Funkcionalni trening u kineziološkoj rekreaciji

Đuka, Luka

Undergraduate thesis / Završni rad

2022

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Split, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:221:908294

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-27**

Repository / Repozitorij:

Repository of Faculty of Kinesiology, University of Split

SVEUČILIŠTE U SPLITU

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

FUNKCIONALNI TRENING U KINEZIOLOŠKOJ REKREACIJI

(Završni rad)

Student:

Luka Đuka

Mentor:

Šime Veršić

Split, 2022

Sadržaj

1.UVOD 1
2. FUNKCIONALNI TRENING 2
2.1 Karakteristike funkcionalnog treninga 3
2.2. Elementi funkcionalnog treninga 4
2.3. Razvoj funkcionalnog treninga 5
3. JOINT BY JOINT 6
3.1 Značaj pristupa zglob po zglob u svakodnevnom životu 7
4. KINEZIOLOŠKA REKREACIJA 9
5.OSNOVNE VJEŽBE I REKVIZITI FUNKCIONALNOG TRENINGA 13
5.1. Rekviziti 17
6. ZBOG ČEGA SE SVE VIŠE PRIMJENJUJE FUNKCIONALNI TRENING U DANAŠNJE VRIJEME 20
7.PRIMJER TRENINGA 23
7.1 Kružni trening bez rekvizita 23
7.2.Primjer funkcionalnog treninga s rekvizitima 26
8.ZAKJUČAK 30
9.LITERARURA 31

1.UVOD

Suvremeni način života i funkcioniranja društva u urbanim sredinama, te brzorastuće tehnologije koja se pojavljuje u proizvodnji i sve veće mogućnosti pružanja usluga, dovodi do sve manje fizičke aktivnosti kod ljudi. Dolazi do pretilosti i problem koji nastaje je taj da su svakodnevne aktivnosti postale izazov. Danas se nudi mnogo rješenja s različitim tipovima treninga s obzirom da su ljudi i sami svjesni problema, pokušavaju na razne načine uhvatiti ritam s fitness industrijom u cilju očuvanja, popravljanja i unapređenja čovjekova zdravlja.

Zbog ubrzanog načina života, pojavljuje se mnoštvo problema koji imaju i svoja rješenja. Jedan od glavnih problema je zakržljalost čovjekova tijela koji je stavljen na povećalo zbog današnjeg životnog stila. Upravo radi toga je rekreativcima sve potrebniji funkcionalni tip treninga koji nam olakšava svakodnevne aktivnosti, te poboljšava performanse.

Funkcionalni tip treninga je baziran na razvijanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, te osvještavanja pokreta kojeg pokušavamo prenijeti iz naučenog u svakodnevni život. Pokrete koje vršimo tokom dana su temeljni dijelovi za svaki funkcionalni trening jer je naglasak na osnovnim vježbama odnosno pokretima, kao i njihova kvaliteta izvedbe. Tim se načinom poboljšava kvaliteta života s obzirom da naučeno možemo prenijeti u svakodnevnu aktivnost na poslu, kod kuće, a i u slobodno vrijeme.

Zadnjih 30ak godina, funkcionalni trening postaje sve popularniji zahvaljujući stručnjacima koji su tvrdili da je tijelo snop zglobova i da svaki od njih imaju svoju funkciju. Pomoću stručnjaka: Garrya Cooka, Garya Graysa i Stuarta Mcgilla razni osobni, a i kondicijski treneri prihvaćaju njihovu tezu.

2. FUNKCIONALNI TRENING

S obzirom na dinamičan razvoj svega što nas okružuje nerijetko smo svjedoci raznih inovacija na području fitnessa i treninga. Sam naziv funkcionalan trening je neshvatljiv kod većine populacije upravo zbog toga što se smatra "novim" imenom u fitness industriji, no on svoje korijenje veže još u rehabilitaciji, gdje su mnogi fizioterapeuti koristili ovaj pristup za rehabilitaciju bolesnika s poremećajima kretanja. Teško je naći konkretnu definiciju funkcionalnog treninga. Izraz "funkcionalan" u hrvatskom rječniku predstavlja sustav koji je sposoban djelovati, projektiran za određenu svrhu itd.. Tako da se svaki trening koji ima svoj cilj, svrhu, viziju i ukoliko doista doprinosi razvoju treninga i ljudske svijesti o važnosti i potrebi fizičke aktivnosti smatra funkcionalnim treningom.

U moru silnih informacija o tome kako je funkcionalni trening dobar, svestran, intenzivan itd. za sada je još poprilično teško naći pravu formulaciju funkcionalnog treninga koja će reći „točno" što je funkcionalni trening i „za što" se koristi.

No unatoč tome, funkcionalni trening je trening integriranih višesmjerni kretnji koje uključuju stabilizaciju, zglobno ubrzanje i usporavanje s ciljem da poboljšamo sposobnosti kretanja, snage trupa i neuromuskularne učinkovitosti. Drugim riječima, funkcionalni trening označava sustav treninga u kojem se pokušava utjecati na razvoj što većeg broja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i osobina te na sastav tijela koje nam potom olakšavaju svakodnevno funkcioniranje. Primarni cilj funkcionalnog treninga je utjecati na cijeli neuromuskularni sustav tako da treningom u jednoj kretnji postižemo poboljšanje na izvedbu u drugoj,

Funkcionalnim treningom imamo utjecaj na:

1) motoričku sposobnost (snaga, jakost, ravnoteža, brzina, koordinacija, mišićna izdržljivost)

2) energetski sustav (aerobni, fosfatni, glikolitički)

3) smanjenje masnog tkiva

4) povećanje mišićne mase

Svaka osoba ima različite planove i ciljeve, tako je i sam pristup funkcionalnom treningu određen kroz njihov plan i program. S obzirom na njihov krajnji cilj, vježbe možemo u grubo podijeliti na vježbu slične ciljanim aktivnostima(svakodnevnim pokretima, vježbe s ciljem rehabilitacije ili vježbe specifične za neki sport). Tada odabiremo vježbu čiji je pokret i mišićna i zglobna aktivacija slična ciljanoj aktivnosti. Ako je krajnji cilj djelovati na povećanje mišićne

mase, zdravlja zglobova i vezivnog tkiva, gustoća kostiju tada biramo složenije i izolacijske vježbe uz korištenje rekvizita.

