

Fyziologická hybnost

Mgr. Klára Vomáčková

Pojmy- opakování

Fyziologický

– normální, přirozený, týkající se zdravého organismu

Hybnost

– všechny pohybové funkce vykonávané kosterním a hladkým svalstvem

Motorika

– souhrn lidských pohybových předpokladů a projevů

Svalový tonus

– stupeň odporu při pasivním pohybu v kloubu

Motorická jednotka

- soubor svalových vláken inervovaných jedním motoneuronem

Fyziologická hybnost je...

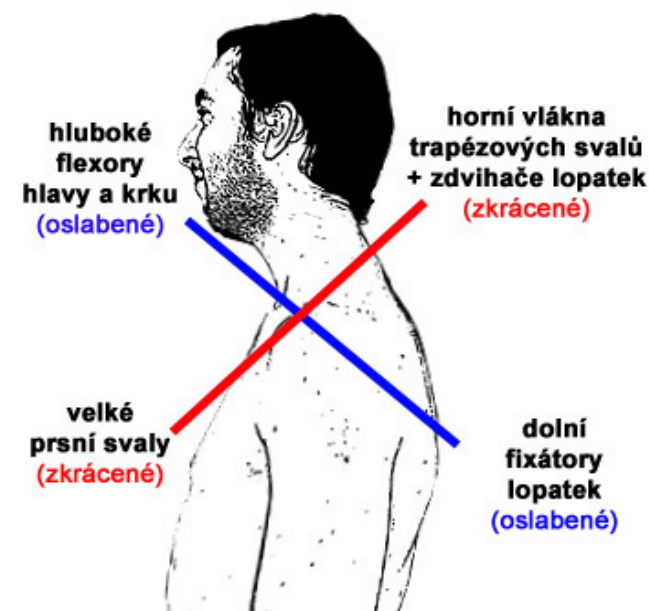
- Účelová
- Normotonická (individuální)
- Schopna stabilizace segmentu (schopnost svalových vláken zajistit určitou minimalizaci oscilací při dynamické stabilizaci jednotlivých segmentů)
- Schopna centrace klíčových kloubů → formativní vliv na strukturu
- Neplodí nocicepci
- Fyziologická dechová mechanika
- Ekonomičnost pohybu

Jak můžeme hybnost rozvíjet?

Prostředky, způsoby, přístupy...

Fyzické cvičení

- Respektující funkci těla
- Princip mobility - stabilita + síla + flexibilita
- Vyvarovat se analytickému protahování a posilování
 - Zapomenout na obsolentní dělení horní/dolní zkřížený syndrom
- Respektovat myofasciální řetězce, centraci kloubů...
- dle individuálních potřeb jedince - diagnostika



Psychomotorika

= pohybová aktivita zaměřená na prožitek, výchova pohybem

- Pohyb bez orientace na výkon
- Pomocí her ladění psychofyzického stavu
- Aktivní odpočinek, regenerace



<https://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/js07/psychom/pages/100.html> (online publikace is)

Imaginace, vizualizace

- Metoda využívaná při snaze o pochopení nevědomých obsahů mysli
- Vyvolávání informací uložených v paměti z již zažité zkušenosti

Imaginace = fantazie (řízení vnitřních obrazů)

Vizualizace = mentální trénink (vědomě vytvořené a vůlí řízené představy)

