

Coordinative Locomotor Training - CLT koncept

CLT koncept nastao je kao inovacija na temelju PNF koncepta od Britte Dietz, IPNFA Advanced Instruktor.

Britta Dietz se aktivno bavi sportom dugi niz godina (skijanje, rolanje, biciklizam). Iskustva u sportu povezala je s PNF pristupom i lokomocijom tijela. Pokret nikada nije vezan isključivo za jedan zglob, jedan mišić ili mišićnu skupinu. Koordinirani pokret je rezultat međugre integriranih segmenata tijela gdje svaki segment ima specifičnu ulogu. Optimalna izvedba funkcionalnih motoričkih zadataka zahtjeva dobru koordinaciju rada trupa i ekstremiteta. Cijeli sistem reagira na lokalnu promjenu u funkciji jedne strukture i rekoordinira cijeli sistem.

CLT primjenjuje iste uzorke i tehnike PNF-a no radi se o koordinaciji više uzoraka zajedno u kombinacijama sprinter/skatera ili normalnih uzoraka u hodu i sportu. Nadalje, primjena je moguća na principima motornog učenja i kontrole.

Britta Dietz: Razlozi za korištenje CLT koncepta

Kada govorimo o CLT tretmanu pozivamo se na implicitne uzorke normalnog pokreta. Uzorci se koriste u karakterističnom recipročnom uzorku hoda i registrirani su u motornom korteksu mozga. Program treninga naglašava te uzorke i najefektivniji je u reedukaciji normalnog hoda i drugim lokomotornim poremećajima. U svim položajima cilj je postići antigravitacionu lokomociju zajedno s fiziološkim položajem glave za kontrolu kvalitetnog pokreta i uspravni položaj.

CLT ima 2 smjera:

I. Rehabilitacija mišićno-koštanih i neuroloških bolesti i stanja te djecom s nepravilnostima u držanju i/ili nedostacima u kretanju i koordinaciji

II. Prevencija i / ili funkcionalni trening u sportu i fitnessu ("hands off" pristup)

Iz samog koncepta razvila se i primjena "hands off" pristupa primjenjivog u **funkcionalnom treningu u fizioterapiji, sportu i fitnessu.**

Dokazano je poboljšanje koordinacije tijela, smanjenje bolova i drugih problema s kojima se susrećemo u fizioterapiji, poboljšanje kondicije i performansi u rekreaciji i sportu kao i znatno smanjenje uobičajenih sportskih ozljeda.

Ciljevi CLT tečaja (6 dana)

U okviru CLT tečaja polaznici će:

- naučiti osnove sprinter skater koncepta za posturalnu stabilizaciju/ mobilnost trupa i ekstremiteta. Optimalno funkcioniranje tijela u cjelini osigurava ekonomičnost pokreta te smanjuje mogućnost povreda i bržu rehabilitaciju
- Razumjeti i znati u praksi primijeniti CLT pristup za rješavanje osnovnih mišićno koštanih i neuroloških problema

Ciljevi CLT radionice "hands off" pristup (1 dan)

Po završetku radionice polaznici će biti u stanju:

- Razumjeti i znati u praksi primijeniti principe CLT "hands off" pristupa u svrhu unapređenja temeljnih motoričkih funkcija tijela a s ciljem prevencije ozljeda i bolnih sindroma
- Znati planirati, demonstrirati i kontrolirati izvedbu CLT pristupa za stabilnost/ mobilnost i snagu u smislu prevencije ili dodatnog funkcionalnog treninga u sportu

Funkcionalni trening posturalne stabilizacije i kinestezije 1

TRENING JAKOSTI I VOLJNE STABILNOSTI TRUPA

Opis seminara

Trup predstavlja „osnovu“ kinetičkog lanca u prirodnim obrascima pokreta, pri čemu može obavljati stabilizacijsku (posturalnu) i propulzivnu (pokretačku) funkciju. Stoga trening motoričkih funkcija trupa predstavlja važan element tjelesne pripreme sportaša i rekreativaca, ali i sportske rehabilitacije te rehabilitacije bolnih sindroma kralježnice. Jedan segment treninga trupa odnosi se na razvoj voljne jakosti i mišićne izdržljivosti trupa. Optimalna jakost i mišićna izdržljivost trupa predstavljaju osnovu za voljnu stabilizaciju trupa vježbača – jednu od tri vrste stabilizacije trupa. U okviru ovog 1-dnevnog praktičnog seminara polaznici će naučiti teorijske osnove motoričkih funkcija trupa te principe, metode i vježbe za razvoj jakosti i mišićne izdržljivosti trupa. Poseban naglasak biti će stavljen na progresiju u treningu jakosti i mišićne izdržljivosti trupa unutar 3 temeljne ravnine – sagitalnoj, frontalnoj i transverzalnoj. Polaznici će se također upoznati sa specifičnostima treninga trupa sportaša, kao i sa potencijalno rizičnim vježbama za trup koje se često koriste u svakodnevnoj trenažnoj praksi. Konačno, polaznici će naučiti jednostavne testove za procjenu jakosti i mišićne izdržljivosti trupa sportaša i rekreativaca. Seminar je namijenjen studentima kineziologije i fizioterapije, nastavnicima tjelesne i zdravstvene kulture, trenerima, fizioterapeutima, ali vježbačima koji samostalno provode trening fitnesa.

