

ŽIVOTOPIS

OSOBNI PODACI

Ime i prezime: **Marijana Mesić**
Datum i mjesto rođenja: 19. studeni, 1985. Zagreb
Adresa: Ferde Kovačevića 13, 10000 Zagreb
Telefon: 098 566 902
E-mail: klizaljka@gmail.com

OBRAZOVANJE

2011. Položen stručni ispit pri Ministarstvu zdravstva i socijalne skrbi
2008. - 2013. Studij kondicijske pripreme sportaša pri Kineziološkom fakultetu
zvanje: bacc. trenerske struke, Kondicijski trener
2010. - 2011. Pripravnički staž u Klinička bolnica "Sestre milosrdnice", Klinika za traumatologiju, Zagreb
2004. - 2009. Studij fizioterapije na Zdravstvenom veleučilištu, zvanje: bacc.fizioterapije
2000. - 2004. III. Opća gimnazija u Zagrebu, maturantica gimnazije
1996. - 2000. Osnovna škola „Vladimir Nazor“ u Zagrebu
1994. - 1996. Osnovna škola „Ivan Goran Kovačić“ u Zagrebu

RADNO ISKUSTVO

2017 - **Trener u klizačkom klubu "Medveščak"**
Trener klizanja i trener kondicijske pripreme klizača
Vođenje i organizacija trenažnog procesa, godišnji plan i program, slaganje programa ikoreografije, odlasci na međunarodna natjecanja, provođenje testiranja u svrhu poboljšanja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.

2016. - 2017. **Trener u klizačkom klubu za odrasle "Aksel"**
Vođenje i organizacija trenažnog procesa, slaganje programa i koreografije, odlasci na međunarodna natjecanja.

2015. - 2016. **Voditelj wellness & spa, Hotel Lone, 52210 Rovinj**
(program rehabilitacije i prevencije)
Promocija zdravstvenog fitnesa kroz integraciju svih tehnologija treninga oporavka i dijagnostike, s ciljem unaprijeđenja i očuvanja zdravlja i kvalitete života. Organizacija i provedba programa, određivanje smjernica i ciljeva, te praćenje klijenta i evaluacija rezultata.

2014. - 2015. **Zdravstvena ustanova za njegu i rehabilitaciju "Zorica"**
Rehabilitacija bolesti mišićno-koštanog sustava, degenerativna i traumatska oštećenja, autoimune bolesti(reumatoidni artritis, mišićne distrofije),

rehabilitacija neuroloških oboljenja- moždani udar, kranio-cerebralne povrede, povrede mozga i leđne moždine.

2010. - 2011.

Klinika za traumatologiju - pripravnički staž

- rad na odjelima za ozljede i degenerativne bolesti zglobova
- rehabilitacija kod ugradnje totalne i parcijalne endoproteze, osteosinteze endomedularnom metodom
- rad na odjelu za opekline
- rad na odjelu fizikalne medicine i rehabilitacije
- rehabilitacija kod rekonstrukcije ligamenata zgloba koljena i zgloba ramena, rehabilitacija kod rekonstrukcije tetivnog aparata šake
- rehabilitacija kod liječenje kompleksnih ozljeda kralješnice uključujući ozljede leđne moždine, degenerativnih bolesti kralješnice, kongenitalnih deformiteta, upalnih i tumorskih bolesti kralješnice

2010. - 2011.

Voditelj programa Aqua therapy u City Wellnes Centru

Primjena kineziterapije u bazenu, gdje se pod djelovanjem hidrostatskog tlaka, smanjuje opterećenje na zglobni sustav i olakšava pokretanje ekstremiteta pri izvođenju vježbi. Postiže se snaženje mišića, uz poboljšanje elastičnosti tkiva, također djeluje se i na srčano-dišni sustav, te na kvalitetu psihičkog i fizičkog zdravlja

2007. – 2015.

Voditelj programa korektivne gimnastike i raznih vrsta aerobic programa, u aerobic centru "Amika"

Kreiranje treninga u svrhu redukcije potkožnog masnog tkiva, povećanje snage i izdržljivosti, podizanje opće razine pripremljenosti u rekreativaca, te rad na prevenciji i korekciji različitih posturalnih disbalansa

2007. – 2015.

Trener u klubu hokeja na ledu "Mladost"

Trener klizanja i kondicijski trener predškolskog i školskog uzrasta

STRANI JEZICI:

- engleski jezik – završen 6. stupanj u školi stranih jezika „Suvag“
- njemački jezik – pasivno prvi stupanj u školi stranih jezika „Angla“

POSEBNA ZNANJA I VJEŠTINE:

- vozački ispit B kategorije
- poznavanje rada na računalu: MS office paket / Excel, Word, Powerpoint
- Sudac umjetničkog klizanja za sve kategorije pri Hrvatskom klizačkom savezu

TEČAJEVI – SEMINARI

- Završen tečaj Dry needling level 1, Craig Smith –Club Physio
Riječ je o terapijskoj proceduri u kojoj se koriste igle u svrhu opuštanja tkiva koje utječe na poboljšanje pokretljivosti, funkcije i smanjenja bolnih sindroma.
- Završena MBS (Movement Balance System) edukacija
Program utemeljen na znanosti, praksi i intuiciji, predstavlja jedinstven sustav integracije svih tehnologija treninga, oporavka i dijagnostike
- Simpozij - Rame izazov u ortopediji
- Simpozij – “Bol lokomotornog sustava” Specijalna bolnica za ortopediju i traumatologiju Akromion
- Simpozij – “Osteoartritis- degenerativna bolest današnjice”
Specijalna bolnica za ortopediju i traumatologiju Akromion
- Simpozij – “Hallux Valgus” Specijalna bolnica za ortopediju i traumatologiju Akromion
- Tečaj stabilizacije kralješnice i zdjelice pri HKF
- Mehanička dijagnostika i terapija lumbalne kralježnice po principu "McKenzie" (The McKenzie institute Croatia)
- Sudjelovanje na godišnjim kongresima fizioterapije s međunarodnim sudjelovanje
- Sudjelovanje na godišnjim međunarodnim konferencijama
Kondicijske pripreme sportaša različitih tema u području kondicijske pripreme sportaša (Specifična kondicijska priprema, trening koordinacije, trening brzine, agilnosti i eksplozivnosti, trening izdržljivosti, trening snage)
- Sudjelovanje na Godišnjim kongresima za trenere
- Sudjelovanje na International scientific conference on Kinesiology

OSOBI NE:

- marljiva, pouzdana, ambiciozna, uporna, produktivna, brzo učim, komunikativna, odgovorna, organizirana, visoko motivirana u radu, spremna za suradnju i stjecanje znanja

AKTIVNOSTI I INTERESI:

- rekreativno se bavim sportom
 - aktivno sudjelujem u sportskim događanjima
 - sudionik nutricionističkih predavanja
-

