



Univerza v Ljubljani
Fakulteta *za šport*

UNIVERZITETNI ŠTUDIJSKI PROGRAM PRVE STOPNJE **KINEZILOGIJA**



Kaj je kineziologija ?



Kineziologija je izraz, ki se v zadnjih letih pojavlja tudi pri nas, vendar bi še vedno skoraj vsak, ki bi ga na cesti presenetili z vprašanjem, kaj je kineziologija in s čim se kineziolog ukvarja, skomignil z rameni. Kineziologija je izraz, ki je svojo veljavo pridobil v letih med 1960 in 1990 in označuje vedo o človeškem gibanju, kineziolog pa je strokovnjak, ki načrtuje, organizira, izvaja in nadzoruje vadbo za zmanjševanje zdravstvenih tveganj, povezanih s telesno nedejavnostjo, za izboljšanje splošnega zdravja, počutja in gibalne učinkovitosti ljudi ter je sposoben tudi ustreznega prilagajanja vadbe za posameznike po poškodbah gibal in s kroničnimi nenalezljivimi boleznimi.

1.

KAJ JE KINEZILOGIJA?

Preprosto povedano je kineziologija veda o gibanju. Izhaja iz grške besede kinesis, katere pomen je gibanje. Kineziologija je veda, ki proučuje telesno dejavnost ljudi ter njen vpliv na zdravje, zmogljivost in gibalno učinkovitost posameznika, družbo in kakovost življenja

vpliva na zdravje. V Ameriki so izobraževalne programe, ki so obsegali študij telesne aktivnosti, prehrane, športa in rekreativnih dejavnosti, pogosto zaobjeli s terminom physical education, čemur bi v slovenščini lahko rekli študij telesne vzgoje. Različne izobraževalne ustanove

so vsebine gibanja in namen tega gibanja ostali enaki kot v sokolskih časih.

DELOVANJE KINEZILOGA

Širok nabor znanj omogoča kineziologu, skupaj s kasnejšo natančnejšo specializacijo, udeleževanje na veliko

Kaj je kineziologija ?


- "...označuje **vedo o človeškem gibanju**, kineziolog pa je strokovnjak, ki načrtuje, organizira, izvaja in nadzoruje **vadbo**
 - za **zmanjševanje zdravstvenih tveganj**, povezanih s telesno nedejavnostjo,
 - za **izboljšanje splošnega zdravja**, počutja in gibalne učinkovitosti ljudi
 - ter je sposoben tudi ustreznega **prilagajanja vadbe** za posameznike **po poškodbah gibal** in **s kroničnimi nenalezljivimi boleznimi.**"

Kaj kineziolog počne?

- Promocija zdravja in aktivnega življenjskega sloga
- Delo s posebnimi skupinami
- Ergonomija
- Rekreativna
- Vrhunski šport
- Akademsko raziskovalno delo

Kineziolog torej ne izvaja terapije ali zdravi, temveč načrtuje, izvaja in nadzoruje vadbene programe ob upoštevanju vseh morebitnih zdravstvenih omejitev.

www.siol.net

A photograph of two women in winter clothing, including knit hats and jackets, smiling and embracing each other. The woman on the left wears a blue knit hat with the word 'VERIGA' on it. The woman on the right wears a blue knit hat with the word 'reusch' on it. They are in a brightly lit indoor setting, possibly a sports arena, with a microphone visible in the background.

"V medijih večkrat zasledim, da sem fizioterapevtka, kar ne drži. Sem kineziolog, ki z znanjem manualne terapije pomaga športnikom. Na celotno telo gledam zelo holistično. Fizioterapevti se namreč ukvarjajo predvsem z rehabilitacijo. Po treh mesecih nastopimo kineziologi. Zanima nas telo kot celota, telo tudi v gibanju. Z različnimi prijemi skušamo izboljševati stanje telesa, pri čemer se izogibamo zdravilom," pripoveduje Šešumova.

Kako je kineziolog klasificiran?

Opis kategorije SKP-08

(Opis je še v fazi dopolnjevanja)

Koda:	2269
Deskriptor (slovenski):	Zdravstveni strokovnjaki/zdravstvene strokovnjakinje, d. n.
Moška oblika:	<i>Zdravstveni strokovnjaki, d. n.</i>
Ženska oblika:	<i>Zdravstvene strokovnjakinje, d. n.</i>
Deskriptor (angleški):	Health professionals not elsewhere classified
	<i>V tej enoti področne skupine poklicev so razporejeni zdravstveni strokovnjaki/zdravstvene</i>

Telesna zmogljivost starostnikov v domovih starejših občanov v Sloveniji

*Maja Sušin Donevski, Eva Uršej, Damir Karpljuk,
Edvin Dervišević, Vedran Hadžić*



