

Úvod do aplikované kineziologie

Np 4052

Mgr. Klára Vomáčková

Informace

- Konzultační hodiny – pondělí 12-16 hodin, a po domluvě emailem
- Email: klara.vomackova@fsps.muni.cz
- Přednáška: po 17:00-18:40 (učebna 206)
- Seminář: čt 17:00-18:40 (učebna 206)
- Celkem 2 x 12 setkání (přednášky úprava)

Podmínky k ukončení předmětu

- Přednášky, semináře
- Písemný test (1-2) v průběhu semestru (min 70%)
- V rámci seminářů výstup
- Max 1 neomluvená absence (mimo výstup)

- Splnění testů + výstup = zkouška

Náplň (přednášky + semináře)

- Úvodní hodina – kineziologie, kineziologický rozbor
- Neurofyziologie – řízení pohybu
- Hojení tkání, adaptace, maladaptace
- Kineziologie dolní končetiny
- Kineziologie horní končetiny
- Kineziologie osový skelet, hlava
- ...

Výstup

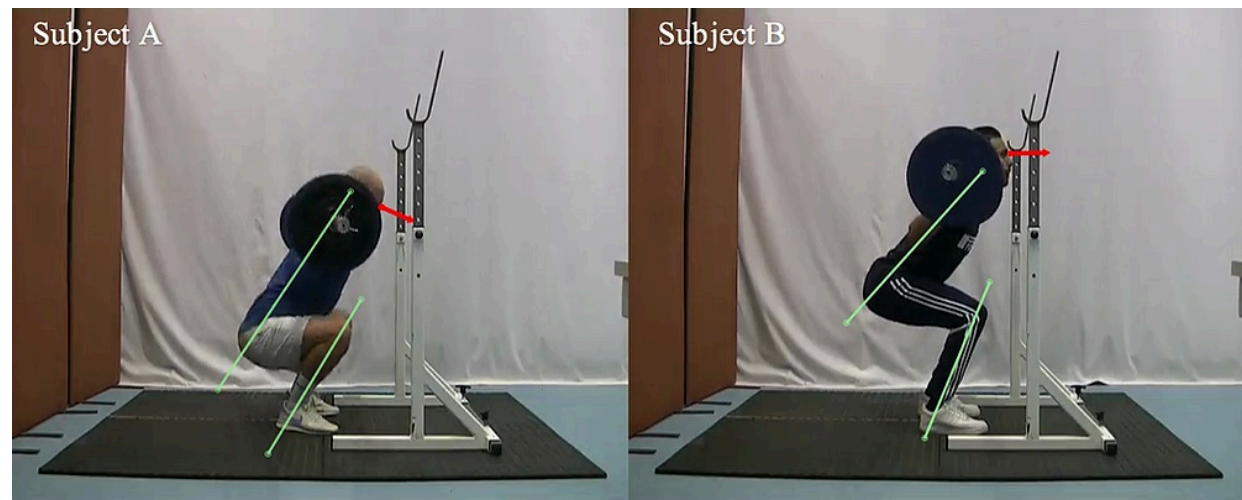
- Dvojice
- 3 výstupy za hodinu (1 dvojice max 10-12 minut)
- Odevzdat do odevzdáárny

- Zpracování prezentace – konkrétní pohyb/cvik ve sportu (např. dřep, kop do míče, úder, hod...)
- Stručná charakteristika sportu
- Co je to za pohyb – zapojené svaly (dle fáze, ne výčet svalů), pohyby v kloubech, těžiště...
- Riziková místa (technické chyby)
- Zdroje – studie, videa, knihy...

Aplikovaná kineziologie

Aplikovaná kineziologie

- Věda studující funkční a anatomické zákonitosti pohybového systému při vykonávání pohybu.
- Zabývá se fyziologickými, mechanickými i psychologickými mechanismy.
- Zkoumá a hodnotí pohyb vizuálně, měřením svalové síly, svalový tonus, trofiku a konzistenci tkání, kloubní rozsahy a dráhy pohybu a další...



Proč se jí věnujeme

- Poznání pohybového aparátu člověka
- Souvislosti, diagnostika vzniku poruch a následná terapie, náprava
- Využití – ve sportu, TV, Fitness, fyzioterapie...

