

Aplikativna kineziologinja

Tea Zakšek

Končala si turistično srednjo šolo. Kako si izbirala svoj študij? Katere informacije si si o študiju pridobila pred vpisom?

Po končani srednji šoli sem imela precej težav pri iskanju prave poti. Vseskozi sem bila velik navdušenec nad psihologijo in tiho prepričana, da bom kljub visokim omejitvam vpisa na ta program, nekoč sprejeta. Že od malega me namreč privlači raziskovanje notranjih vsebin v posamezniku, duševno ravnovesje, zdravje telesa in duha. Po končani srednji šoli sem se vpisala na študij dietetike na Fakulteti za vede o zdravju v Izoli. Nisem ga dokončala. Sem vegetarijanka, zato nisem mogla sprejeti konvencionalne prehranske znanosti. Po študiju dietetike, sem se za krajše obdobje preselila na La Palmo (Kanarsko otočje), kjer sem sem se srečala s področjem bio kmetovanja in zdravilnimi rastlinami. V društvih v okolju pa sem se vključevala v projekte, katerih vsebine so bile: ozaveščanje o ekologiji in ponovni uporabi. S športom se nisem veliko ukvarjala, bila pa sem zelo aktivna pohodnica in ljubiteljica narave. Pot na kineziologijo je bila v začetku smešna, ker resnično nisem imela prave predstave, kaj me na študiju čaka. Zdelo se mi je, da sem precej neprizemljena in da ne bom mogla razumeti duševnih procesov, ki se odvijajo v meni, dokler ne spoznam osnovo: fiziologijo, anatomijo telesa, funkcionalno anatomijo, biomehaniko, biokemijo. Torej, nisem imela velike vizije o svojem delu po končanem študiju, želela sem o sebi vedeti več, da se bom lažje razumela in sprejela. O študiju nisem pridobila nobenih informacij, vse se je zgodilo intuitivno in spontano. Sledila sem klicu srca, ki me je usmerjalo na to pot.

Na spletnih straneh fakultete lahko dijak prebere informacije o načinu študija, predmetnikih, kompetencah diplomantov,... Kako bi ti opisala izbrani študijski program (vsebina, uporabnost, težavnost, poudarki na predmetih, praksa, pozitivne izkušnje)?

Program zahteva celega človeka, zato sem jaz v času študija opustila vse druge dejavnosti ter vso energijo usmerjala v izvajanje športnih aktivnosti, sodelovala sem na znanstvenih projektih, bila aktivna v študentskem svetu ter izvajala študentsko delo v Adrii Ankaran. Moram priznati, da je kineziologija iz mene naredila eno veliko »piflarko«. V srednji šoli sem imela velike težave z obiskovanjem in sodelovanjem pri pouku. Tu pa sem resnično naredila vse kar je bilo v moji moči, da bi lahko od strokovnjakov izčrpala čim več znanja in modrosti. Tisti, ki so me poznali iz srednješolskih klopi, niso mogli verjeti kakšen preobrat se lahko zgodi v človeku, ko odkrije smisel v učenju in strast do raziskovanja delovanja človeka. Zato vedno pravim, ne obupaj, če si neuspešen v izobraževanju. Brskaj in išči tisto, kar bo pognalo kri po tvojih žilah, takrat je uspeh zagotovljen. Jaz sem druga generacija tega študijskega programa, zato smo še občutili nekaj »porodnih bolečin« programa, vendar se je študij z vsakim letom bolj pilil in postajal organizacijsko vse bolj prijazen študentom. Ni se bilo lahko prebiti skozi vse naravoslovne predmete, ogromno časa smo presedeli in se učili, si pomagali, sodelovali in v skupinskem duhu en drugega bodrili pri izpitih. Precej sošolcev je študij opustilo ali pa diplomiralo z zelo veliko zamudo, ker so najbrž podcenjevali težavnost in si mislili, da je dovolj, če si športnik. Ampak ni, študij je precej znanstveno zasnovan, usposablja študente za pomoč pri meritvah pri znanstvenih projektih, za delo na področju diagnostike, preventive in rehabilitacije, zato je, poleg ostalih kinezioloških vsebin, potrebno tudi razumevanje biomehanike, statistike in matematike. Poudarek pa je seveda na razumevanju biomehanskih vidikov obremenitve, poznavanje funkcionalne anatomije ter fiziologije človeka. Ko to osvojiš, lahko kreiraš gibalni program glede na izbrani cilj. Prakso sem opravljala na znanstvenih projektih znotraj Kineziološkega inštituta, izkušnje z ljudmi sem pa pridobivala v turističnem podjetju Adria.

Aplikativna kineziologinja

Tea Zakšek

Kako pomembno se ti zdi povezovanje študija s prakso? Katera izkušnja iz prakse ti je največ pomenila? Kaj si se naučila? Kaj si novega spoznala (tudi o sebi in o svoji karierni poti)?

