The Performance Stability

WSTĘP DO PEROFORMANCE STABILITY

Jeszcze jakiś czas temu, efektywny trening opierający się na prawidłowej ocenie ryzyka, związanego z jego wykonaniem, był przez wiele lat nieosiągalnym marzeniem dla większości terapeutów, trenerów jak i samych ćwiczących oraz uprawiających sport. Uwaga ograniczała się jedynie do badań nad siłą mięśni, wytrzymałością oraz kwestią ich rozciągania. Wykonywano testy funkcjonalne, które opierały się na umiejętnościach sportowych w określonych zadaniach. Wszystkie jednak wykonywane próby okazały się nieskuteczne w przewidywaniu ryzyka obrażeń. Swoją uwagę skupiały na treningu mięśni w wysokim obciążeniu, w połączeniu z ich rozciąganiem (co w niektórych przypadkach mogło być przyczyną urazu).

Wytrzymałość, elastyczność, siła jest ważna i konieczna w integralnej części każdego szkolenia sportowego, jednakże nie należy skupiać się tylko na tym aspekcie. Mc Gill (2002) oraz wielu innych specjalistów zajmujących się rehabilitacją we współpracy z trenerami takimi jak Chek (2004), skupiają uwagę na wysokim obciążeniu i dążeniu do zwiększenia wytrzymałości. Koncentrują się głównie na sile siły grzbietu i kończyn, które zaś sprowadzają się do stabilności tułowia, a przez to do wzrostu wydajności sportowych. Mc Gill w swojej współpracy z trenerem Chekiem stwierdzili, iż są umowne związki między siłą, energią i stabilnością. Błędem jest, że w wielu treningach sportowych mało uwagi poświęca się kontroli motorycznej, która powinna być stosowana jako jeden z podstawowych elementów wchodzących w skład tego rodzaju treningu. Tym czasem, często realizowana jest tylko część treningu, która prowadzi do wysokiego wzmocnienia.

Trening o dużej szybkości i dużej sile zmienia strukturę mięśnia którą można porównać do ”aktualizacji ”, części w komputerze, co może skutkować tym że komputer będzie działał szybciej i będzie obsługiwał programy wymagające lepszych parametrów. „Aktualizacja” nie wymaga zmiany systemu, jest używany ten sam system. Niski próg kontroli motorycznej co prawda nie prowadzi do znacznych zmian w strukturze mięśniowej, ale za to poprawia funkcję centralnego układu nerwowego przyczyniając się do dostosowania mięśni w zakresie koordynacji i poprawy wydajności ruchu – „aktualizacja oprogramowania”.

Hodges (2003) uważa, iż wzmocnienie mięśni, które są głównie odpowiedzialne za rozciąganie czy też przenoszenie obciążeń, jest osobnym procesem od treningu kontroli motorycznej mięśni głębiej położonych. Zarówno moc jak i kontrola motoryczną są potrzebne na różnych poziomach aktywności fizycznej, również w sporcie.

Ćwiczenia wysokiego i niskiego obciążenia są ze sobą wzajemnie zintegrowane w procesach szkoleniowych. Zwykle proces ten polega na kształtowaniu od niskiego progu obciążenia do wysokiego - warunkuje on proces wytrzymałości. Nie jest powiedziane że kontrola motoryczna stanowi istotę dla treningu obciążeniowego, ale też nie uważa się ze wysoka siła i moc gwarantuje wydajną kontrolę motoryczną.

