

Kineziologija je izraz, ki se v zadnjih letih pojavlja tudi pri nas, vendar bi še vedno skoraj vsak, ki bi ga na cesti preseletili 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.

KAJ JE KINEZIOLOGIJA?

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. Pojem telesne aktivnosti iz kineziološke perspektive vključuje vadbo z namenom ohranjanja in izboljšanja zdravja in splošne telesne priprave, učenje gibalnih spretnosti ter vsakdanje aktivnosti, ki pogujejo gibanje (vsakodnevna opravila, delo, šport, igra).

Kineziologija je pravzaprav zelo širok pojem, saj zavzema veliko ožje specializiranih znanosti, kar kineziologu kot strokovnjaku omogoča razumevanje različnih vzrokov, procesov, posledic in kontekstov telesne dejavnosti skozi različne perspektive več področij znanosti. Kineziolog je tako strokovnjak, ki poskuša s svojim strokovnim delom upoštevati znanje, principe in načela biomehanike, anatomije, fiziologije, medicine športa, psihologije, sociologije, antropologije, filozofije in pedagogike. Ker je kineziolog strokovnjak, katerega glavni predmet preučevanja je gibanje, je seveda poudarek na bioloških znanjih (anatomija, biomehanika ...), vendar je za uspešen prenos v prakso, potrebno tudi družboslovno znanje (pedagogika, sociologija ...).

POJAV POJMA 'KINEZIOLOGIJA'

Pojem kineziologija je bil v akademskih krogih na zahodu v uporabi že v obdobju od 1960 do 1990, ki bi ga lahko poimenovali tudi zlata leta pojma kineziologija, medtem ko se pri nas šele seznanjamo z njim. Pojem ima sicer daljšo zgodovino od 45 let, vendar so tri desetletja, ki sledijo letu 1960, odločilna za njegovo množično uporabo najprej v akademskih krogih in nato še v preostali populaciji.

Do širše uporabe tega pojma je prišlo predvsem zaradi nepraktičnosti in poplave poimenovanj znanstvenih področij v zvezi s telesno aktivnostjo in njenega

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, katerih program je slonel na gibanju, telesni aktivnosti in zdravju, so bile poimenovalne z različnimi nazivi, kljub temu da je bil predmet akademskega udejstvovanja podoben ali celo enak.

Področja, kot so na primer psihologija, antropologija ali zgodovina, nimajo težav s poimenovanjem, saj so to že dolgo uveljavljene znanosti, medtem ko je akademsko raziskovanje športa, gibanja, telesne dejavnosti in vpliva le-teh na zdravje človeka v Sloveniji sodilo v področje telesne kulture.

Sokoli so v Sloveniji prvi uvedli sistematično izobraževanje svojih kadrov že leta 1896, kjer so predavali o anatomiji, fiziologiji, zdravju, higieni, izrazoslovju itd. Akademiki na področju telesne dejavnosti in gibanja so že sredi 20 let dvajsetega stoletja želeli v Sloveniji napraviti kadrovske šole in pripravljali primerne študijske programe. V kraljevini Jugoslaviji so tako leta 1938 odprli prvo visokošolsko inštitucijo na področju telesne kulture, ki so obsegali proučevanje gibanja, zdravja, športa in športne medicine v povezavi s poprej omenjenimi antropološkimi, sociološkimi in psihološkimi znanostmi. Na ta študij so se vpisovali tudi prvi Slovenci in Slovenke, študij pa se je nato razvil tudi v Sloveniji s prvo kadrovske šole po drugi svetovni vojni, katere naslednica je današnja Fakulteta za šport v Ljubljani. Ker je krovni izraz telesne kulture družboslovni izraz, se je pojavila tudi potreba poimenovanja znanosti, ki bi ta družbeni fenomen raziskovala. Po vzoru na zahod, je večina sklenila konsenz o poimenovanju tega široko zastavljenega področja raziskovanja s pojmom kineziologija. Po letu 1990 pa se uporaba pojma kineziologija razširi iz akademskih krogov tudi v javnost, čeprav

