

# *Dynamická Neuromuskulární Stabilizace (DNS) podle Koláře*

DNS sportovní kurz část "II"

Vyučovacích hodin: 12

Termín:

**16. - 17. 5. 2024**

Místo konání:

**Fyziocentrum Nerudova  
Nerudova 1668  
Pardubice**

Instruktor:

**Mgr. Jakub Novák, Ph.D.**

Organizátoři:

**prof. MUDr. Alena Kobesová, PhD**

**[alenamudr@me.com](mailto:alenamudr@me.com)**

**Mgr. Jakub Dudek**

**[jakub.dudek@seznam.cz](mailto:jakub.dudek@seznam.cz)**

**<https://fyziocentrum.cz/>**

**Tel.: 731254344**

**REHABILITATION  
PRAGUE SCHOOL**



**[www.rehabps.com](http://www.rehabps.com)**

## Rámcový program kurzu

### Den 1 Čtvrtek – 16. 5. 2024

9:00 – 10:30	Stručné opakování - principy DNS pro dosažení optimální postury jako základního předpokladu pro sportovní výkon.
10:50 – 12:30	Posturální analýza – modifikace DNS testů, identifikace klíčové poruchy posturálně-lokomoční funkce.
13:30 – 15:00	Workshop – cvičení ve vývojových polohách – základní polohy probírané v kurzu I – detailní rozbor stabilizace v dané poloze, možnosti nácviku optimální stabilizace a funkčně centrované opory. Ipsi a kontralaterální vzory.
15:20 – 17:00	Demonstrace funkčního rozboru posturálně-lokomoční funkce, stanovení strategie pro správný způsob posilování (sportovního tréninku), prevence bolestí z přetížení.

### Den 2 Pátek – 17. 5. 2024

8:00 – 9:30	Workshop: DNS cvičení ve „vyšších“ ontogenetických polohách: sed, tripod, vysoký klek, závěsný stoj, dřep a medvěd – výchozí polohy pro posturálně-lokomoční trénink a modifikace.
9:50 – 12:30	Vertikalizační řada – využití v tréninku, ipsilaterální a kontralaterální vzor – možnosti využití odporových technik a nestabilních ploch. Kombinace stimulačních prvků k posílení kvalitní stabilizační funkce.
13:30 – 15:00	Workshop – aplikace DNS principů do jednotlivých sportů.
15:00 – 15:30	Diskuse, ukončení kurzu.

Další informace najdete na straně kurzu: [https://www.rehabps.cz/rehab/course.php?c\\_id=2738](https://www.rehabps.cz/rehab/course.php?c_id=2738)

- Větší část kurzu je praktická: s sebou nutný úbor vhodný pro praktické cvičení.
- Prosíme každého účastníka, aby si přinesl vlastní osušku, která poslouží jako podložení pod hlavu při nácviku některých poloh a jako vlastní povrch na lehátko či podlahu, eventuelně malou karimatku.
- Oběd si zajišťuje každý sám.

## Informace o kurzu

### Popis kurzu

Třídílná série DNS sportovních kurzů představuje principy DNS a jejich aplikaci v rámci posilování, fitness tréninku i využití pro specifické sportovní stereotypy.

Kurzy jsou určeny pro fitness trenéry, sportovní trenéry i zdravotníky. V kurzech je důraz kladen hlavně na praktický nácvik správné stabilizace včetně dechového stereotypu s následným kvalitním provedením pohybového vzoru. Všechny tři části jsou z velké části praktické. Vhodné oblečení do posilovny s sebou je nutné.

### Certifikát DNS Trenéra

Ize získat po absolvování všech tří částí DNS sportovních kurzů (DNS Sport kurz I,II a III, event. DNS kurz A + DNS Sportovní kurzy II a III) a po úspěšném složení písemného online testu po Sportovním kurzu II a po úspěšném složení praktické zkoušky na závěr třetí části kurzu. Doporučený rozestup mezi jednotlivými částmi je cca 6 měsíců. K pochopení kurzu vyšší úrovně je nutné mít dostatečnou praxi ve využívání principů DNS při individuální práci s klienty. Složení zkoušky je možné až s odstupem jednoho roku od absolvování první části kurzu, tj. k získání titulu Certifikovaný DNS trenér je nutný alespoň jeden rok praxe. Zájemci mohou být uvedeni po získání závěrečného diplomu na seznamu certifikovaných DNS trenérů na webových stránkách Pražské školy za poplatek 500 Kč na neomezenou dobu (s možností aktualizace osobních dat kdykoliv prostřednictvím přiděleného individuálního kódu). Pro trvalé udržení statutu certifikovaného DNS trenéra a ponechání kontaktních informací na webových stránkách Pražské školy rehabilitace je nutné absolvovat pravidelně alespoň jeden DNS kurz za pět let (dvoudenní refresh kurz pro certifikované DNS trenéry nebo jakýkoliv jiný DNS kurz).