2.1 Karakteristike funkcionalnog treninga

Sam funkcionalni trening aktivira više mišića, mišićnih skupina i zglobova te ima cilj uskladiti mišiće u jednu cjelinu kako bi zajedničkim djelovanjem u svakodnevnim aktivnostima(koje uključuju višeravninske i višezglobne dinamičke obrasce) stabilizirali tijelo, smanjili rizik od ozljede, olakšali svakodnevnu aktivnost te poboljšali samu kvalitetu života. S obzirom da koristi različite mišiće iz više mišićnih skupina, funkcionalni trening stavlja naglasak na mišiće trupa i stabilnost koju oni daju cijelom tijelu. Znači međusobna suradnja cora i neuromuskularne funkcije, zahtjevni trening stabilnosti, snage i propriocepcije daje značajni napredak u izvršavanju učinkovitije i sigurnije kretnje. Stoga se smatra najkompletnijim načinom treniranja jer njegovim djelovanjem se utječe na svim bitnim značajkama kao što su; snaga, eksplozivnost, brzina, izdržljivost, kondicija. Funkcionalnim treningom se također koriste i sportaši kako bi poboljšali performanse u matičnom sportu, a njegova individualizacija i prilagodba pojedinačnim potrebama i karakteristikama, garantira učinkovitost i povećanje ukupne funkcionalnosti.

Sl. br. 1: Vježba za aktivaciju mišića trupa

2.2. Elementi funkcionalnog treninga

Funkcionalni trening mora, da bi se maksimizirala njegova efikasnost, sadržavati niz različitih elemenata koji su prilagođeni pojedinačnim sposobnostima, potrebama i ciljevima vježbača. Među njima su:

- Baziranost na funkcionalnim zadacima usmjerenima prema svakodnevnim aktivnostima.
- Individualizam – trening mora biti prilagođen svakom pojedinom vježbaču, a u skladu s njegovim ciljevima, osobnim karakteristikama i sposobnostima te utvrđenom zdravstvenom stanju.
- Integriranost – trening mora sadržavati raznovrsne vježbe koje promoviraju fleksibilnost, snažan trup, balans, snagu, fokusirajući se na kompleksne pokrete i vježbe.
- Progresivnost – trening mora biti planirano progresivan, uz postupno otežavanje zadataka.
- Periodizacija – podjela treninga na cikluse koji imaju vlastite ciljeve, sredstva i metode, te su povezani u zajednički plan i omogućuju postizanje krajnjeg cilja.

Upravo da bi se postigla željena mišićna snaga, čvrstoća zglobova i vezivnog tkiva, balans i fleksibilnost u svim aspektima pokreta, potrebno je izvoditi funkcionalne pokrete. Zbog toga je u ovoj vrsti treninga neophodno uključivati višezglobne i kompleksne vježbe koje zahtijevaju aktivaciju stabilizatora kako bi se pokret mogao izvesti ispravno. Sve ovo zahtijeva optimalan odgovor središnjeg živčanog sustava (CNS) te pravilnu mišićnu reakciju u željenom trenutku.

Stoga, da bi se osmislio kvalitetan funkcionalni trening, moraju se postaviti realistični ciljevi i osvijestiti(upoznati se) s vježbačevim slabostima, dnevnim aktivnostima, ali i postojećim ograničenjima. Također, nužno je prije svega prepoznati i postojeće nepravilnosti posture, te u trening uvrstiti korekcijske vježbe. To zahtijeva poznavanje anatomije, funkcioniranja mišićnog sustava te motoričke uzorke.

2.3. Razvoj funkcionalnog treninga

Teško je konkretno definirati kada je nastao funkcionalni trening, no kad bi se trebalo odrediti, vratilo bi nas još u stari vijek gdje postoje zapisi u Indiji(joga) gdje se vjerovala da misli, pokret i govor poboljšavaju kvalitetu života ili primjerice Kina, gdje se razvio Cong fou(umjetnost vježbanja tijela i njegova aplikacija na borbu protiv bolesti).

Danas pak imamo moderni oblik funkcionalnog treninga koji je značajno napredovao zadnjih 30 godina. Pojam funkcionalni trening pojavljuje se u rehabilitaciji gdje su fizioterapeuti koristili ovaj pristup kod bolesnika s poteškoćama u kretanju. Njihov zadatak bio je pomoću određenih vježbi i pokreta, povratiti pravilnu funkcionalnu neovisnost. Nakon toga mnogi su treneri uvrstili ove tipove treninga u svoju rutinu kako bi poboljšali vježbačeve sposobnosti. Ipak na scenu nastupa pomoću medija 1990-ih i nakon toga se ne prestaje razvijati. Zbog interneta i reklama, ono što je izvorno bila revolucija utemeljena na legitimnoj praksi, postalo je atomska eksplozija zbunjenosti i samoproglašene stručnosti. Društvene mreže su kreirale Internet stručnjake, te danas možemo naći mnoštvo videa i gledati nešto što se naziva *funkcionalnim treningom* i opet nailazimo na malo koju vježbu koja će biti valjana i kvalificirana za ono što nas zanima. Većinom su to vježbe visokog rizika ozljede iako bi funkcionalne metode trebale biti sigurne, efektivne i znanstveno provjerene. Iako su koncepti sofisticirani, jasno su predstavljeni tako da će ih svaki trener, terapeut ili vježbač razumjeti. Vježbe su dovoljno jednostavne da ih mogu koristiti amateri, ali dovoljno sofisticirane i efektivne da ih mogu koristit i osobni treneri. Glavni cilj funkcionalnog treninga je olakšati pokrete, odnosno svakodnevnicu vježbača kroz različite vježbe koje su podijeljene na različite segmente kako bi tvorili jednu usklađenu cjelinu.

