

Gimnazijska maturantka in plesalka

Jasna Potočar, dijakinja gimnazijskega programa

Jasna, tvoja športna pot je bila dolga, trenirala si 9 let. Povej nam, kako so potekali tvoji treningi?

Trenirala sem 6-krat, včasih tudi 7-krat tedensko po 3-4 ure na dan. Trening je zajemal 4 individualne ure razporejene čez teden, 4 skupinske treninge vsak teden, preostali čas pa sva s soplesalcem namenila samostojnemu treningu.

Tekmovala sem za Plesni klub Novo mesto, trenirala pa zaradi boljših pogojev in odlične trenerske ekipe v Plesnem centru Feniks v Ljubljani. Zato mi je poleg časa za trening dve uri dnevno vzela tudi vožnja v Ljubljano in nazaj. To je pomenilo, da sem imela običajno ob 15. uri prevoz do Ljubljane, domov pa sem se z mamo ali očetom vrnila okrog pol desete ure zvečer.

Tekmovanj sva se s soplesalcem udeleževala vsaj enkrat na mesec. Pogosto so bile tekme v tujini, zato sem bila zdoma po več dni, saj je pot in samo tekmovanje trajalo ves vikend. Za vsako tekmovanje se je bilo potrebno dobro pripraviti, trenirati, poskrbeti za obleko, čevlje, pričesko in make-up. Največ dela je bilo s frizuro, če sem hotela, da bo lepa in dovolj čvrsta za tekmovanje. Za lep izgled in skladnost make-upa z obleko (pričesko) sem porabila najmanj tri ure, včasih tudi mnogo več.

Sestavni del moje plesne kariere so predstavljali tudi številni nastopi na povabilo različnih organizacij, društev in podjetij. Bila je zanimiva izkušnja, saj sem lahko širši javnosti predstavila svoje plesno znanja, ob tem pa prispevala svoj talent za dobrodelne namene, popestritev ali obogatitev raznih prireditev ali dogodkov.

Kako si usklajevala učenje in treninge? Si razvila, kakšno sebi lastno in učinkovito metodo učenja? Kakšne so bile prilagoditve šole?

Vsakodnevni treningi so skoraj v celoti zapolnili moje popoldneve. Edini prosti čas sem namenila učenju in obveznostim za šolo. Zelo malo ali skoraj nič ni bilo časa za prijatelje, zabavo in morebitne druge hobije. Največkrat sem za učenje izkoristila čas med vožnjo v Ljubljano ali nazaj, proste ura med poukom v šoli, včasih sem šolske knjige in zvezke vzela s seboj na tekmovanje ... Velikokrat pa sem zahtevnejše naloge delala pozno v noč, če je bilo to nujno potrebno. Pri učenju in pripravi na pisne naloge so mi bili v veliko oporo in pomoč sošolci ter profesorji. V šoli sem imela status športnika, kar mi je omogočalo prilagoditev pri pridobivanju ustnih ocen in občasen opravičen izostanek pri kontrolnih nalogah. Na splošno so bili profesorji zelo razumevajoči.



Gimnazijska maturantka in plesalka

Jasna Potočar, dijakinja gimnazijskega programa

Dolgoletno športno treniranje pustilo najverjetneje pečat v tvojem odraščanju. Do katerih spoznanj o sebi si prišla skozi šport?

Samodisciplina je pri profesionalnem športnem treniranju zelo pomembna in zagotovo sem znala svoj čas zelo dobro organizirati. Kljub primanjkljaju časa za šolo, sem dosegala dobre učne rezultate poleg plesnih uspehov. Spoznala sem, da je vztrajno delo mnogo bolj pomembno od talenta in da je težko napredovati, če nimaš razvitih delovnih in učnih navad. Šport mi je dal samozavest in zaupanje, da zmorem, če si česa zares želim. Omejen čas, ki sem ga imela na voljo za šolske obveznosti, mi je narekoval, da sem izkoristila vsako minuto, hkrati pa sem razvila metode, ki so mi pomagale, da sem bila uspešna tudi v šoli. Izkušnje in spoznanja, pridobljena s plesom, bom lahko prenesla na druga področja, v študij in poklicno kariero.

Kdo te je naučil pripravljati pričesko za nastope in make-up?

Pri oblikovanju pričeske in make-upa sta mi na začetku tekmovalne plesne poti pomagali starejša sestra Petra in mami, a sem se tega kmalu naučila tudi sama. Make-up sem si dokaj kmalu poskušala narediti sama, saj sem si ogledala ogromno posnetkov na YouTubeu. Različne stile ličenja sem zato preizkušala takrat, ko sem imela čas in priložnost. Odkrivala sem, kaj mi paše, kaj dobro deluje na plesišču. Razvila sem svoj način, ki sem ga z leti vse bolj izpopolnila. Pri pričeski sem imela še vedno malo težav, a so mi velikokrat na pomoč priskočile druge plesalke ali soplesalec.



Kako vidiš svojo karierno pot? Kaj bi želela postati? Katera spoznanja o sebi boš črpala iz športa, kaj ti bo pri tem pomagalo?

Svoji karieri še vedno puščam zelo široko odprta vrata. Ker me zelo zanima študij kineziologije, po srcu pa sem plesalka in športnica, svojo nadaljnjo pot zagotovo vidim v povezavi s športom. Želim si delati z ljudmi kot osebni trener ali svetovalec na športni poti. Koristna izkušnja zame so bili nastopi, obvladovanje napetosti in treme pred tekmovanjem. Ob tem sem o sebi spoznala, da mi ni težko nastopati pred publiko, da v tem uživam in to si želim delati v svojem poklicu. Drugo pomembno spoznanje, ki sem ga s športnim plesom pridobila zase, pa je, da sta trdna volja in jasen cilj ključ do uspeha.