Temeljno sporočilo

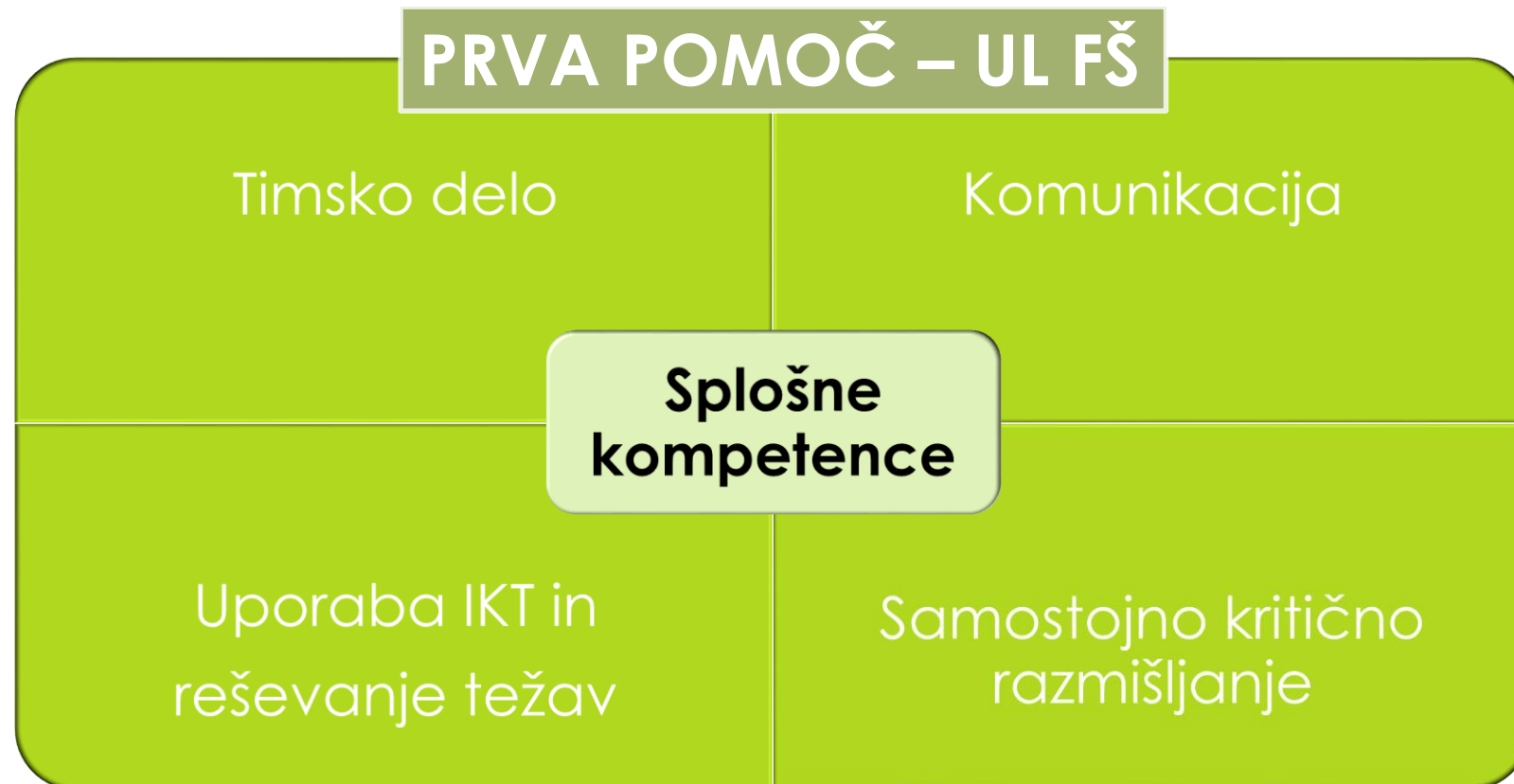
- Potreba po programih redne telesne dejavnosti za starostnike z namenom izboljšanja njihove samostojnosti in kakovosti življenja.
- “Aktiven dan” – program strukturirane vadbe, namenjen izboljšanju znanih funkcionalnih gibalnih primanjkljajev pri starostnikih.

Od kod kompetence?

- Kompetence izhajajo iz programa izobraževanja in so:
 - Splošne kompetence ter
 - Predmetno specifične kompetence



1. stopnja kineziologije



1. stopnja kineziologije

▣ PREDMETNO SPECIFIČNE KOMPETENCE

- ▣ Razumevanje antropološko-kinezioloških temeljev športa ter razume načela športne/gibalne vadbe
- ▣ Poznavanje telesnega in gibalnega razvoja
- ▣ Sposobnost za izdelavo preventivnega vadbenega programa
- ▣ Poznati značilnosti zdrave prehrane ter sposobnost svetovati uporabo prehranskih dodatkov v povezavi z vadbo in zdravim načinom življenja
- ▣ Poznavanje osnovnih značilnosti delovnih in vsakodnevnih obremenitev
- ▣ ...

1. stopnja kineziologije



Kompetence 1. stopnje





Univerza v Ljubljani
Fakulteta za šport

ravnotežje koordinacija
pripravljenost testiranje
šport
gibanje jakost spretnost
zdravje
moč
miselnost
odločnost učenje
vzdržljivost

DOBRODOŠLI