3. JOINT BY JOINT

Nije tajna da je ljudsko kretanje iznimno složeno. Samo hodanje zahtijeva gotovo svaki mišić u našem tijelu da pomakne ili stabilizira segment tijela, radeći u harmoniji, kako bi se postigao „jednostavan“ korak. Trener Mike Boyle i fizioterapeut Gray Cook stvorili su jednostavan, ali revolucionaran koncept „zglob po zglob pristup“ koji objašnjava zašto dolazi do poremećaja kretanja i posljedičnih ozljeda.

Boyle i Cook su predložili da se tijelo može promatrati kao „samo hrpa zglobova“ od kojih svaki ima glavnu funkciju koja se mijenja između potrebe za mobilnost i stabilnost, počevši odozdo prema gore. Objašnjavajući da će, ako se smatra da „mobilni“ zglob nema potrebnu mobilnost, „stabilni“ zglob iznad ili ispod mora nadoknaditi taj nedostatak, što može rezultirati bolom i/ili ozljedom.

Mobilnost se odnosi na sposobnost zgloba u tijelu da se kreće kroz svoj puni i očekivani opseg pokreta bez smetnji, ne smije se brkati s fleksibilnošću(tolerancija mišića na rastezanje). S druge strane, stabilnost se odnosi na sposobnost segmenta zgloba da na odgovarajući način omogući kontrolirani pokret ili ga voljno ograniči na određenom dijelu tijela.

„Joint by joint“ pristup se zasniva na principu da svi pokretni zglobovi ljudskog tijela mogu po svojoj anatomskoj građi i konstituciji svrstati u dvije grupe, a to su mobilni i stabilni što ne znači da zglob ima samo jednu funkciju, zapravo svaki zglob ima i jednu i drugu funkciju, samo se stavlja pod povećalo koja funkcija je primarno potrebnija.

Tablica 1: Podjela zglobova po „joint by joint“ pristupu

ZGLOB	POTREBE
Stopalo	Stabilnost
Gležanj stopala	Mobilnost
Koljeno	Stabilnost
Kuk	Mobilnost
Lumbalni dio kralježnice	Stabilnost
Torakalni dio kralježnice	Mobilnost
Lopatica	Stabilnost
Rame	Mobilnost

3.1 Značaj pristupa zglob po zglob u svakodnevnom životu

Bilo da su u pitanju profesionalni sportaši ili oni koji izbjegavaju sportske aktivnosti pod svaku cijenu, kretanje je neizbježno. Kako se društvo i tehnologija nastavljaju razvijati, sjedilački način života postaje mnogo raširenij, stvarajući pritom niz disfunkcija kretanja. Problem s disfunkcijama pokreta je taj što se često mogu prikriti nedostatkom simptoma, ali samo je pitanje vremena kad će puknuti.

Problem nastaje kad ljudi traže lijek tek kad bol pokaže svoje ružno lice. Iako je fizikalna terapija sigurno učinkovita u liječenju boli, također je nevjerojatno učinkovita u njezinom sprječavanju. Bez obzira na trenutno fizičko stanje, bolno ili bezbolno, disfunkcije kretanja trebamo samostalno prepoznati i liječiti ih. Nedostatak pokretljivosti može uzrokovati nedostatak stabilnosti, što zauzvrat može dovesti do boli i/ili ozljeda. Slijedeći tu logiku, prvi korak je identificirati i popraviti postojeće nedostatke mobilnosti, jer su oni obično korijen problema. Ozljede su usko povezane s pravilnom funkcijom zgloba, ili točnije, s disfunkcijom zgloba. Problemi u jednom zglobu obično se manifestiraju kao bol u zglobu iznad ili ispod.

Primarna ilustracija je u donjem dijelu leđa. Prijeko potrebna je središnja stabilnost, a isto tako mnogi dio populacije pati od bolova u leđima. Intrigantan dio leži u teoriji koja stoji iza boli u donjem dijelu leđa- nova teorija uzorka: gubitak pokretljivosti kukova. Dakle, gubitak funkcije u zglobu ispod- u slučaju lumbalne kralježnice(kukovi)- utječe na zglob ili zglobove iznad. Drugim riječima, ako se kukovi ne mogu pomicati, lumbalna kralježnica hoće. Problem je što su kukovi dizajnirani za mobilnost, a lumbalna kralježnica za stabilnost. Kada predviđeni pokretni zglob postane nepokretan, stabilni zglob je prisiljen pomaknuti se kao kompenzacija, postajući manje stabilan i posljedično bolan.

