

Bp1816 Kompenzace a regenerace ve sportu

PODZIM 2021

POŽADAVKY KE SPLNĚNÍ PŘEDMĚTU

- Absence max. 1 hodina
- Semestrální úkol - Monitoring biologické odezvy a regenerace na zátěž
- Praktický výstup - Kompenzace poruchy pohybového aparátu (skupiny)
- Zápočtový test (7.12.)

SEMESTRÁLNÍ ÚKOL

- 6 týdnů celkem
 - 3 kontrolní týdny bez procedury
 - 3 experimentální týdny s procedurou
- Měření TF a subjektivně vnímanou bolestivost (ráno, před TJ, po TJ, 2. ráno, 3. ráno)
- Přístroj k měření TF (aplikace, Garmin, Polar, pohmatem...)
 - Vyhledat vhodnou aplikaci do příštího týdne
- Pravidelná zátěž minimálně 1x týdně (běh, posilovna, týmový sport...)
 - Obdobný typ zátěže v rámci kontrolních a experimentálních týdnů
- Vyhodnocení výsledků + vlastní komentář

KOMPENZACE PORUCH POHYBOVÉHO APARÁTU

- V praktické části předmětu (10. týden ???)
 - Forma praktické části – 1 blok ?, 2 bloky ?, 3 bloky ?
- Prezentace problematiky vylosované poruchy pohybového aparátu
- Co to je, mechanismus a faktory vzniku, u jakého sportu/činnosti se vyskytuje, anatomický popis, diagnostika, léčba, praktická ukázka kompenzační intervence
- Vytvořený dokument odeslat do data praktické části

OBSAH SEMINÁŘŮ

- Úvod, představení předmětu a požadavky ke splnění
- Regenerace sil, únava, stres, superkompenzace
- Biologické ukazatele odezvy adaptace na zátěž, únavy a regeneraci
- Zátěžová diagnostika
- Fyzikální terapie – negativní terapie a hydroterapie (CWI)
- Výživa ve sportu
- Doplnky stravy ve sportu
- Pohybové prostředky regenerace – DNS
- Praktická část (3 hodiny)