

Asim Bradić

Martina Mavrin Jeličić

Josipa Bradić

MBS („Movement Balance System“) U FUNKCIJI POBOLJŠANJA KVALITETE POKRETA KAO TEMELJA KVALITETE ŽIVOTA DJECE I OMLADINE

1. UVOD

Danas se znanost i praksa zajedničkim snagama trude vratiti „pokret“ u svakodnevni život čovjeka. Prije 20-ak godina hipokinezija je bila negativan fenomen društva u populacijama starijih osoba, a današnji način života već ostavlja trag i na smanjeno kretanje kod djece i mladih. Govoriti o značenju intenzifikacije vježbanja direktno je vezano za vraćanje samog funkcionalnog pokreta. Doprinijeti unaprjeđenju kvalitete života djece i mladih znači ukazati na komparativne prednosti uvođenja metoda za testiranje, korekciju i unaprjeđenje funkcionalnog pokreta u sve segmente organiziranog tjelesnog vježbanja. Iako su prednosti višestruke, ovom prilikom potruditi ćemo se ukazati samo na jedan konkretan pravac rješavanja aktualne problematike društva.

U cilju odgovora na prethodno postavljenu problematiku valja ukazati da mnoga znanstvena istraživanja upućuju na zaključak da negativne posljedice manjka kvalitetnog gibanja kroz organiziranu ili slobodnu aktivnost djece i mladih ostavljaju trag i na smanjenu razinu nekih od temeljnih performansi kao što su motoričke i funkcionalne sposobnosti! Smanjena kvaliteta pokreta je i smanjena pretpostavka za razvoj bilo kakvih performansi (M., Verstegen; P. Williams, 2007).

Shodno tome, imperativno se nameće pitanje kako putem nastave tjelesne i zdravstvene kulture te izvannastavne i izvanškolske organizacijske oblike rada, odgovoriti na promijenjene uvjete života i rada u suvremenom društvu.

2. MOVEMENT BALANCE SYSTEM (MBS)

U posljednjih nekoliko godina svjedočimo ekstremno velikoj ekspanziji popularne krilatice „*funkcionalni trening*“. Taj je termin iznimno čest u području sporta, rekreacije, edukacije te kineziterapije i rehabilitacije. Dostupnost informacija povećala je zainteresiranost za bolju spoznaju o funkcionalnom pokretu, funkcionalnom treningu, funkcionalnim vježbama te o efektima takvog koncepta vježbanja! Naš temeljni cilj i naša obveza kao kineziologa je da djeci i omladini pojednostavimo sustav uključivanja u organizirano vježbanje, da ih naučimo da u

treningu osjećaju svoje tijelo više nego same programe, da im pokažemo cilj kojem streme vježbajući već na početku i da ih uvjerimo da kroz ljubav i predanost vježbanju postaju jednog dana sam svoj mali „majstor“. U skladu s tim ciljem nastala je filozofija vježbanja nazvana *Movement Balance System (MBS)*. Njena se jedinstvenost ogleda u jasnoj viziji da pokaže i dokaže da svako vježbanje nije nužno dobro i ne donosi funkcionalan pokret čovjeku, nego da samo funkcionalno izbalansirano vježbanje donosi funkcionalan pokret čovjeku, kao temelj njegovog življenja i stvaranja. MBS se u svakom trenutku trudi povećati korist, a smanjiti rizik. Fokus vježbanja uvijek će biti funkcija-pokret, a odličan izgled doći će kao nusprodukt ovog vježbanja.

2.1. MBS testiranje

MBS paket testova sadrži ukupno 15 testova, od čega 7 testova procjenjuje funkcionalnost temeljnih pokreta, 3 testa procjenjuju eventualne pojave boli (zglob ramena i lumbalni dio kralježnice) te 3 testa procjenjuju dinamički i statički balans. Ovaj paket testova ima zadatak procijeniti funkcionalnost pokreta te prepoznati slabe karike u temeljnom pokretu, ako ih ima. Procjena funkcionalnosti pokreta je procjena stabilnosti i mobilnosti, što predstavlja početnu točku za adekvatno izbalansiran program za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te optimalnog održanja posturalnih. Konkretnije, ovim testiranjem želimo otkriti slabu kariku u lancu koji se zove pokret. Ta slaba karika može biti sadržana u nedovoljnoj zglobnoj pokretljivosti, naglašenoj asimetriji lijeve i desne strane funkcioniranja tijela, nedovoljnoj fleksibilnosti mišića te slaboj mobilnosti i stabilnosti zglobova.