Tablica 2. Proces nastajanja boli

UZROK	POSLJEDICA
Gubitak mobilnosti gležnja	Bol u koljenu
Gubitak mobilnosti kuka	Bol u donjem dijelu leđa
Gubitak mobilnosti prsnog koša	Bol u vratu i ramenima/donjem dijelu leđa

Gležanj je zglob koji bi trebao biti pokretan, a kad postane nepokretan, koljeno, zglob koji bi trebao biti stabilan, postaje nestabilan; kuk, koji bi trebao biti pokretan također postaje nepokretan, a to ide uz tijelo. Taj proces utječe od dna prema gore kroz lanac, te ima utjecaj i na lumbalnu kralježnicu kao i gleno-humeralni zglob itd. Kada se pokreti vrše krivo, dolazi do kompenzacije ostalih zglobova kako bi se nadomjestila nepravilnost krivih pokreta. Tada nam se javlja bol negdje drugdje u tijelu, a popravak je obično povećanje mobilnosti obližnjeg zgloba.

4. KINEZIOLOŠKA REKREACIJA

Rekreacija je skup sadržaja i aktivnosti kojima se čovjek bavi u slobodnom vremenu radi zadovoljenja različitih osobnih interesa i potreba. Riječ rekreacija dolazi od latinske riječi *re creo recreare* (re, ponovno, opet, obnoviti, + creare, oblikovati, kreirati, dizajnirati; Klaić, 1985.; Macmillan 2002), što znači ponovno stvoriti, obnoviti. Kako se rekreacija odnosi na čovjeka, i njen se antropološki smisao povezuje s čovjekom i njegovim obnavljanjem energije, kvalitetnim odmorom, relaksacijom, osvježenjem ili oporavkom. Te aktivnosti koje zadovoljavaju brojne ljudske potrebe posebno su usmjerene na opuštanje i kvalitetan odmor. Rekreacijska se aktivnost provodi u slobodnom vremenu i ona je briga o osobnim potrebama te je među kulturnim vrijednostima vezanim uz organizacije slobodnog vremena. Ostvarenjem željenih aktivnosti postiže se osobno zadovoljstvo, a to je jedan od preduvjeta stvaranja pozitivna i kreativna pojedinca koji utječe na bliže i šire društveno okruženje.

Rekreacija podrazumijeva kvalitetan način odmora koji je prijeko potreban svakom pojedinca, i to poslije obavljenih profesionalnih i drugih oblika obveznog rada. Rekreacijskim se aktivnostima zadovoljavaju osobne potrebe za onim sadržajima koji čovjeka čine potpunim u socijalnom, psihološkom, tjelesnom, duhovnom, intelektualnom, kreativnom, kulturnom i sličnom smislu. Rekreacija obuhvaća niz sadržaja korisnih čovjeku, posebno danas kada svatko sa sve većom poteškoćama usklađuje brojne obveze koje nameće izrazito brz životni tempo. Sadržaji rekreacije omogućuju bavljenje svim aktivnostima, i to iz vrlo različitih područja djelatnosti, koje su iznimno korisne i povoljno djeluju na čovjeka s više aspekata. Mogućnost iskazivanja osobnosti u modernom društvu sve je manja, pa sadržaji rekreacije mogu izvrsno nadomjestiti dio potreba koje djeluju pozitivno na čovjekovu afirmaciju i osjećaj zadovoljstva, a to je prijeko potrebno radi kvalitetna života.

Podjela rekreacije prema sadržajima i vrstama aktivnosti

OSNOVNI KINEZIOLOŠKI SADRŽAJI S.R.	*TRANSFORMACIJSKI OBLICI KINEZIOLOŠKE REKREACIJE*	*NEKINEZIOLOŠKI OBLICI REKREACIJE*
Jednostavne monostrukturalne aktivnosti:hodanje, trčanje	Programirano vježbanje Unapređenje zdravlja, općih i ciljanih sposobnosti itd.	Kulturnoobrazovni

Jednostavne polistrukturalne aktivnosti: golf, (stolni)tenis	Korektivvni programi: sustav vježbi za korekciju	Kulturnoumjetnički
Složene polistrukturalne aktivnosti: košarka, odbojka	Preventivni programi: kardioprogrami regulacija metabolizma	Tehnička kultura
Konvencionalne aktivnosti: ples, aerobika	Složeni programi: Programirani aktivni odmori(PAO)	Skupljačka aktivnost
Aktivnosti u prirodi: izleti, team-building	Wellness fitness	Znanstvenoistraživački
Aktivnosti na vodi: jedrenje, ronjenje, veslanje…		Agrikultura
Avanturističke aktivnosti: alpinizam, rafting itd.		Volonterski rad
		Socijalni rad

Za egzistencijalni opstanak i ljudsko zdravlje bitan je egzistencijalni rad, a da bi bio uspješan i dugovječan, Uz ostalo, važan je pravilan odmor i oporavak. Način na koji čovjek provodi slobodno vrijeme i kako se odmara utječe na oporavak. Tri su povezana područja usmjerena na brojne funkcije čovjeka čineći ga cjelovitim bićem, a neprestano se mijenjaju i razvijaju. To su: profesionalni rad, slobodno vrijeme i odmor.