Na konci kurzu každý účastník obdrží certifikát za účast na kurzu.

# REHABILITATION PRAGUE SCHOOL



## *Certifikát o účasti*

JMÉNO ÚČASTNÍKA

**Jana Nováková**

SE ZÚČASTNIL(A) ODBORNÉHO KURZU

### **DYNAMICKÁ NEUROMUSKULÁRNÍ STABILIZACE PODLE KOLÁŘE, KONCEPT ZALOŽENÝ NA VÝVOJOVÉ KINEZILOGII**

Za pasívní účast na akci č. 13/2011 SKF sú priznané 12 kreditných bodov  
podľa vyhlášky MZ SR č. 366/2005 Z.z.vyššie menovanému účastníkovi

ÚROVEŇ: **DNS sportovní kurz II**  
MÍSTO KONÁNÍ: **Pardubice**  
DATUM: **16. - 17. 5. 2024**

Mgr. Jakub Novák, Ph.D.



Po úspěšném složení písemného online testu bude automaticky emailem zaslán

# REHABILITATION PRAGUE SCHOOL



## *Certifikát dosažení úrovně „DNS sportovní kurz část II“*

JMÉNO ÚČASTNÍKA

**Jana Nováková**

SE ZÚČASTNIL(A) ODBORNÉHO KURZU A ÚSPĚŠNĚ SLOŽIL(A) TEST

**DYNAMICKÁ NEUROMUSKULÁRNÍ STABILIZACE  
PODLE KOLÁŘE,  
KONCEPT ZALOŽENÝ NA VÝVOJOVÉ KINEZIOLOGII**

ÚROVEŇ: **DNS sportovní kurz II**  
MÍSTO KONÁNÍ: **Pardubice**  
DATUM: **16. - 17. 5. 2024**  
SLOŽENÍ TESTU: **20. června 2024**

MUDr. Alena Kobesová, Ph.D.



Účastníci, kteří absolvovali všechny tři části DNS sportovních kurzů (event. klinický kurz A + Sportovní kurz část II a III), mají minimálně 1 rok praxe, tj. minimálně jeden rok od absolvování prvního (jakéhokoliv) DNS kurzu, a úspěšně složili online test po kurzu druhé části mohou v případě zájmu na konci třetí části kurzu složit praktickou zkoušku. Po úspěšném složení zkoušky bude účastníkovi udělen diplom DNS certifikovaného trenéra.

# REHABILITATION PRAGUE SCHOOL



UDĚLUJE

## ***DIPLOM*** ***Certifikovaného DNS trenéra***

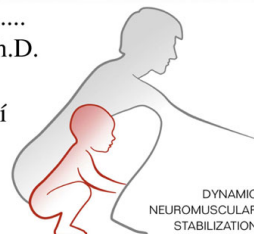
**Jana Nováková**

JMENOVANÝ(Á) ÚSPĚŠNĚ SPLNIL(A) VŠECHNY PŘEDEPSANÉ TESTY  
A PROKÁZAL(A) DOSTATEČNOU ÚROVEŇ TEORETICKÝCH ZNALOSTÍ  
I PRAKTICKÝCH DOVEDNOSTÍ PŘI DIAGNOSTICKÉ  
A TERAPEUTICKÉ APLIKACI PRINCIPŮ

**Dynamické Neuromuskulární Stabilizace**

Leden, 2015

Prof. PaedDr. Pavel Kolář, Ph.D.  
Klinika rehabilitace  
a tělovýchovného lékařství  
2. LF UK a FN Motol  
Praha, Česká republika



DYNAMIC  
NEUROMUSCULAR  
STABILIZATION  
**DNS**  
Motor Control for Life

## Instruktor kurzu:



### **Mgr. Jakub Novák, Ph.D.**

Jakub vystudoval magisterský studijní obor fyzioterapie na 2.LF UK. Během studia se zúčastnil měsíční stáže na sportovní klinice Do Dragao v Portugalsku.

