



Jernej Pleša,
Luka Šteblaj, Klara Kovačič

Društvo »Z vadbo do cilja«

Izvleček

Društvo Z vadbo do cilja je bilo ustanovljeno leta 2021. Ustanovili so ga diplomirani kineziologi, povezani z vizijo, da s svojim delovanjem pomagajo športnikom in širši javnosti pri doseganju njihovih telesnih, gibalnih in športnih ciljev. Člani društva delujejo kot kondicijski trenerji v različnih športnih klubih, kjer pomagajo športnikom varno in učinkovito dosegati njihov telesni potencial. Prav tako delujejo v različnih športnorekreacijskih društvih, kjer z vodenjem različnih oblik skupinskih in individualnih vadb ter organizacijo in vodenjem izobraževanj ozaveščajo o zdravem življenjskem slogu in pomembnosti gibanja za zdravo in kakovostno življenje. Poleg tega društvo v okviru opravljanja študentske prakse sodeluje z več izobraževalnimi zavodi, pri čemer pomaga študentom s seznanitvijo z delom na področju športa. Med cilji društva sta razširitev delovanja v okviru športnih klubov ter mreženje z različnimi podjetji in organizacijami na Gorenjskem z namenom širjenja ozaveščenosti o pomembnosti gibanja in zdravega življenjskega sloga prek različnih izobraževanj, delavnic in vadbenih aktivnosti. Vizija društva je spodbuditi ljudi k rednemu ukvarjanju s telesno dejavnostjo ter jih ob tem naučiti varnega in učinkovitega gibanja za doseganje postavljenih ciljev. Več o delovanju društva si lahko preberete na spletni strani <https://zvadbodocilja.si/>, vse aktivnosti in novice pa lahko spremljate tudi prek družbenih omrežij Instagram in Facebook pod imenom Z vadbo do cilja.

Ključne besede: kineziologija, društvo, gibanje, vadba, športni trening.



Z vadbo do cilja

Abstract

»Z vadbo do cilja« is an organization, founded in 2021. Its vision is to help athletes, active individuals and general population achieve their goals related to sport, movement, physique or health. Members of the organization are employed by different sport organizations as a strength and conditioning coaches, where they work with professional and youth athletes, helping them to successfully participate in their sport and achieve their true physical potential. Members are also working with general population through education courses and a variety of individual and group training treatments with the goal to spread the awareness of the positive effects of healthy and active lifestyle. In addition, we are cooperating with one of the universities in the region, where students can come to our organization as a part of their practical courses and learn about different aspects of coaching and working with different population. The future goals of the organization are to expand its activities within sport clubs, as well as expand its network with various companies and sport organizations in the region, in order to spread the awareness about importance of the regular physical activity and healthy lifestyle for work and life quality. The vision of the organization is to encourage people to engage in regular physical activity, and to teach them how to move safely and effectively to achieve their personal goals. You can read more about the organization on the website <https://zvadbodocilja.si/> and follow its activities via the social networks Instagram and Facebook under the name: Z vadbo do cilja.

Keywords: kinesiology, organization, movement, exercise, training.

■ Začetki in ideja društva

Društvo Z vadbo do cilja smo ustanovili trije mladi kineziologi. Že med študijem smo v okviru sodelovanja z različnimi organizacijami opazili pomanjkanje prepoznavnosti kineziološkega področja in ozaveščenosti o pomembnosti telesne dejavnosti. Zaradi sodobnega življenjskega sloga je raven gibalne aktivnosti med splošno populacijo nizka. Večina ljudi ima sedentaren, neaktiven življenjski slog, ki s sabo pripelje številne zdravstvene, mišično-skeletne in psihosocialne težave. Dodatno smo opazili pomanjkanje prepoznavnosti naše stroke na področju športa. Medtem ko se športniki zavedajo pomembnosti tehnično-taktičnega treninga za napredovanje v športni panogi, se jih veliko ne zaveda, kako velik vpliv ima lahko na njihovo športno kariero tudi strokovno sestavljen in voden program telesne priprave. Že med študijem se je tako pojavila želja in potreba po ustanovitvi organizacije, v kateri bi se različni delavci v športu povezovali, si delili znanje, izkušnje ter delovali s skupnim ciljem – povečati ozaveščenost o pomembnosti gibanja in gibalne oz. športne aktivnosti za zdravje in kvaliteto življenja splošne populacije ter pomembnosti strokovno zasnovane telesne priprave za uspešno kariero športnikov.