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

DELOVANJE KINEZIOLOGA

Širok nabor znanj omogoča kineziologu, skupaj s kasnejšo natančnejšo specializacijo, udejstvovanje na veliko področjih. Kineziologovo razumevanje človekovega gibalnega ustroja ter vpliva gibanja in telesne aktivnosti na njegovo zdravje ga lahko usmeri k delu na različnih področjih:

- **Promocija zdravja:** delo s posamezniki ali skupinami z namenom ohranjanja in povečevanja stopnje zdravja, telesnih sposobnosti in omogočanje splošnega dobrega počutja v sodobnem okolju, ki žal vzpodbuja življenjski slog z malo ali nič gibanja.
- **Delo s posebnimi skupinami:** delo s posamezniki z določenimi telesnimi ovirami in poškodbami, kjer jim predvsem s primerno načrtovano vadbo pomaga pri okrevanju in izboljšanju zdravja in/ali gibalne učinkovitosti glede na določene funkcionalne pomanjkljivosti, ki so posledica poškodb, degenerativnih motenj in bolezni.
- **Ergonomija:** poznavanje biomehanskih lastnosti človeškega telesa služi kineziologu, da sodeluje s podjetji, fizioterapevti in tehnično industrijo pri razvoju ustreznih produktov in delovnega okolja, ki je primerno človeku in ne povzroča preobremenitev gibal, ki peljejo v zdravstvene težave (primerno pohištvo, orodje ...).
- **Rekreacija:** načrtovanje, izpeljava, vodenje in analiza ustreznih vadbenih programov za različne populacije. Poznavanje in spoštovanje biomehanskih, fizioloških in anatomskih zakonitosti narekuje vodenje športno-rekreativnih dejavnosti, ki v prvi vrsti ne ogrožajo zdravja vadečih. Psihološko in sociološko ozadje pa nudijo kineziologu uspešno motiviranje in tvorjenje stimulativnih pogojev za rekreacijo, ki pri udeležencih promovirajo zdrav in aktiven življenjski slog.

- **Vrhunski šport:** tako kot pri rekreativni populaciji je vloga kineziologa v ekipah vrhunskih športnikov zaželen zaradi pomoči trenerju pri zagotavljanju varnega in učinkovitega treninga. Poznavanje značilnosti posameznih športnih panog, pa je ključnega pomena, da lahko kineziolog pomaga športniku pri vrnitvi v tekmovalno trenažni proces po zaključenem zdravljenju in rehabilitaciji po športni poškodbi.
- **Promocija zdravja in aktivnega življenjskega sloga:** kineziolog praktično ali teoretično izpolnjuje svoje glavno poslanstvo z ozaveščanjem in izobraževanjem glede pomembnosti gibanja in telesne dejavnosti.
- **Akademsko raziskovalno delo**

Kljub širokemu naboru delovanja kineziologa tovrstnega naziva ne smemo mešati z ostalimi obstoječimi strokovnimi nazivi in specializacijami. Kineziolog torej ni fizioterapevt, športni zdravnik, ortoped ali fizioterapevt. Vsi resda izhajajo iz sorodnih ali vsaj podobnih vej raziskovanja, vendar se njihova ožja ter specializirana znanja razlikujejo in vsako služi svojemu namenu.

Kineziolog se od preostalih strokovnjakov razlikuje predvsem po dobrem poznavanju zakonitosti, načel in sistematizacije vadbenega procesa. Dobro pozna različne metode vadbe osnovnih gibalnih sposobnosti (moč, gibljivost, vzdržljivost, hitrost, koordinacija), s katerimi je sposoben smotrno načrtovati, voditi in analizirati proces treninga za različne populacije. Tako je s sprotnim sodelovanjem s strokovnjaki, kot so fizioterapevti, zdravniki, ortopedi in fizioterapevti, zmožen sestaviti vadbeni ali trenažni program, najsi bo to za ljudi z rakavimi obolenji, starostniki, poškodovanci ali kakorkoli gibalno oviranimi. Kineziolog torej ne izvaja terapije ali zdravi, temveč

načrtuje, izvaja in nadzoruje vadbene programe ob upoštevanju vseh morebitnih zdravstvenih omejitev.