Jedna je od temeljnih zadaća rekreacije rasteretiti osobu briga i napetosti posije radnih obaveza, promjenom aktivnosti pridonijeti da se odmori od uobičajenih opterećenja te primjenom različitih rekreacijskih aktivnosti poboljšati opće stanje organizma. Rekreacijom se aktiviraju potencijali koji se nisu mogli ostvariti profesionalnim radom kao što su sklonost prema umjetnosti kroz glazbu, slikanje ili oblikovanje; kulturnim sadržajima, sportu, tehnici, znanstvenim i obrazovnim sadržajima i sl. Rekreacijski pristup omogućuje bavljenje svim sadržajima koji čovjeka zanimaju u slobodno vrijeme. Profesionalni rad ili obvezni obrazovni program ne zadovoljava uvijek sve interese, ambicije i čovjekove ciljeve. Rekreacijski pristup omogućuje slobodu izbora, kreativnosti, a kako nije nametnut i uvjetovan, daje osjećaj zadovoljstva. Bavljenjem rekreacijom događaju se pozitivne mentalne i tjelesne promjene, što daje nov poticaj i smisao u radu i općenito u životu. Rekreacija je pozitivna, osmišljena aktivnost koja pridonosi unapređivanju ili razvoju barem jednog od navedenih ljudskih

obilježja: tjelesne sposobnosti, psihološkog zadovoljstva, emotivnog zadovoljstva, socijalizacije, duhovnog ispunjenja, intelektualnih spoznaja, kreativnog poticaja, povećanje motivacije, doživljaja radosti, povećanje životnog elana, realizacije osobnih ciljeva i sl.

Sl.br. 2: Nordijsko hodanje

Ljudski je organizam kompleksan, ali i cjelovit te se na njegove sposobnosti i karakteristike ne može djelovati izolirano. Rekreacijske aktivnosti imaju različite učinke na antropološka obilježja čovjeka, mogu se rangirati prema snazi i cilju utjecaja koji se želi postići. Neki će programi rekreacije, primjerice, tjelesnom aktivnošću, ponajviše djelovati na razvoj određene skupine mišića, a istodobno i na mišićnu jakost, aerobnu izdržljivost, estetski doživljaj(zadovoljstvo osobnim izgledom), osoba može steći veću sigurnost i samopouzdanje, povećati doživljaj osobne vrijednosti i potaknuti motivaciju za daljnje aktiviranje. Drugi će rekreacijski sadržaj, primjerice slikanje, zadovoljiti potrebu za likovnim izražavanjem, kreativnošću, osobnom realizacijom za stvaranjem, što u sudionika stvara pozitivan emocionalni doživljaj i osjećaj zadovoljstva. Zadovoljstvo, sreća i druge pozitivne emocije i pozitivni psihički osjećaji donedavna nisu bili važan čimbenik kvalitete čovjekova života. Suvremeno društvo daje prednost vidljivim materijalističkim učincima povezanim s kvantitetom, a znače „imati“, za razliku od „biti“, pri čemu čovjek doživljava sebe kao potpunu osobu sa svim vrijednostima i osobnostima, a ne određuju ga nametnuti stilovi, materijalna dobra, pozicije vlasti i titule. Ipak, moderno društvo polako pokazuje interes za vrijednosti koje stvaraju osjećaj ispunjenosti, a ne praznine, osjećaj ugode, a ne kiča. Učinci pozitivnih emocija mogu se povezati s razinom zdravlja pojedinca, a to je osobito važno za razvoj međuljudskih odnosa, motivacije, produktivnih i kreativnih stremljenja. Suvremeno društvo treba voditi računa o potrebama pojedinaca, posebice u slobodnom vremenu, kako bi se osigurali uvjeti

kvalitete života i uvjeti za daljnji razvitak društva. Danas je primjena različitih sadržaja rekreacije iznimno važna, jer se u sustavu globalizacije, nametnuta životnog tempa i načina života na svim područjima gube vrijednosti, potencijali i specifične osobnosti pojedinca te njegove stvarne potrebe.

Evolucijski razvoj čovjeka i dalje traje, pri čemu genetički prijenos informacija govori o složenosti i nebrojenim čovjekovim mogućnostima, ali i o integriranosti psihičkih i tjelesnih potencijala ljudskog organizma koje treba imati na umu pri odabiru aktivnosti. Kao prirodno biće, njegov se razvoj događao u socijalnoj zajednici, i to stvaranjem različitih društvenih odnosa.

Rad i nevjerojatna brzina tehnološkog razvitka diktirali su i mijenjali odnose između ljudi koji danas posredstvom nevidljivih elektromagnetskih impulsa stvaraju nove oblike komunikacija. Intenzivna globalizacija uspostavila je posve nova pravila upravljanja radom, stavljajući pod kontrolu posrednike, proizvođače i kupce. Slobodno vrijeme gubi svojstva slobode jer je i ono postalo važan resurs za plasiranje različitih proizvoda „korisnih" na društvenoj zajednici. Zbog takvih okolnosti čovjek današnjice zapostavio je brojne osobne potrebe koje proizlaze iz njegovih ljudskih obilježja, zanemarena je briga o vlastitu tijelu, a time i organizmu, zanemaren je razvoj psihičkih potreba i emocionalnih doživljaja, spontanih i prijateljskih druženja, čak je zanemarena i potreba za prirodnim ambijentom.

Nedostatak kvalitetna odmora i poremećaj ritma rada i odmora stvorili su svojevrsnu zabunu u samom organizmu, a sve više obveza smanjilo je vrijeme potrebno za osobni razvoj. Stoga moderan čovjek, unatoč razvitku tehnologije, pati od kronična nedostatka vremena, tjelesnih i psihičkih smetnji, stresa, osamljenosti, emocionalnih problema i nezadovoljstva. Sve to pridonosi nastanku brojnih kroničnih poremećaja koji vode u bolest. Rekreacija kao sadržajna aktivnost u slobodnom vremenu imala je važnu ulogu kroz povijest upravo kao oblik kompenzacije koji se ostvarivao na različite načine, često i spontano, kroza zabavu, igru, sport, ples, glazbu i sl.