Prvi koraki na poti do cilja so bili storjeni oktobra 2019 z ustanovitvijo skupnega profila na Instagramu. Ker so družbena omrežja odlično sredstvo za posredovanje vsebine in doseganje velikega števila ljudi, je bila osnovna ideja podajanje koristnih informacij s področja telesne aktivnosti. Svoj pogled na vadbo in telesno dejavnost smo želeli predstaviti širšemu občinstvu, od splošne populacije, rekreativcev in športnikov do trenerjev, kar nam je pomenilo velik izziv. Za čim boljši odziv in razumevanje informacij, ki smo jih posredovali, je bilo pomembno, da je vsebina zanimiva, strokovna, a še vedno napisana dovolj razumljivo, da je dostopna in koristna vsem. Po letu in pol delovanja večinoma prek spletnih omrežij in individualnega pridobivanja izkušenj je ideja o združenju postala resničnost. Maja 2021 je bilo ustanovljeno društvo Z vadbo do cilja. Ustanovitelji društva smo trije diplomirani kineziologi (Jernej Pleša, Luka Šteblaj in Klara Kovačič) in po duši strastni športniki. V času delovanja sta se društvu pridružila še kineziologa Aljoša Habjan in Ažbe Ribič. Društvo Z vad-

bo do cilja tako sestavlja pet mladih, nadebudnih kineziologov, ki jih povezuje želja s svojim delovanjem doseči nekaj več. Z nabiranjem individualnih izkušenj v različnih športnih organizacijah, zvezah in klubih bi radi pridobljeno znanje še nadgradili in ga prek društva prenašali na širšo javnost. Naša skupna vizija je spodbuditi ljudi k rednemu ukvarjanju s telesno dejavnostjo ter jih ob tem naučiti varnega in učinkovitega gibanja za doseganje postavljenih ciljev. S svojim delovanjem želimo dodati svoj košček k prepoznavnosti naše stroke.

V skladu s pogovorom Več glav več ve je bila osnovna ideja društva združevati ambiciozne, mlade delavce v športu, ki se borijo za svoje mesto v športni stroki. V obliki različnih izobraževanj, delavnic in pogovorov bi med seboj delili znanje, izkušnje in priložnosti z željo, da nekoč postanejo strokovnjaki na športnomedicinskem področju. SSKJ strokovnjaka opredeli kot »osebo, ki obvlada stroko«, tj. »nekdo, ki je dober poznavalec česa«. Iz te opredelitve naziv strokovnjaka temelji na znanju. Znanje pridobivamo in nadgrajujemo vse življenje, bodisi z učenjem bodisi izkušnjami, medtem ko velikokrat pozabimo na tretji vidik – ustvarjanje novega znanja. Resnično verjamemo, da so izkušnje iz prakse temelj, ki človeku omogočajo uspešno delo na nekem področju. Kljub temu pa menimo, da je za naziv strokovnjaka potrebno še veliko več. Poleg dolgoletnih izkušenj je potrebno stalno učenje in nadgrajevanje samega sebe ter prenos naučenega v prasko. Športno-medicinsko področje se hitro razvija in nam z novimi dognanji omogoča čedalje širši, a hkrati bolj poglobljen pogled v delovanje človeškega telesa. Skrb za sprotno učenje in nadgrajevanje svojega znanja je zato pomemben del na poti do naziva strokovnjaka. Poleg učenja in delovanja v praksi pa močno verjamemo tudi v ustvarjanje novega znanja. Ustvarjanje novega znanja pomeni, da na podlagi doslednega poznavanja osnov (npr. anatomija, fiziologija, biomehanika itd.) in splošno znanih dognanj svoja opažanja, rezultate in izkušnje smiselno ovrednotimo in povežemo v celoto. V tem primeru ne gre za rutinsko izvajanje že znanih postopkov, temveč za zavestno iskanje razlage ozadja nastale situacije in njenih rešitev. Proces ustvarjanja novega znanja zahteva dobro poznavanje izbranega področja, kar nam omogoča poglobljeno spoznavanje gibalnega ustroja človeškega telesa. Ena izmed pomembnih vrednot društva je, da vsi člani stremijo k doseganju naziva strokovnjaka po opisanih

načelih. Zato svoje znanje nenehno nadgrajujejo, ga prek kritičnega razmišljanja prenašajo v prakso in iščejo odgovore na številna vprašanja, ki jih ponuja »najlepša veda znanosti«.