- Potřeba znát:
 - Anatomii
 - Fyziologii
 - Mít dobrou pohybovou představivost
 - Umět číst pohybovou dovednost vyšetřované osoby

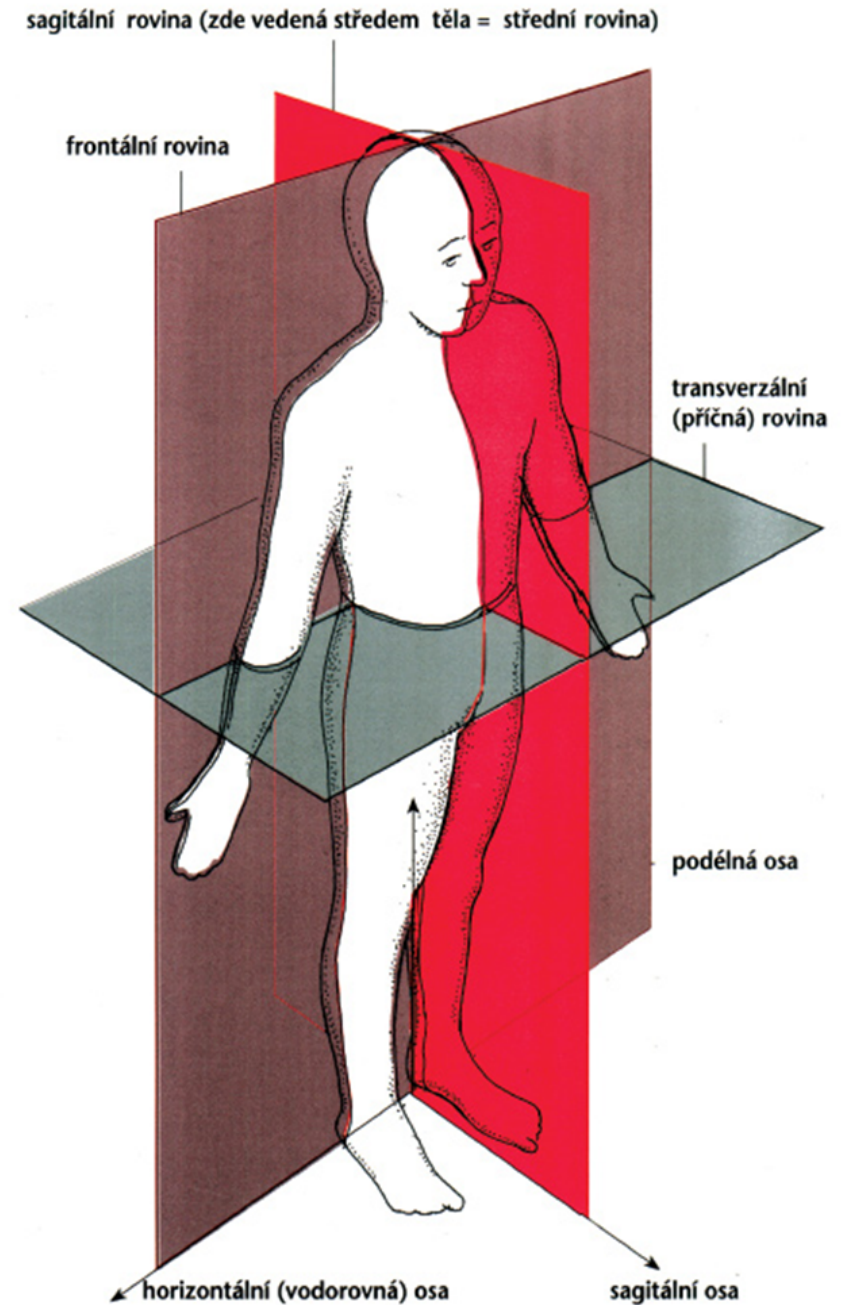


Teoretické vědomosti

Orientace na lidském těle

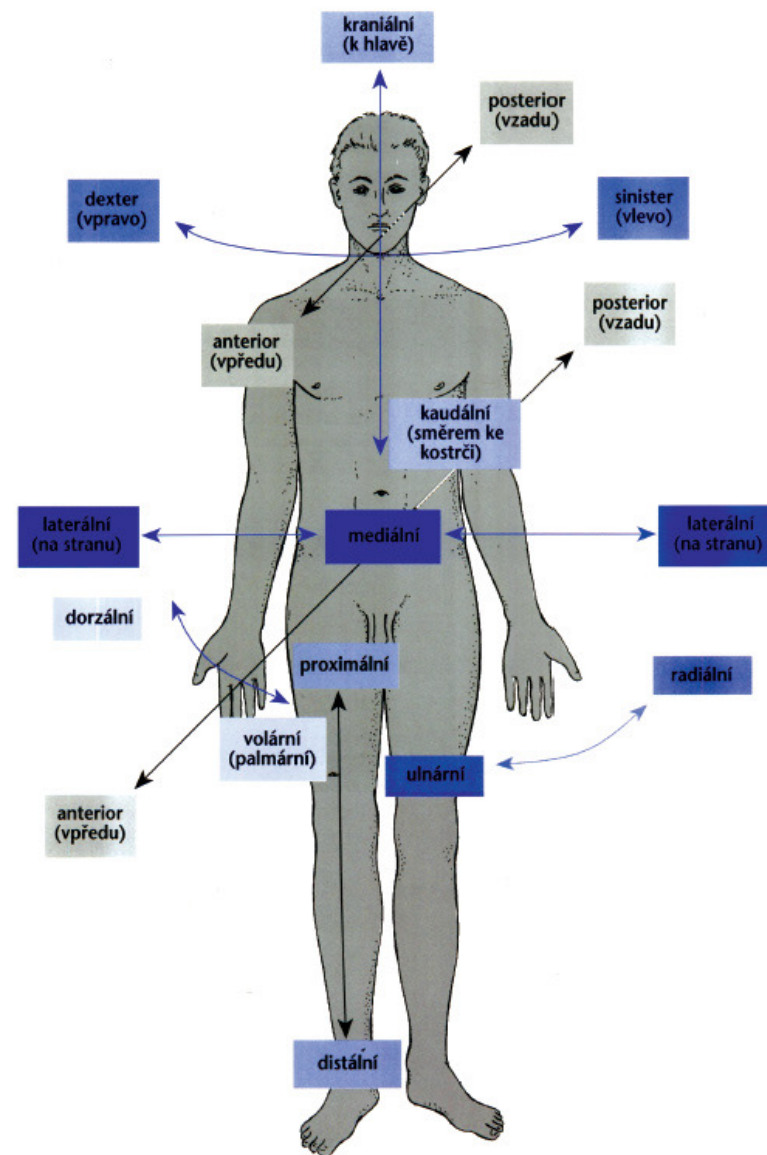
- Systém rovin, směrů a os, který zjednodušuje a sjednocuje orientaci na lidském těle
- Pro popis nekonečné pestrosti pohybů musí být dodrženy podmínky pozorování v určitém pořádkovém schématu