Jakub pracuje od roku 2018 jako fyzioterapeut na Klinice rehabilitace a tělovýchovného lékařství ve Fakultní Nemocnici v Motole, zároveň přednáší na 2. lékařské fakultě studentům fyzioterapie a všeobecného lékařství a taktéž pracuje v Centru pohybové medicíny profesora Koláře.

Od roku 2013 působí jako fyzioterapeut reprezentace pozemního hokeje a orientačního běhu. Na vrcholných sportovních akcích, jako je např. mistrovství světa, se stará o akutní i chronické problémy pohybového aparátu reprezentantů. Ve své práci s vrcholovými sportovci se zaměřuje na prevenci úrazů a zlepšování sportovního výkonu v rámci kombinace fyzioterapie a sportovního tréninku. Specializuje se na funkční vyšetření a léčbu sportujících dětí a mladých sportovců.

Jakub je certifikovaný instruktor Dynamické Neuromuskulární Stabilizace, v kurzech DNS vyučuje od roku 2019, a to v České republice i v zahraničí. V současné době je studentem doktorského studijního programu Kineziologie a rehabilitace na 2.LF UK. Téma jeho doktorského projektu je objektivizace posturálních funkcí břišních svalů a nitrobřišního tlaku.

## Autor DNS konceptu



### Prof. Pavel Kolář, PaedDr, PhD

Profesor PaedDr. Pavel Kolář, Ph.D. se narodil v Praze v roce 1963. Od dětství se aktivně věnoval sportovní gymnastice, v roce 1987 úspěšně absolvoval Fakultu tělesné výchovy a sportu UK. Od začátku své profesní kariéry fyzioterapeuta se zaměřoval na problematiku funkční diagnostiky a terapie pohybové soustavy z pohledu vývojové kineziologie. Velmi úzce spolupracoval zejména s profesorem Václavem Vojtou, jehož způsob vyšetření dětí prostřednictvím hodnocení kvality spontánní motoriky, posturálních reakcí a primitivních reflexů i terapeutický princip reflexní lokomoce profesora Koláře zásadně ovlivnil. Z hlediska aplikace mobilizačních technik a komplexního pohledu na patologii pohybové soustavy profesora Koláře významně inspirovala svými originálními technikami též paní Ludmila Mojžíšová. Osobní rozsáhlá zkušenost se sportem, sportovní nadání i mimořádná schopnost pohyb si dokonale představit, na vlastním těle uvědomit a interpretovat ho ve vztahu ke sportovnímu výkonu i k bolestivým syndromům pohybové soustavy nasměrovaly profesionální kariéru Pavla Koláře. Velmi úzce spolupracoval vždy se sportovci nejrůznějšího sportovního zaměření, současně se ale též od počátku své kariéry věnuje problematice dětí s dětskou mozkovou obrnou a dalšími neuro-vývojovými poruchami. Je členem mezioborové pracovní skupiny [NORA](#) která se zabývá komplexní diagnostikou a terapií jedinců trpících dětskou mozkovou obrnou. Tyto dvě, na první pohled vzdálené, ale ve skutečnosti velmi blízké a vzájemně se prolínající témata, zůstávají těžištěm práce profesora Koláře dodnes.

V roce 1997 Pavel Kolář úspěšně obhájil habilitační práci na téma „Senzomotorická diagnostika u bolestí zad a kořenových syndromů L5 a S1“ a závěrečnou přednáškou na téma „Vývojová kineziologie ve funkční diagnostice hybných poruch“ získal titul docent na FTVS UK. V roce 2007 zakončil postgraduální studium na 2. LF UK v oboru Fyziologie a patofyziologie člověka a získal titul Ph.D. na základě úspěšně obhájené práce na téma „Analýza zobrazení pohybu bránice magnetickou rezonancí v kombinaci se spirometrickým vyšetřením“. V roce 2012 Pavel Kolář úspěšně absolvoval jmenovací řízení na FTVS UK a získal titul profesor. Od roku 2008 do roku 2011 byl jmenován Adjunct Senior Lecturer“ na Faculty of Health Sciences, Murdoch University, Western Australia.