The Performance Stability

GŁÓWNE ZAŁOŻENIA PEROFORMANCE STABILITY

Zadaniem metody Performance Stability jest przedstawienie i ocena stabilizacji wraz z analizą ryzyka dysfunkcji ruchu czy urazu. Polega przede wszystkim na identyfikacji i analizie słabych połączeń w łańcuchach kinematycznych w małym i dużym obciążeniu na podstawie testów, co pozwala na dobór odpowiednich środków w procesie progresji rehabilitacji. Dzięki analizie (trzech płaszczyzn: obciążenie, kierunek, napięcie mięśniowe) i identyfikacji wykonywanego ruchu, znajdujemy najsłabsze ogniwa. Określenie czynnika ryzyka z uwzględnieniem mocnych i słabych stron dzięki serii testów stabilizacyjnych pozwala wprowadzić indywidualny program postępowania czy treningu dla każdego pacjenta lub zawodnika. Analizuje podstawowe pojęcie stabilizacji i wyjaśnia różnicę między niskim i wysokim progiem funkcjonowania aparatu mięśniowego. Zawiera ocenę i reedukacje kontroli motorycznej w niskim obciążeniu oraz centrum stabilizacji (przez wielu opisywane jako „core") w wysokim obciążeniu podczas powrotu do pracy i sportu (trening wytrzymałościowy i asymetryczny). Ponadto umożliwia stworzenie odpowiedniego programu stabilizacji. Łączy ukierunkowanie pacjenta lub sportowca na indywidualną pracę w oparciu o wcześniej opracowany program.

Performance Stability składaja się z trzech modułów:

Moduł 1: Podstawy oceny i korekcji ruchu (Fundamentals in Movement Screening [PFMS] and Retraining), zaawansowana optymalizacja ruchu i tworzenie programów postępowania (Advanced Movement Optimization [MOT] and Programme Design)

Moduł 2: Praca nad elastycznością mięśni (Flexibility for Performance - Muscle), Praca nad elastycznością tkanki łącznej (Flexibility for Performance Connective Tissue)

Moduł 3: Praca z pacjentem bólowym (Working with clients with pain)

Unikatowa ocena stabilizacji i treningu ruchu pomogą Ci w zrozumieniu:

- **przewidzieć** i **skorygować** potencjalne ryzyko pojawienia się patologii
- **zróżnicować ruch**, błędy w stabilizacji i szkodliwe komponenty takie jak niewłaściwa kompensacja
- **zaprojektować** indywidualny program rehabilitacji czy treningu oparty na szczegółowej analizie ruchu i stabilizacji pod kierunkiem:
    - ✓ kierunku i zakresu ruchu
    - ✓ rekrutacji mięśni (niski lub wysoki próg)
    - ✓ powiązać przyczynę bólu z elementem patologicznego ruchu

Kursy Performance Stability są wysoko postrzegane na rynku wśród metod rehabilitacyjnych

Kursy są akceptowane przez:
BASRaT – Brytyjskie stowarzyszenia rehabilitacji sportowej
FEMEDE – Hiszpańską Federacji Sportu i Medycyny
PTF- Polskie Towarzystwo Fizjoterapii

Federacje z większości krajów **Europy** jak i **Australii**, **Nowej Zelandii**, **Stanów Zjednoczonych.**.

Performance Stability

Moduł 1

Podstawy oceny i korekcji ruchu (Fundamentals in Movement Screening and Retraining)
Zaawansowana optymalizacja ruchu i tworzenie programów postępowania (Advanced Movement Optimization [MOT] and Programme Design)

- **Ocena i reedukacja treningu kontroli motorycznej, stabilizacji funkcjonalnej o niskim napięciu mięśniowym**

Pierwsza część kursu wyjaśnia pracę i funkcję mięśni oraz rozróżnia niski i wysoki próg reedukacji kontroli podczas procesu rehabilitacji i treningu. Podkreśla specyficzne testy które identyfikują niską świadomość i słabą reedukację w łańcuchu kinematycznym (z tłumaczenia *weak links*), poprzez ocenę indywidualnej stabilizacji zwanej „Centrum Stabilizacji" (z ang. *Core Stability*) pod względem lokalizacji, kierunku ruchu i świadomej rekrutacji mięśni o niskim bądź wysokim progu. Kurs przedstawia zasady niskoprogowej korekcji oraz poprawy funkcjonalnej kontroli z centrum stabilizacji (z tłumaczenia *Core Stability*). Zastosowanie nauki niskiej świadomości/niskiego progu ruchu (z ang. Low Load Motor Control Stability) może być stosowane w przypadku kontroli konkretnego kierunku ruchu w pewnym zakresie i rozwijać się w kierunku funkcjonalnych czynności poprawiając i korygując niewłaściwą kontrole ruchu która prowadzi do patologii.

