

Urša Vrbec
Rejčeva ulica 5
5000 Nova Gorica
040 575 889
ursa.vrbec@gmail.com

18. 11. 2021, Nova Gorica

Gimnastična zveza Slovenije
Koprška ulica 29
1000 Ljubljana

Program kandidatke za:

Predsednica strokovnega odbora športne akrobatike

1. Predstavitev kandidatke

Sem Urša Vrbec, rojena 10. 5. 1995 v Ljubljani. Z gimnastiko sem se začela ukvarjati pri petih letih v ŠD Sokol Bežigrad in od takrat je gimnastika pomemben del mojega življenja. Redno sem se udeleževala tekmovanj na veliki in mali prožni ponjavi ter tekmovanj iz akrobatike in gimnastike za vse.

Leta 2010 sem zaplavala še v trenerske vode in začela v ŠD Sokol Bežigrad aktivno sodelovati pri telovadbi predšolskih otrok. Kasneje sem začela učiti še gimnastiko za fante od 1. do 3. razreda. Od leta 2015 sem skupaj z Juretom Kernom trenirala dekleta, ki se intenzivno ukvarjajo z veliko prožno ponjavo. Lansko leto me je pot zanesla v Novo Gorico in trenutno sem zaposlena kot trenerka v ŠD Partizan Renče, kjer se posvečam vsem akrobatskim disciplinam, še posebej pa skokom na veliki prožni ponjavi. Sem trenerka športne gimnastike II. stopnje, pomočnica trenerja slovenske reprezentance za ženske v skokih na veliki prožni ponjavi in nacionalna sodnica za veliko in malo prožno ponjavo, akrobatiko in gimnastiko za vse.

Pred kratkim sem magistrirala iz smeri Kinezioterapija na Fakulteti za šport. Ker seveda brez gimnastike ne morem, sem tako v diplomski, kot v magistrski nalogi, raziskovala gimnastične discipline. V diplomski nalogi sem primerjala naše najboljše tekmovalce na veliki prožni ponjavi in najboljše tuje tekmovalce in ugotavljala, kje so največje razlike. Pri tem sem dobila vpogled ter si ustvarila vizijo, kako se približati najboljšim. Pri magistrski nalogi sem natančneje raziskala fizikalne značilnosti odziva in vodoravnega pomika po ponjavi.

Na svoji trenerski poti sem se udeležila kar nekaj seminarjev priznanih trenerjev velike prožne ponjave, kot so Paul Greaves, Luis Nunes in Miroslav Patrman. Leta 2017 sem se udeležila mednarodnega izobraževanja za sodnike v Lillehalu.

2. Program dela

V odbor si želim pritegniti inovativne ter zainteresirane ljudi, ki mi bodo pomagali pri razvoju športne akrobatike. V primeru, da bom izvoljena za funkcijo predsednice strokovnega odbora športne akrobatike, se bom še posebno posvetila naslednjim disciplinam: veliki prožni ponjavi, mali prožni ponjavi, Team Gym-u in akrobatiki. V naslednjih štirih letih se želim povezati še s kineziologi, fizioterapevti, z maserji ter strokovnjaki za prehrano in psihologi. Prizadevala si bom za dodatno izobrazbo trenerjev na področju športnih poškodb in pomena preventivne vadbe, da bodo naši akrobati kar se da dobro pripravljeni, s čimer bo tudi zmanjšana možnost poškodb.

2.1 Velika prožna ponjava

Skoki na veliki prožni ponjavi so olimpijska disciplina in v svojem mandatu se bom zavzemala za to, da se vzpostavijo pogoji, da bomo imeli na evropskih in svetovnih prvenstvih ter na olimpijskih igrah čim prej tudi Slovenskega predstavnika.

V svojem mandatu želim:

- bolj povezati trenerje po Slovenji,
- več sodelovati s tujimi trenerji (udeležba na skupnih pripravah v tujini, prihod tujih strokovnjakov v Slovenijo),
- organizirati skupne treninge,
- organizirati reprezentančne priprave,
- organizirati priprave in skupne treninge tudi za mlajše skupine v sodelovanju s čim več klubi, da pridobimo širšo bazo mlajših tekmovalcev,
- organizirati vsakoletna usposabljanja za trenerje,
- organizirati več usposabljanj za sodnike,
- udeležba na mednarodnih sodniških seminarjih (cilj: vsaj 2 mednarodna sodnika),
- organizirati FIG mednarodno tekmovanje v Sloveniji,
- si prizadevati za večjo popularnost in finančno podporo tega športa.

2.2 Mala prožna ponjava

Skoki na mali prožni ponjavi so najbolj popularna akrobatska disciplina v Sloveniji. V svojem mandatu želim ohraniti množičnost in povabiti še več društev k sodelovanju.

V svojem mandatu si bom prizadevala za:

- izvedbo tretje tekme za Pokal Slovenije,
- ureditev točkovanja za Pokal Slovenije.

2.3 Akrobatika

Akrobatika je v zadnjem času nekoliko na stranskem tiru. Skupaj s člani odbora si bomo prizadevali obuditi to disciplino in sicer tako, da bomo:

- popravili oz. prenovili pravilnik,
- organizirali izobraževanja za trenerje,
- organizirali seminarje za sodnike,
- organizirali skupne treninge in priprave v sodelovanju s Team Gym-om.

2.4 Team Gym

Team Gym je ena redkih akrobatskih disciplin, kjer akrobati tekmujejo kot ekipa. Poudarek te discipline je na druženju in skupnem ustvarjanju vrhunske akrobatike. K sodelovanju želim povabiti več društev. Skoke na mali prožni ponjavi in tekmovanja v akrobatiki bi približala pravilom Team Gym-a, da pridobimo bazo mlajših športnikov in naredimo skupine za Team Gym ne le na nivoju posameznih društev, ampak na nivoju države.

V svojem mandatu si želim:

- prizadevati za večjo popularnost in finančno podporo tega športa,
- organizirati vsakoletna izobraževanja za trenerje,
- organizirati izobraževanja za sodnike,
- organizirati skupne treninge in priprave.

Urša Vrbec

Urša Vrbec, mag. kin.