Praksa se mi zdi izjemno pomembna. Že prvo leto študija sem začela opravljati različna dela v turističnem podjetju Adria Ankaran, med drugim tudi animacijo za otroke in odrasle. To je vključevalo vodno aerobiko za odrasle, individualne urice plavanja za odrasle, različne športne igre za otroke in kreativne delavnice. Ta izkušnja je oblikovala mojo samozavest in zaupanje, da lahko vodim večje skupine in sem pri tem uspešna. Učila sem se odnosov z različnimi skupinami, tujih jezikov, saj sem delo opravljala pretežno s turisti iz tujine, opazovala sem njihove odzive in učinkovitost vadbe, ki sem jo sestavila. Največ mi je pomenilo, da sem prvič na svoji koži občutila, kaj pomeni velik aplavz in vpitje ob mojem prihodu na vodno aerobiko. Počutila sem se kot slavna osebnost, Italijani so bili sploh veliki zabavljachi in so moj nastop jemali kot veliki trenutek zabave in gibanja. Ko sem pričela s prakso na bazenu Sevnica, sem doživela kulturni šok. Iz divjega aplavza Italijanov v Ankaranu, sem prišla v domače mesto med nejeverne gospe, ki so zadržano čakale in dvomile, če bi se vadbe sploh udeležile. S časom se naučiš prilagajati ljudem in okolju, doziraš primerno količino energije, da se te ne ustrašijo. Spoznala sem, da sem zaljubljena v zdraviliški turizem, da odlično vodim skupine in da imam posebnosti, na katere sem lahko ponosna.

Komu bi ta študij priporočala?

Vsakomur, ki želi izboljšati kvaliteto svojega življenja, spoznati delovanje svojega telesa in se kot študent znotraj predmetnika »po ugodni ceni« srečati in preizkusiti z jadranjem, potapljanjem, plavanjem v vseh stilih, soteskanjem, raftingom po Soči, gorništvom...

Kaj bi priporočala srednješolcem pred izbiro študijskega programa?

Da odkrijejo svoje strasti, poiščejo ali ozavestijo dejavnosti pri katerih se čas ustavi, jih negujejo, razvijajo, se strokovno usposobijo in potem vsa ta znanja uporabijo na svoji poslovni poti. Moj recept za notranje razodetje poslanstva je vera, je molitev. Do zdaj me molitev nikoli ni razočarala.



Ali se ti zdi poklic kineziologa prepoznan v slovenskem prostoru? Kje vse se lahko kineziolog zaposli? Kakšne veščine potrebuje za opravljanje svojega dela? Katere veščine prepoznaviš pri sebi, kot zelo koristne za opravljanje tega dela?

Vse bolj postaja poznan, saj se mnogo kolegov zelo trudi s pisanjem člankov in objav v medijih. Klasično se zaposluje v fitnessih, vadbenih centrih, centrih za krepitev zdravja v zdravstvenih ustanovah, v turizmu delo s turisti (vodenje različnih programov), bazenih... Od veščin izstopajo predvsem učljivost, saj se znanost posodablja in je potrebno svoje znanje obnavljati, sposobnost vodenja večjih skupin, komunikativnost, sposobnost zaznavanja sočloveka med izvedbo vaj, prilagodljivost, saj so mnoge skupine nehomogene. Najpomembnejše pa je, da se znaš približati ljudem, pridobiti njihovo zaupanje in ohranjati strokovnost.

Aplikativna kineziologinja

Tea Zakšek



Ali si že med študijem razmišljala o svoji karierni poti? Kako si začela iskati svojo zaposlitev? Ali si imela vse informacije? Katere informacije in znanja si si morala še pridobiti?

V času študija sem imela vizije o mini zasebnem zdravilišču v naravi, z namenom prenove duha in telesa, kjer bi obiskovalci spali v hišicah na drevesih, se razvajali v savni, z možnostjo posta pod nadzorom, se udeleževali različnih programov gibanja in dihalnih tehnik/tehnike sproščanja. V realnosti so pa možnosti drugačne. Zaposlitev sem iskala predvsem v termah, zdraviliščih in turističnih objektih. Kjer so ljudje, so kineziološke dejavnosti vedno dobrodošle. Nekaj časa sem delovala tudi samostojno, kjer sem morala veliko pozornosti nameniti tudi socialnim omrežjem, marketingu, pisanju objav, oblikovanju letakov in plakatov.

Kakšna je vizija tvoje kariere poti?

Trenutno sem v fazi povezovanja z ljudmi, ker sem na novo preseljena v Novo mesto. Če bi lahko izbrala idealen scenarij, bi bila zaposlena v kakšnem duhovnem zavodu v objemu narave, kjer bi vodila obiskovalce skozi različne dejavnosti. Sestavljala in vodila bi program telesno – duhovne prenove, tudi za turiste iz tujine. Letos se nameravam vpisati v katehetsko-pastoralno šolo in dodati nov košček v mozaiku mojega znanja.