- **Ocena i reedukacja, treningu kontroli centrum stabilizacji funkcjonalnej o wysokim napięciu mięśniowym**

Druga część kursu wykłada koncepcje „Centrum Stabilizacji" (z ang. Core Stability) w warunkach wysokiego obciążenia. Wyjaśnia różnice między nisko a wysoko progowym funkcjonowaniem mięśni. Performance Stability przedstawia specyficzne testy, które odróżniają wysoką świadomość swoich słabych stron w łańcuchu kinematycznym (z ang. *weak links*), poprzez ocenę indywidualnej stabilizacji „Centrum" pod względem lokalizacji, kierunku ruchu i świadomej rekrutacji mięśni. Kurs przedstawia zasady wysoko-progowej poprawy oraz funkcjonalnej kontroli stabilizacji w warunkach obciążenia. Zastosowanie i wykorzystanie nauki wysokiej świadomości, poprawnego ruchu może być stosowane w przypadku konkretnego niekontrolowanego kierunku ruchu bądź też reedukacji progowej mięśni. Proces rehabilitacji i reedukacji rozszerza się w kierunku funkcjonalnych czynności wykorzystywanych w uprawianiu sportu jak i codziennych czynnościach ruchowych.

- **Analiza i tworzenie programu reedukacji mięśniowej w procesie rehabilitacji**

Trzecia część kursu to przede wszystkim zajęcia praktyczne polegające na omówieniu, dyskusji oraz wprowadzeniu specyficznych strategii postępowania i programów rehabilitacji w celu zoptymalizowania właściwego ruchu.

Performance Stability

Podstawowe obrazowanie i proces nauczania ruchu dla oceny kontroli motorycznej i treningu stabilizacji.

Kursy Peroformance Stability adresowane są do:

- fizjoterapeutów, osteapatów, chiropraktyków
- metodyków wychowania fizycznego
- trenerów sportowych zajmujących się rehabilitacją
- terapeutów zajęciowych
- profesjonalistów pracujących nad poprawą i optymalizacją ruchu (nauczycieli i instruktorów Pilates)

Cele kursu:

1. Dyskutować o kluczowych punktach koncepcji: ocena stabilizacji i nauczania o:
   - ✓ funkcjach mięśni
   - ✓ niskim i wysokim progu rekrutacji i reedukacji mięśni
   - ✓ zahamowaniu i dysfunkcji patologii i niekontrolowanego ruchu
   - ✓ ograniczeniach i kompensacji/ względnie gibkości, elastyczności
   - ✓ dysfunkcji stabilizacji
2. Zrozumieć różnice pomiędzy wysokim i niskim progiem reedukacji stabilizacji.
3. Zbadać pacjenta dla poznania słabych połączeń w funkcjonalnym łańcuchu kinematycznym.
4. Zidentyfikować globalną stabilizację mięśni, która odpowiada za Centralną Stabilizację.
5. Rozróżnić niski i wysoki próg rekrutacji.
6. Nauczanie nisko progowej kontroli motoryki.
7. Rozumieć zasady kierunku dysocjacji i zakresu ruchu jako strategii do odzyskania kontroli.
9. Zademonstrować użycie obciążenia ciała oraz względnie ćwiczeń z użyciem sprzętu w reedukacji i optymalizacji ruchu.
10. Korekcja ruchu w zależności od obciążeń funkcjonalnych ciała.
11. Rozwój programów rehabilitacyjnych i korekcyjnych w oparciu już znane metody które wykorzystują gotowe ćwiczenia bez szczegółowej oceny dysfunkcji ruchu.

Wszystkie informacje o szkoleniach Kinetic Control i Performance Stability dostępnych w Polsce na portalu
www.fizjo-sport.pl

O samych metodach: www.performance-stability.pl / www.performance-stability.com
O Kinetic Control: www.kineticcontrol.com