ehabilitacija – kralježnica (razina 1)

Opis seminara

Živčano-mišićno-koštani sustav trupa obavlja brojne posturalne/stabilizacijske i kretne funkcije u svakodnevnom životu te predstavlja strukturnu i funkcionalnu vezu između gornjih i donjih ekstremiteta. Nedostaci u motoričkim funkcijama trupa su česti kod čovjeka, što povećava rizik nastanka oštećenja i bolnih sindroma kralježnice (posebice njenog lumbalnog dijela). U okviru ovog seminara biti će predstavljena pozadina najčešćih akutnih ozljeda i sindroma prenaprezanja zdjelice i lumbalne kralježnice, uključujući i pregled funkcionalne anatomije spomenutih regija tijela te biomehaničke mehanizme ozljeđivanja. Na tim osnovama polaznici će naučiti provoditi klinički fizioterapijsko-kineziološki pregled koji uključuje: uzimanje anamneze, inspekciju držanja i kvalitete izvedbe temeljnih obrazaca pokreta, palpaciju, testiranje manualnim provokativnim testovima te temeljne kliničke testove fleksibilnosti, jakosti i stabilnosti. Na temelju mehanizma nastanka ozljede/oštećenja te kliničkog pregleda, polaznici će se upoznati s osnovama kineziterapije bolnih sindroma lumbalne kralježnice, s naglaskom na uklanjanje deficita u pokretljivosti, jakosti i funkcionalnoj stabilnosti kinetičkog lanca. Seminar je namijenjen studentima kineziologije, fizioterapije, te terapeutima (kineziterapeuti i fizioterapeuti) koji u praksi provode rehabilitaciju ozljeda i bolnih sindroma mišićno-koštanog sustava.

FUNKCIONALNI OBRASCI POKRETA U TRENINGU S OTPOROM

Opis seminara

Trening s otporom nezaobilazni je modalitet vježbanja u području sporta, rehabilitacije i fitnesa. Zadnjih 10-ak godina postoji naglašen interes za „funkcionalnošću“ vježbi, posebice vježbi s otporom. Međutim, kriteriji na temelju koji je moguće suditi o funkcionalnoj naspram disfunkcionalne izvedbe neke vježbe često su arbitrarni, što otežava razumijevanje među trenerima te između trenera i klijenata (sportaša, rekreativaca, pacijenata). Kroz ovaj intenzivan 1-dnevni praktični seminar, polaznici će naučiti temeljne biomehaničke i živčane principe izvedbe više-zglobnih vježbi s otporom poput čučnja, iskoraka, mrtvog dizanja, skleka, zgiba te raznih varijanti potisaka i povlačenja. Ključ ovog seminara vezan je uz optimizaciju rada živčano-mišićnog sustava vježbača uz minimizaciju unutrašnjeg i vanjskog stresa na mišićno-koštani sustav. Učinkoviti načini korekcije disfunkcionalnih obrazaca pokreta će također biti predstavljeni. Primjenom naučenih principa u praksi, polaznici će osigurati učinkovitu transformaciju svojih klijenata uz smanjenje rizika nastanka akutnih ozljeda te sindroma prenaprezanja. Seminar je namijenjen studentima kineziologije i fizioterapije, nastavnicima tjelesne i zdravstvene kulture, trenerima-početnicima, fizioterapeutima, ali vježbačima koji samostalno provode trening s otporom.