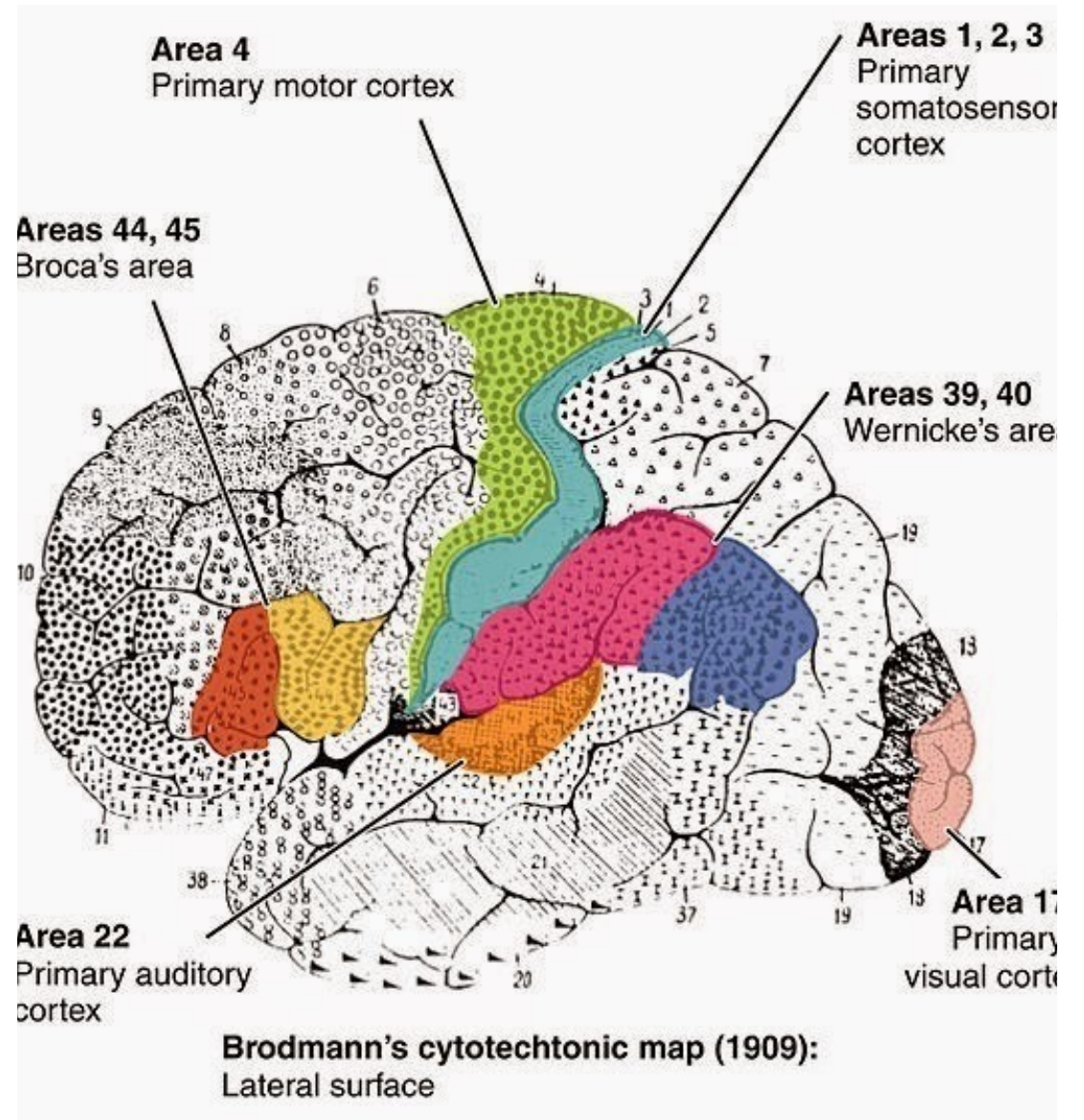
Využití ve sportu – mentální nácvik, příprava na výkon, zlepšení výkonu

Využití ve sportu

- Vidina úspěchu
- Motivace
- Zlepšení dovedností
- Seznámení se
- Příprava půdy pro výkon
- Změna zaměření

Čištění motorické mapy- restart

- Neustálé impulzy (senzorické, propriocitory, exteroceptory...)
- Zahlčení vnímání
- Plasticita motorických map – motorické učení
- Čištění – Přestimulování „restart“
(míčkování, blades, kartáčování, studená sprcha)



Stimulace/facilitace

- Kožní stimulace (+-) – využití masáží, zavinování, floatingu, sauny...
- Prožitek z pohybu – vědomý pohyb (využití prvků cvičení ve vývojových řadách, PNF, Feldenkrais, Alexandrova metoda)
- Cvičení nápodobou...

Další techniky

- Dech – ovlivnění autonomního nervového systému
 - frekvence, hloubka
- Další techniky mindfulness
 - Body scan, jacobsonova progresivní relaxace

Dotazy?