Danas, međutim, u vrijeme planiranja i raspoređivanja brojnih obaveza, osobito u slobodnom vremenu, rekreacija ima mjesto samo ako je unaprijed planirana, definirana, predviđena i dogovorena, ako ima precizne ciljeve i ako je u vremenu određenom upravo za tu namjenu. To se pravilo odnosi na sve ljude, a ostvarivanje ovisi o spremnosti brojni društvenih, pa i ekonomskih subjekata, da osiguraju uvjete u skladu s potrebama kvalitetna čovjekova života.

Višestruk značaj rekreacije prepoznatljiv je kroz brojne pozitivne učinke usmjerene na pojedinca i društvo, pri čemu se prepoznaje senzibilitet određene društvene sredine za razvoj onih sadržaja koji dugoročno pridonose humanizaciji čovjekova života. Rekreacijski sadržaji smanjuju popratne pojave tehnološki razvijena društva, koje se najčešće karakteriziraju kao negativne i dezintegracijske. Rekreacija pozitivno utječe na zdravlje ljudi unapređivanjem antropološkog statusa, djeluje preventivno na tipične bolesti modernog čovjeka; povećava razinu zadovoljstva ljudi, a time i kvalitete života.

U prostoru između „apsolutnog“ zdravlja i „apsolutne“ bolesti, rekreacija ima brojne metode i mehanizme kojima se služi radi unapređivanja zdravlja čovjeka, udaljavajući ga od bolesti.

5.OSNOVNE VJEŽBE I REKVIZITI FUNKCIONALNOG TRENINGA

Funkcionalni trening dostupan je za sve pridošlice u sportu s bilo kojom razinom kondicije. Glavni bit je odabrati prikladan program treninga (ako se radi o početnicima) započeti odgovarajuću tjelesnu aktivnost, postupno povećavajući obujam, intenzitet i složenost treninga. Danas postoji širok obujam vježbi pomoću kojih utječemo na naše zdravlje i svakodnevni život. Stoga nam je cilj s pravim odabirom vježbi krenuti u vježbovni ciklus kako bi na što lakši, a i kvalitetniji način utjecali na naše tijelo.

Potrebno je staviti fokus na osnovne obrasce kretanja u treningu s otporom, kao što su: potisci(horizontalna, vertikalna), povlačenja(horizontalna, vertikalna), pokret u kojem je dominantan kuk(mrtvo dizanje), pokret u kojem je dominantno koljeno(čučanj) i vježbe za trup kao što su; anti-ekstenzijske, anti-fleksijske, anti-laterofleksijske, anti-rotacijske.

- ČUČANJ

Sl.br. 3: Vježba snage za m. quadriceps femoris

Agonisti: m. quadriceps femoris

Sinergisti: m. gluteus maximus, m. adductor magnus, mišići stražnje strane natkoljenice

Stabilizatori: m. erector spinae

- ISKORAK

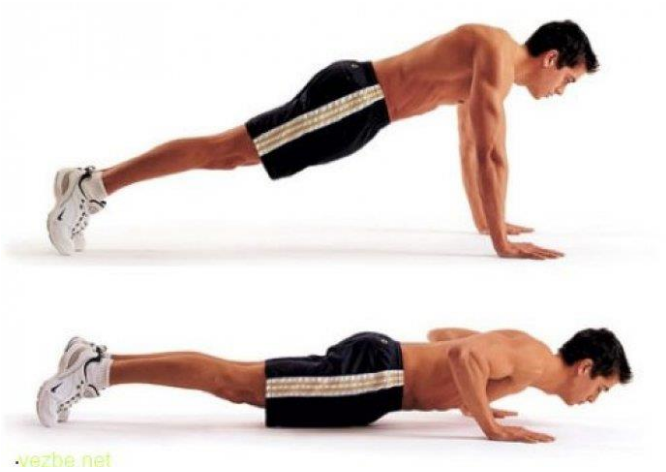
Sl. br. 4: Vježba snage za mišiće nogu i glutealnu regiju

Agonisti: m. quadriceps femoris

Sinergisti: m. gluteus, m. adductor magnus, mišići stražnje natkoljenice

Stabilizatori: m. erector spinae, m. gluteus medius, m. gluteus minimus, m. trapezius(gornji i srednji dio), m. levator scapulae

- SKLEK



Sl. br. 5: Vježba za razvoj prsnih mišića

Agonisti: m. pectoralis major(steralni dio)

Sinergisti: m. deltoideus(prednja glava), m. triceps brachii, m. pectoralis major, m. rhomboideus minor, m. levator scapulae, m. latissimus dorsi, m. teres major

Stabilizatori: m. trapezius(donji dio)

- ZGIB

Sl. br. 6: Vježba snage za gornju muskulaturu tijela

Agonisti: m. latissimus dorsi

Sinergisti: m. brachialis, m. brachioradialis, m. biceps brachii, m. teres major, m. deltoideus(stražnja glava), m. infraspinatus, m. teres minor, m. rhomboideus minor, m. levator scapulae, m. trapezius(srednji dio), m. pectoralis minor, m. pectoralis major(steralni dio)

- ROTACIJE

Sl. br. 7: Vježba za jačanje bočnih mišića trbuha

5.1. Rekviziti

U zadnja dva desetljeća, raznolikost opreme funkcionalnog treninga na tržištu narastao je do točke gdje otkriti što kupiti i kako se time koristiti može biti porazan. Iako korištenje raznolike opreme može donijeti osebujnost i faktor zabave u treningu, većina „posla“ se može odraditi sa jednostavnom opremom. Nema potrebe za otmjenim stvarima ako imamo pravo znanje, naposljetku svega, najbolja oprema funkcionalnog treninga je samo tijelo. Osnovna oprema omogućiti će vježbaču primjenu snažnih principa funkcionalnog treninga kako bi ostali u formi ili dodali komponentu funkcionalnog treninga postojećem treningu otpora.