V športni oz. kineziološki sferi imamo v Sloveniji številne primere dobrih praks – strokovnjakov, ki nam pomenijo velik zgled in nam vlivajo dodatno motivacijo, da se s trdim in preudarnim delom lahko doseže marsikaj. Društvo nam omogoča, da željo po učenju in ustvarjanju izražamo v javnosti in tako delimo pridobljeno znanje. Zavedamo se, da je pot do strokovnjaka še dolga, a nikakor nemogoča. Ustanovitev društva nam omogoča korak naprej na tej poti in ob tem ponuja nešteto priložnosti za dokazovanje in nadgrajevanje tako samega sebe kot ustanovljene organizacije in morda nekoč tudi stroke.

■ Vizija

V društvu Z vadbo do cilja se zavzemamo za popularizacijo gibanja in poudarjamo pomembnost procesa ustrezno zasnovane in usmerjene vadbe oziroma treninga v karieri športnika, pa tudi življenju vsakega posameznika. Glavna ideja projekta je športnim klubom, nacionalnim panožnim zvezam, športnikom, rekreativcem in posameznikom po različnih poškodbah ponuditi zanesljivega partnerja, na katerega se lahko kadar koli obrnejo z željo po pridobivanju strokovnih in znanstveno podprtih informacij ali storitev s področja športa. Naša vizija je pomagati športnikom, da svoj telesni potencial razvijejo do najvišje stopnje, s čimer zmanjšamo tveganje za nastanek poškodb ter prispevamo k uspešnejšemu udejstvovanju v športni panogi. Rekreativcem in vsem posameznikom želimo pomagati do zdravega in aktivnega življenjskega sloga, saj se zavedamo, da je gibanje ena izmed osnovnih funkcij človeškega telesa – ob tem pa je lahko rešitev za marsikatero težavo v vsakdanjem življenju. Javnosti želimo ponuditi organizacijo, ki s svojim zgledom in strokovnostjo ljudem ponuja boljše razumevanje in zavedanje pomena zdravega in aktivnega življenjskega sloga ter pomoč pri vpeljevanju tega v posameznikov vsakdan.

Temelj našega dela je dosledno načrtovanje in skrb za vsako podrobnost v našem delovanju. To izraža tudi logotip društva, ki se na pogled zdi preprost, a v sebi skriva globlji pomen.

Vadbo zelo osnovno razdelimo na aerobno in anaerobno. Prva obsega dlje trajajočo nižje intenzivno aktivnost, kot sta tek in kolesarjenje. Taka vadba ima med drugim velik vpliv na krvničilni in dihalni sistem in je v logotipu predstavljena kot krivulja srčnega utripa. Anaerobna vadba vključuje kratkotrajno visoko intenzivno aktivnost, kot so šprinti in skoki, kar v logotipu pooseblja dvigovalec uteži. Omenjena tipa vadbe se v športni aktivnosti med seboj močno prepletata in dopolnjujeta. Njuna sinergija, ki jo ponazarja ovijanje krivulje srčnega utripa okrog dvigovalca uteži, vodi do celostnega gibalnega razvoja, ki se kaže tako v dvigu športnih zmogljivosti kot izboljšanjem psihomotoričnem zdravju skozi vsa življenjska obdobja.

Če dobro pogledamo, je logotip v obliki peščene ure. Ta simbolizira iztekanje časa in nam ponuja dodatno »skrivno sporočilo« logotipa. V današnjem hitrem življenjskem ritmu, ki ga zaznamuje večinoma sedentaren in neaktiven življenjski slog, se na pomembnost telesne aktivnosti vse prevečkrat pozablja. S telesno neaktivnostjo je povezana vrsta bolezenskih stanj, ki se izražajo v slabšem počutju, različnih zdravstvenih zapletih, nižji kakovosti življenja, pospešenem staranju in prezgodnji smrti. Zato je pomembno, da za svoje zdravje poskrbimo takoj, saj se časa ne da zavrteti nazaj. Naše poslanstvo je športnikom omogočiti varno in učinkovito udejstvovanje v športu ter hkrati ozaveščati in spodbujati ljudi k aktivnemu in zdravemu življenjskemu slogu. Gibanje je naša strast, ki jo želimo deliti s širšo publiko.