Funkcionalni trening posturalne stabilizacije i kinestezije 2

TRENING ANTICIPACIJSKE I REAKTIVNE POSTURALNE STABILIZACIJE

Opis seminara

Optimalna izvedba funkcionalnih motoričkih zadataka zahtjeva dobru koordinaciju rada trupa i ekstremiteta. Pritom trup istovremeno obavlja dvije funkcije: stabilizacijsku (posturalnu) i propulzivnu (pokretačku). U okviru ovog jedinstvenog 1-dnevnog praktičnog seminara polaznici će naučiti znanstvene osnove posturalne stabilizacije trupa i zglobova te principe, metode i vježbe za razvoj automatskih posturalnih (re)akcija u funkciji optimalne posturalne stabilizacije i međumišićne koordinacije. Optimalno funkcioniranje ovih posturalnih (re)akcija osigurava ekonomičnost pokreta te smanjuje unutrašnji mehanički stres na zglobove i kralježnicu. Uvažavajući anatomske građu trupa te principe razvojne kineziologije, poseban naglasak biti će stavljen na razumijevanje tri načina kreiranja stabilnosti trupa i zglobova (voljno, anticipacijski i reaktivno) te na metodiku postizanja optimalne međumišićne koordinacije u funkcionalnim obrascima pokreta. Seminar predstavlja logičku nadgradnju prvog seminara u seriji „Funkcionalni trening posturalne stabilizacije i kinestezije“, a namijenjen je nastavnicima tjelesne i zdravstvene kulture, fizioterapeutima, kondicijskim i sportskim trenerima te trenerima fitnesa.

Funkcionalni trening brzine i agilnosti 2

NELINEARNI DINAMIČKI PRISTUP TRENINGU AGILNOSTI

Opis seminara

Poznata je činjenica da agilnost predstavlja važnu sposobnost u brojnim individualnim i ekipnim sportovima poput tenisa i nogometa. Tradicionalni (generički) pristup treniranju agilnosti u sportu uglavnom je usmjeren na poboljšanje motoričkih ograničenja sportaša (mišićnu jakost i snagu, brzinu promjene smjera kretanja, frekvenciju pokreta). Nažalost, takav pristup zanemaruje važnost kognitivnih, koordinacijskih i perceptivnih ograničenja sportaša. Također, prema teoriji dinamičkih sustava, sportska izvedba sportaša ne ovisi samo o ograničenjima vezana uz samog sportaša, već i uz ograničenja vezana uz zadatak (aktivnost) i okolinu u kojoj se izvedba odvija. Sukladno navedenom, manifestaciju agilnosti treba promatrati u specifično-sportskom (kontekstualnom), a ne generičkom, obliku. U okviru ovog 1-dnevnog seminara, polaznici će se upoznati s glavnim obilježjima teorije dinamičkih sustava i njenom primjenom u testiranju i treniranju agilnosti sportaša. Praktični dio seminara obuhvatiti će metodiku i vježbe koje izolirano ili integralno djeluju na specifična ograničenja agilnosti vezana uz sportaša, zadatak i okolinu. Pritom će se posebna pažnja posvetiti (1) usvajanju principa razvoja učinkovitih vježbi agilnosti te (2) izvedbi tipičnih vježbi za poboljšanje tjelesnih, koordinacijskih, kognitivnih i perceptivnih ograničenja sportaša, uvažavajući specifičnosti sporta

(zadatak i okolina). Seminar je namijenjen studentima kineziologije, sportskim i kondicijskim trenerima te nastavnicima tjelesne i zdravstvene kulture.

Funkcionalni trening s otporom 3 – BALISTIČKI TRENING S OTPOROM

Opis seminara

Jedna od temeljnih metoda za razvoj eksplozivne jakosti i snage te poboljšanje performansi u sportu je balistički trening s otporom. Riječ je o metodi koja zahtjeva davanje maksimalnog ubrzanja tijelu, dijelu tijela ili vanjskom otporu, i to u dominantno koncentričnom režimu rada mišića. Od vježbi tu primarno spadaju skokovi, bacanja, udarci te standardne i modificirane tehnike olimpijskog dizanja utega. U okviru ovog intenzivnog praktičnog seminara, polaznici će steći napredna teorijska i praktična znanja i vještine iz područja testiranja eksplozivne jakosti i snage pomoću dvaju novo-razvijenih smartphone aplikacije te njihovog razvoja primjenom balističkih vježbi s otporom – skokova s opterećenjem, bacanja te standardnih i modificiranih tehnika olimpijskog dizanja utega. Poseban naglasak biti će usmjeren prema (1) razumijevanju koncepta *unutar-mišićne* i *među-mišićne* koordinacije, (2) optimalnom odabiru vježbi i opterećenja za razvoj *unutar-mišićne* i *među-mišićne* koordinacije te (3) primjeni brzine pokreta u određivanju intenziteta i praćenju kvalitete balističkog treninga s otporom (engl. velocity-based strength training). Seminar je namijenjen studentima kineziologije, nastavnicima tjelesne i zdravstvene kulture, kondicijskim i sportskim trenerima te trenerima fitnesa.