- BUČICE

Sl. br. 8: Utezi za vježbanje

- TRX

Sl. br. 9: TRX trake za vježbanje

- MEDICINKE

Sl. br. 10: Medicinke za vježbanje

- PILATES LOPTE

Sl. br. 11: Pilates lopte za vježbanje

- BOSU LOPTA

Sl. br. 12: Bosu(balans) lopta za vježbanje

- GIRJE

Sl. b. 13: Girje za vježbanje

6. ZBOG ČEGA SE SVE VIŠE PRIMJENJUJE FUNKCIONALNI TRENING U DANAŠNJE VRIJEME

Zbog loše navike života i sve težeg funkcioniranja u svakodnevnim aktivnostima, ljudi sve više posežu za rješenjima kako bi si si olakšali svakodnevnicu. Funkcionalni trening, postala je vruća tema te vrlo popularni pristup treningu. Unatoč nedostatku specifičnih istraživanja ili jasnih definicija i priličnoj količini kontroverzi oko njegovih metoda, funkcionalni trening se pojavljuje svugdje oko nas. Primjerice, mnoštvo knjiga je pisano na ovu temu, i gotovo je nemoguće pristupiti sportskom centru da se ne vidi revolucija funkcionalnog treninga.

Mnoge su prednosti zbog čega je funkcionalni trening sve više prisutan u današnje vrijeme. Jedna od glavnih prednosti koja se javlja je izostanak sofisticiranih sprava(koje nisu bile svima na usluzi) i oprema koja je bila nužna kako bismo napravili kvalitetan trening. Primjerice, tradicionalne teretane zahtijevaju mnoštvo prostora koje je ispunjeno sa pregršt sprava. Funkcionalni trening pak zahtijeva malo prostora, malo opreme i malo vremena. Ovaj način uvelike olakšava odrađivanje treninga i onim najneukijima jer se naglasak stavlja na pokret, a ne opremu. Poznavajući osnove anatomije i fiziologije ljudskog tijela, biomehaniku pokreta i vježbi, sustavom progresije i regresije koristeći neke rekvizite za trening kao što su npr. bučice, šipke, girje, medicinke, pilates lopte, konope, TRX. itd., može se svojim znanjem sastaviti trening prilagođen za svakog shodno njegovim potrebama. U prijevodu znači da sa vrlo malo opreme, koje su pristupačne velikoj većini populacije, se može napraviti trening u bilo kojem

prostoru, ispred kuće, parkingu itd. Još jedna velika prednost koja privlači mnogu populaciju je šta ne zahtijeva mnogo vremena. Svi znamo kako je danas vrijeme novac. Ispunjen raspored, umor itd., samo su neke od izlika da se ne napravi trening. Funkcionalnim treningom se zaobilaze sve nemogućnosti koje su nas sprječavale da se aktiviramo.

Funkcionalnim treningom se izbjegava ograničavanje stimulacije mišića i izostanak mišićne stabilizacijske uloge zbog toga što mnogi mišići snažno i aktivno sudjeluju u stabilizaciji tijela kod izvođenja vježbi sa npr. pilates loptama, šipkama, bučicama, stabilizatorskim osloncima itd., te se upravo radi toga sve više odabire ovaj tip treninga. Velika karakteristika neuromuscularne adaptacije je ta da možemo dobiti na snazi, a da se pritom ne mijenja naša težina i veličina. Gore navedenom je od velike važnosti za sportaše koji se nalaze u sportovima koji sadrže težinsku klasu, te im više težine može stvoriti i više problema. Koordinacija između mišića i mišićnog sustava također omogućuje tijelu da rasporedi opterećenje kroz više mišićnih sustava. Navedena raspodjela rada, stvara manje stresa na mišiće, te smanjuje potrebu da se određeni mišić prilagodi i hipertrofira. Još jedan nedostatak koji se izbjegava je taj što funkcionalnim treningom(slobodni utezi) postižemo kretnje u sve tri ravnine, kako se i krećemo u svakodnevnim aktivnostima, te zbog toga mnoštvo populacije daje prednost upravo ovom načinu treniranja.

Uzimajući u obzir dobrobiti funkcionalnog treninga kao i njegovu filozofiju usmjerenu na specifičnosti, nije potrebna bujna mašta da bi se shvatile njegove prednosti. Funkcionalni trening se može usredotočiti i unaprijediti bilo koju sportsku vještinu kao i svakodnevan život.

Sl. br. 14: Kompleksna vježba za cijelo tijelo

Razne su pogodnosti koje dobivamo funkcionalnim tipom treninga, no izdvajamo one glavne:

1. Funkcionalnim treningom razvijaju se sve osnovne fizičke osobine: snaga(u obliku izdržljivosti), brzina, aerobna izdržljivost, fleksibilnost, koordinacija.
2. Uravnotežen i skladan razvoj koštanih mišića, budući da je opterećenje na svim mišićnim skupinama, bez iznimki, i aktivno uključeno u rad stabilizatora mišića.
3. Poboljšana anatomija sportaša: sagorijevanje masnoće i gradnja "suhih" estetskih mišića(ne u tolikoj mjeri koliko i u bodybuildingu).
4. Opći revitalizirajući učinak na tijelo: ubrzava metabolizam, vježbanje je obično "vezivanje" loših navika, preobrazba na pravilnu ishranu i održavanje zdravog načina života.
5. Funkcionalni trening zbog svoje iznimne raznolikosti u pogledu odabira vježbi korištenog inventara proširuje," sportski nastrojen" polaznici.

