k poenotenju trenerskih usposabljanj v evropskem prostoru, kar je pomemben korak k boljši, varnejši in bolj povezani prihodnosti evropske gimnastike.

Projekt si prizadeva za razvoj napredne digitalne učne platforme, namenjene izobraževanju pri-

hodnjih in tudi že aktivnih trenerjev gimnastičnih disciplin. Pridobljene licence bodo veljavne v vseh evropskih državah, kar bo trenerjem omogočilo lažjo mobilnost in delo v tujini brez ponovnega opravljanja usposabljanj. Cilj je oblikovati program, ki bo hkrati upošteval nacionalne posebnosti in zagotavljal enotne standarde kakovosti.

Parkur išče načine, kako ohraniti ustvarjalnost ob uvajanju strukture, druge gimnastične discipline pa kažejo, kako lahko standardizacija prispeva k večji varnosti in kakovosti. Projekta ponazarjata različna, a komplementarna pristopa k razvoju sodobnega športa in ravnanju s človeškimi viri. Dolgoročno prispevata k razvoju sistema za varno, kakovostno in trajnostno delo v športu ter sta pomemben korak k bolj povezani in varni prihodnosti evropskega športa.

**PROF. DDR. EDVARD KOLAR,  
DIANA KRANJČIĆ  
ANA CIKAČ,**

**Inštitut za kineziološke raziskave ZRS Koper**



**Sofinancira  
Evropska unija**

Prispevek je nastal v okviru projektov *UrbanLeap* (Parkour teaches you to be sure of what you are able to do, ERASMUS-SPORT-2024-SCP – št. projekta: 101185120) in *GymAca* (Gymnastics Academy, ERASMUS-SPORT-2025-SCP – št. projekta: 101245228). Projekta *UrbanLeap* in *GymAca* sofinancira Evropska unija. Niti Evropska unija niti Izvajalska agencija za izobraževanje, avdiovizualno področje in kulturo (EACEA) ne moreta biti odgovorni za vsebino te objave.