Originalnost se MBS testova prije svega ogleda u činjenici da će vam ovo testiranje pomoći da postanete svjesniji svojih slabih karika ukoliko ih imate, kako vam tijelo funkcionira i kako ćete svoje tijelo najbolje trenirati. MBS testiranje predstavlja temelj cjelokupnog sustava testiranja jer ovi testovi procjenjuju temeljne čovjekove pokrete koji povezuju sve rekreativne i sportske specifične kretnje. MBS testiranje namijenjeno je svima koji žele provjeriti funkcionalnost svojih temeljnih pokreta. Sportašima je to preduvjet za dobar funkcionalni trening i kvalitetu sportske izvedbe, dok je djeci namijenjeno za stabilizaciju i unaprjeđenje zdravog i pravilnog rasta i razvoja u najsenzibilnijim fazama sazrijevanja.

Poslije analize rezultata MBS testiranja, ukoliko nije prepoznata bol prilikom izvođenja pokreta, izrađuju se individualni ili grupni korektivni programi vježbanja.

2.2. MBS korektivni program

Želja je MBS-a da se sukladno rezultatima permanentno provjerava program i njegovi akutni učinci. Korektivni je program sadržan u odabiru korektivnih vježbi kroz bazični i funkcionalni trening (korektivne i yoga vježbe). Bazični treninzi strogo

su individualizirani jer ne postoje univerzalne funkcionalne vježbe za svakoga. Samo individualiziran pristup djetetu će omogućiti da korektivni program ispravi brzo i kvalitetno uočenu disfunkciju u izvedbi temeljnih pokreta. Samo kroz individualno oblikovani korektivni program trening može biti izbalansiran i ciljno usmjeren na usklađivanje:

- simetrije pokreta između lijeve i desne strane tijela
- mobilnosti i stabilnosti unutar pojedinih dijelova tijela.

Znači, u zavisnosti od razine uočenih disfunkcija kod temeljnih pokreta oblikuje se individualni korektivni program treninga posebno za svako dijete. Svjesnošću svojih slabih karika dijete interaktivno s nastavnikom ili trenerom sudjeluje u procesu korekcije deficita i svakim treningom otklanja te slabe karike u lancu, jednu po jednu! Uz pomoć njemu prilagođenih vježbi i test-vježbi (sitnih testova koji služe za procjenu segmentarne funkcionalnosti zglobova) svakim korektivnim treningom osigurava akutne efekte (npr. veća mobilnost u zglobu kuka, bolja ravnoteža, veća stabilnost u zglobu ramena, itd). Najveća prednost MBS korektivnih treninga je u tome što omogućavaju osjećaj da mu je svaki trening jedno putovanje do pobjede!

3. ZAKLJUČAK

Kroz ovaj rad želja nam je prvenstveno ukazati da naznačena viđenja nisu jedina koja upućuju na tjelesno vježbanje u funkciji unaprjeđivanja kvalitete života najmlađih i mladih. Treba ih shvatiti i prihvatiti kao jedno od novijih postignuća kineziološko-medicinske znanosti i prakse u sagledavanju mogućeg i potrebnog utjecaja tjelesnog vježbanja na unaprjeđenje kvalitete života. Smatramo kako je dobar početak upravo sadržan u obnovi i unaprjeđenju temeljnih motoričkih programa kod djece, temeljnih pokreta i njihovih kombinacija, a postići ćemo ga ukoliko pristupimo pragmatično rješavanju novonastalih problema smanjenja kretanja kod ljudi generalno, a s time i djece i mladih. Funkcionalan pokret će sigurno biti dobar preduvjet za funkcionalne kretnje u životu, nastavi i sportu. To je izuzetno važno, pogotovo ako ovaj rad bude samo jedan u nizu pokušaja da se složimo oko činjenice da je zdravlje sve, a sve bez zdravlja (ni)je ništa!

4. LITERATURA

1. Bignasca, N. (2004). *Qualitat vor Quantitat als Credo*, Mobile, Magglingen.
2. Grey, C. (2010). *Movement*, Santa Cruz, California.
3. Findak, V., Metikoš, D., Mraković, M. (1999). *Civilizacijski trendovi i biotički opstanak čovjeka*, Napredak, Vol.135, br.4, str.440-447.
4. Hatz, A. (2004). *Sehnsucht Qualitat*, Mobile, Magglingen.
5. Verstegen, M. (2007). *Core- performance endurance*, Joxi LLC, NY.