Glavna oblika dela kineziologa je torej načrtovanje in izpeljava vadbe tako za zdravo populacijo kot tudi za tiste s specifičnimi zdravstvenimi težavami. V kolikor pridobi informacijo in diagnozo o zdravstvenem stanju osebe s strani drugega specialista, naj bo to fizioterapevt ali zdravnik, lahko kineziolog s to informacijo in priporočilom najprej oceni smiselnost vadbenega ukrepa ter nato oblikuje ustrezen načrt dela, ki upošteva specifičnost človekovega zdravstvenega stanja.

Sodelovanje kineziologov s preostalo stroko v današnjem času je ključnega pomena. Veliko ozko usmerjenih specializacij omogoča poglobljeno poznavanje določenih področij, vendar šele medsebojno sodelovanje strokovnjakov pripelje do zaključene in uporabne storitve za posameznike. Naveza fizioterapevtov in kineziologov se zdi smiselna, saj se znanja in veščine obeh strok lahko dobro dopolnjujejo. Fizioterapevti nudijo različne oblike terapij (manualna, laserska, ultrazvočna, elektrostimulacija, kinezioterapija), ki se nato lahko nadaljujejo z ustreznimi vadbenimi programi pod vodstvom kineziologa.

POMEN KINEZIOLOGIJE DANES

Ob vpogledu v prilagoditve človeka skozi stoletja na korenite spremembe življenjskega sloga ter glede na dejstvo, da se je vse do danes povprečna življenjska doba iz generacije v generacijo podaljševala, lahko sklenemo, da je človek tako telesno kot umsko zelo prilagodljiv na spreminjajoče se zunanje okoliščine. Vendar statistika vzpona novodobnih bolezni in kroničnih poškodb v zadnjih nekaj desetletjih nakazuje preoster tempo sprememb življenjskega sloga ljudi po cellem svetu. Lahko bi celo govorili o naši nezmožnosti dovolj hitre prilagoditve na sodoben pretežno sedeči način življenja.

Milo rečeno hitra sprememba človeka v homo sedens (sedeči človek) je istočasno pripeljala do ogromnega števila kroničnih težav gibalnega aparata in tudi telesa v celoti. Vzporedno pojavu posledic sedečega, neaktivnega stila življenja ter razvoju športa je sledila tudi potreba po razvoju kinezioloških znanosti. Z razvojem tehnologije se hitrost sprememb še stopnjuje, njim pa poleg pozitivnih hitro sledijo tudi negativne posledice (kronične poškodbe hrbta, slaba telesna drža, upad telesnih sposobnosti ...), kar povečuje pomembnost vloge strokovnjakov kot so fizioterapevti, ortopedi, kineziologi in drugi.

Kineziolog svoje poslanstvo udejanja skozi gibanje in je njegova najpomembnejša naloga ozaveščanje in spodbujanje ljudi k aktivnemu in zdravemu življenjskemu slogu. Vcepljanje in promocija telesno dejavnega življenja predvsem skozi preventivne ukrepe lahko posameznikom bistveno olajšata ali preprečita marsikatero zdravstveno tegobo sodobnega časa.

Smiselno bi bilo, da se tudi pri nas kineziologija kot taka uveljavi in postane del nacionalnih strategij in projektov za vsesplošno zdravje državljanov.

Sodelovanje kineziologov z Ministrstvom za zdravje v prihodnje se zdi smiselna poteza na poti sistematizacije delovnih mest za kineziologe in njihove morebitne vključitve v zdravstvo. Prispevek kineziologov bi zaradi njihovega poznavanja zakonitosti trenažnega in vadbenega procesa obogatil zdravstveni sistem, tako da bi se ustvarjala delovna mesta, katerih namen bi bila nadaljnja skrb za ljudi po opravljenih fizioterapijah in rehabilitacijah, po drugi strani pa ozaveščanje in izobraževanje populacije o nevarnostih telesne nedejavnosti, ki jo narekuje sodoben način življenja.

*Črt Korošec,
absolvent kineziologije (UN),
KinVital*