■ Delovanje društva in reference

Naši člani so vpeti v številne dejavnosti zunaj društva, pri katerih si pridobivajo znanje in izkušnje. Vsi člani se izobražujejo z udeležbo na različnih znanstvenih in strokovnih konferencah ter številnih tečajih in seminarjih s področja telesne priprave in rehabilitacije. Med študijem so sodelovali ali še vedno sodelujejo s številnimi organizacijami in klubi na področju športa, kot so Inštitut za medicino in šport (IMŠ), športni klubi (Odbojarski klub Triglav Kranj, Košarkarski klub Triglav Kranj, Ženski košarkarski klub Triglav Kranj, Košarkarski klub MVM OSE Lions na Madžarskem, Nogometni klub Šenčur, Gimnastična zveza Slovenije, Košarkarski klub Cedevita Olimpija, Nogometni klub Olimpija, Košarkarski klub Šen-

čur, Košarkarski klub Sopron na Madžarskem itd.) in športnorekreativnimi društvi (Atletska šola Rožleta Prezlja, Goriško športno društvo Bricalp), ter v okviru fakultete pri različnih projektih aktivnostih.

Nekateri naši kineziologi od avgusta do maja delujejo po različnih športnih klubih kot kondicijski trenerji. Poleg tega v sodelovanju s Klubom študentov Kranj organiziramo okrogle mize, v okviru katerih z različnimi gosti predstavljamo pomembne teme s področja športa in zdravega življenjskega sloga z namenom izobraževanja splošne populacije. Med poletnimi meseci na Gorenjskem vodimo telesno pripravo športnikov. Vsako leto nam na polenih pripravah zaupa kar 25 športnikov iz različnih športnih disciplin. Poleg tega člani našega društva kot trenerji čez poletje sodelujejo na različnih taborih odbojke na mivki in košarke.

Člani društva redno organiziramo srečanja, na katerih med seboj delimo znanje in skupaj rešujemo probleme, s katerimi se dnevno srečujemo pri delu v praksi, ter iščemo nove ideje in izzive za nadaljnje aktivnosti društva. Poleg tega nam društvo omogoča, da se povezujemo z drugimi organizacijami s podobnimi cilji. Cilj rednih srečanj članov društva in povezovanja z drugimi organizacijami je odkrivanje novega znanja, iskanje novih pogledov na »enostavne« probleme in medsebojna pomoč tako pri strokovnem kot osebnem razvoju. V skladu s pregovorom Več glav več ve resnično verjamemo, da pot do znanja, uspeha in naziva strokovnjaka ne vodi skozi tekmovanje, ampak skozi sinergistično delovanje in medsebojno sodelovanje z motiviranimi in podobno mislečimi posamezniki in organizacijami na športno-gibalnih in temu sorodnih področjih, ki si delijo podobne vrednote in stremijo k skupnemu cilju. V prihodnosti bi se radi povezali s še več različnimi organizacijami in strokovnjaki z različnih področij, da še izboljšamo kakovost svojega delovanja ter tako še več ljudem pomagamo do zelenih ciljev. Zato pozivamo vse zainteresirane organizacije in posameznike, ki se vidijo v zapisani filozofiji, da nas kontaktirajo z namenom sodelovanja, bodisi v obliki deljenja znanja in izkušenj bodisi za sodelovanje v tržni obliki. Prav tako k sodelovanju vabimo vse posameznike, športne zveze, društva in podjetja, ki si želijo zanesljivega partnerja na področju kondicijske priprave športnikov, pri vpeljevanju in promociji gibalno-športne aktivnosti ali izobraževanju in deljenju znanja s

področja aktivnega življenjskega sloga za zagotavljanje kvalitetnejšega življenja vsakega posameznika.

Več o našem delovanju si lahko preberete na spletni strani <https://zvadbodocija.si/>. Vse aktivnosti društva pa lahko spremljate tudi na družbenih omrežjih Instagram in Facebook pod imenom Z vadbo do cilja.