Od roku 1999 profesor Kolář působí ve funkci přednosta Kliniky rehabilitace a tělovýchovného lékařství 2. LF UK, která zahrnuje ambulantní a lůžkovou část pro děti a dospělé, Spinální jednotku, Centrum pro léčbu a výzkum bolesti a Oddělení tělovýchovného lékařství. Od roku 2008 též zastává post [proděkana 2. LF UK](#), je garantem studia fyzioterapie na 2. LF UK, členem vědecké rady FTVS UK i členem Poradního sboru ředitele Fakultní Nemocnice v Motole. Od dob Václava Havla v prezidentské funkci dodnes je stálým členem lékařského konsilia prezidenta České Republiky. V roce 2012 profesor Kolář založil [Centrum pohybové Medicíny Pavla Koláře](#), kde poskytuje rozsáhlou rehabilitační péči běžným pacientům stejně jako reprezentantům nejen českého sportu. Klienty centra se již stali i takové celebrity jako Novak Djokovič či významný hráč amerického fotbalu Steven Jackson.



Profesor Kolář je autorem a spoluautorem stovek vědeckých článků i vědecko-popularizačních textů včetně kapitol ve významných mezinárodních monografiích. Je hlavní autorem rozsáhlé monografie [Rehabilitace v klinické praxi](#), která byla publikována v [anglickém](#) i českém jazyce. Originální know-how profesora Koláře bylo podkladem pro vytvoření odborných [plakátů](#) a [brožurek](#) na téma Dynamická Neuromuskulární Stabilizace. Aktivně se zúčastnil stovek vědeckých konferencí v ČR i v zahraničí jako hlavní speaker i předseda odborných sekcí. Jako celosvětově uznávaný odborník v oboru rehabilitace je pravidelně žádán o vypracování recenzních posudků na grantové projekty, posudky ke kvalifikačním postupům (habilitační, jmenovací rigorózní řízení), žádán je jeho názor k systémovým změnám pro MŠMT ČR.

Pravidelná a dobře známá je intenzivní [práce profesora Koláře se sportovci](#). Spolupracoval např. s desetibojaři Tomášem Dvořákem a Romanem Šebrlem, s oštěpaři Janem Železným, a Ludmilou Špotákovou, staral se o sprinterku Ludmilu Formanovou, lyžařku Šárku Strachovou, běžkyni na lyžích Kateřinu Neumannovou, o řadu českých hokejistů v čele s Jaromírem Jágrem i o naše vrcholové tenisty. Je předsedou lékařské komise olympijského výboru a člen realizačních týmů české reprezentace pro hokej, fotbal, atletiku, i tenis. Snaží se ale pomáhat i sportovcům se zdravotním hendikepem, od roku 2013 je předsedou správní rady Centra Paraple kde pracuje ve prospěch lidí ochrnutých po poranění míchy. Profesor Kolář je také zřizovatelem Nadace Pohyb bez pomoci.

Za svoji obětavou, originální a hlavně kvalitní diagnostickou, terapeutickou i pedagogickou práci byl profesor Kolář mnohokrát oceněn. Již v průběhu studia FTVS UK se stal dvakrát vítězem celostátní studentské vědecké a odborné soutěže s kineziologickými tématy. V roce 2003 mu byla udělena bronzová medaile 2. LF UK u příležitosti 50. výročí založení fakulty. Taktéž v roce 2003 byla prof. Kolářovi udělena osobní medaile prezidenta republiky Václava Havla za zásluhy o stát za pedagogickou a vědeckou činnost, v roce 2007 získal Medaili Za zásluhy o stát v oblasti výchovy a vědy z rukou prezidenta republiky. V roce 2009 byl vyhlášen Učitelem roku UK 2. LF.

Profesor Kolář vyučoval osobně desítky kurzů na téma Funkční diagnostiky a terapie pohybového systému, vývojové kineziologie a praktické aplikace konceptu DNS v USA, Kanadě, v mnoha Evropských zemích, v Asii i Austrálii. Koncept DNS se stal světově uznávaným rehabilitačním postupem, vyškolená byla řada [instruktorů](#) v ČR i ve [světe](#). T.č. je DNS vyučováno ve stovkách kurzů ročně ve více než padesáti státech světa. Standardně jsou zavedeny tři výukové linie v podobě [kurzů A-D pro zdravotníky](#), pediatrické kurzy 1-3 pro zdravotníky pracující s dětmi a [sportovní kurzy I-III](#) pro profesionály z oblasti sportu. Navíc je k dispozici řada praktických kurzů se zaměřením na problematiku neurologických či ortopedických diagnóz, určitých typů sportů či na zdokonalení praktických dovedností účastníků kurzů.