Funkcionalnim treningom se obrađuju sve „glavne" mišićne skupine koja je ujedno i glavna prednost ovog sportskog smjera. Sustav funkcionalnog treninga nam omogućuje jačanje stabilizatora mišića i određene mišićne skupine. Složenom biomehanikom korištenih vježbi i raznolikošću ove vrste treninga uspijevamo u svom naumu.

7.PRIMJER TRENINGA

Uvodni dio treninga starta s vježbama aerobnog karaktera te se postepeno pojačava tempo (lagano hodanje, zatim trčanje, pa razne vrste skokova). Kada se poveća radna temperatura tijela, prelazi se na razgibavanje zglobova (kružni, polukružni pokreti od vrata, preko ramena, sve do stopala). Zagrijavanje ukupno traje negdje oko 10 minuta.

Glavni dio treninga počinje sa vježbama ovisno o cilju koji se želi postići. U nastavku će biti prikazan kružni dio treninga, koji se sastoji od 6 postaja u kojoj se izvode vježbe. Svaka postaja ima svoju vježbu i nakon završetka te postaje, bez pauze se prelazi na drugu postaju(vježbu). Kružni trening se sastoji od 3 kruga(ovisno o fizičkoj spremi sportaša) po 6 postaja.

Završni dio treninga završava s laganim hlađenjem. Tijelo se opušta, te se mišići rasterećuju laganim hodom dok se puls „ne smiri“. Nakon toga obavezno slijedi istezanje mišića.

7.1 Kružni trening bez rekvizita

Prva postaja- Čučnjevi (15 ponavljanja)

Druga postaja- Sklek (10 ponavljanja)

Treća postaja- Iskorak (8 ponavljanja svaka noga)

Četvrta postaja – Plenk (45 sekundi, ovisno o vježbačevoj spremi)

Peta postaja- Marinci (10 ponavljanja)

Šesta postaja- Zgib (5-8 ponavljanja/početnici rade s osloncem

7.2.Primjer funkcionalnog treninga s rekvizitima

Prva vježba- Aktivacija mišića leđa, trbuha i nogu (10 ponavljanja svaka noga)

Druga vježba- Aktivacija ramenih i trbušnih mišića (10 ponavljanja svaka strana)

Treća vježba- Aktivacija mišića nogu i ramena (10 ponavljanja i promijeniti ruku)

Četvrta vježba- Aktivacija mišića nogu, trbuha, ramena i ruku (8 ponavljanja)

Peta vježba- Aktivacija mišića trbuha i ruku (10 ponavljanja)

Šesta vježba- Aktivacija mišića gornjeg dijela tijela (8 ponavljanja)

Sedma vježba- Aktivacija cijelog tijela (10 ponavljanja)

8.ZAKJUČAK

Kao što je već spomenuto, fitness industrija, „nenormalno“ brzo napreduje, a ljudi je prihvaćaju iz različitih razloga. Neki pristupaju kako bi si poboljšali zdravlje, neki zbog izgleda, drugi kako bi si poboljšali snagu, treći radi samopouzdanja, četvrti pak iz zadovoljstva. Vježbanje je postalo gotovo sastavni dio ljudskog života. Posljednjih 15ak godina sport, a i rekreacija dosegnula je sasvim novu dimenziju vježbanja. Profesionalni sportovi ulaze u napore koji su može se reći čak i toliko ekstremni da imaju loš utjecaj na ljudski organizam. Isto tako se događa i s rekreativcima koji rekreaciju shvaćaju sve ozbiljnije, te konstantno pomiču granice što i nije začuđujuće s obzirom da je u ljudskoj prirodi uvijek želja za napretkom. Fitness je postao trend neovisno o dobi i spolu vježbača. Kako se trendovi često izmjenjuju, tako se i u fitnessu pojavljuju različite vrste treninga. U ovom radu riječ je o funkcionalnom tipu treninga koji je sve više prisutan u ljudskoj populaciji upravo zbog toga što je praktičan i primjenjiv svim kategorijama vježbača. Bili to profesionalni vježbači, početnici, mladi, stari, uvijek mogu pristupiti treningu neovisno o opremi ili prostoru. Na kraju i nije toliko bitno koja vrsta treninga se odrađuje, već je bitno da je trening ispravno i sustavno planiran kako bi ostvarili optimalne rezultate i pritom smanjili rizik od ozljeda i bolesti. Ako se držimo glavnih načela treninga, nije važno zbog čega pristupamo treningu jer će trening imati utjecaj na sve ono bitno. Dolazi do izražaja i zdravlje i izgled i samopouzdanje i zadovoljstvo i sve ono što je i glavni bit treninga i toga se treba pridržavati.

9.LITERARURA

1. Boyle, M. (2016). New functional training for sports – 2nd edition, Human Kinetics.

2. Santana, Juan Carlos „JC“ (2015). Functional training.

3. Andrijašević, Mirna (2010). Kineziološka rekreacija.

4. Što je funkcionalni trening sa https://www.fitness.com.hr/vjezbe/fitness-discipline/Sto-je-funkcionalni-trening.aspx

5. Funkcionalni trening, što je to, za i protiv, značajke i vježbe sa https://hr.healthy-food-near-me.com/functional-training-what-it-is-pros-and-cons-features-and-exercises/ .

6. Joint-By-Joint Approach For Mobility sa https://theprehabguys.com/joint-by-joint-approach/

7. Što je zapravo funkcionalni treninga sa https://www.building-body.com/sto-zapravo-funkcionalni-trening/