- Výchozím postavením ze kterého vycházíme je stoj vzpřímený spatný, dlaně směřují vpřed

- **Anatomické roviny a osy:**
- sagitální rovina
frontální (čelní) rovina
transverzální (horizontální) rovina
- Podélnáosa
Sagitálníosa
Horizontálníosa



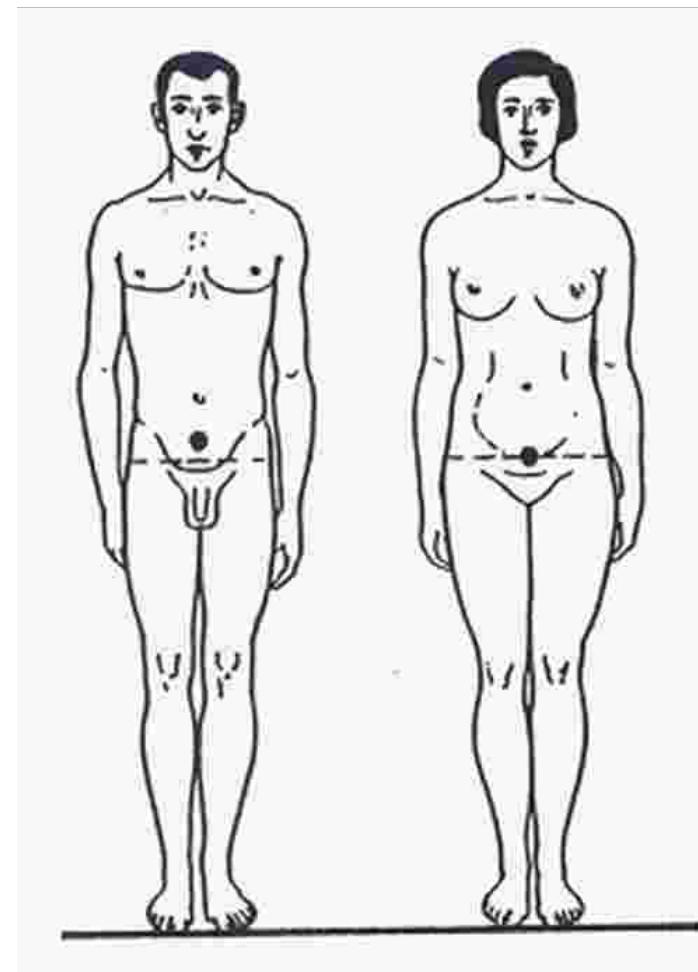
Anatomické směry

Latinský název	Český název	Popis/Poznámka
Proximalis	Proximální	směr k trupu (bližší)
Distalis	Distální	směr od trupu (vzdálenější)
Superior	Superior – horní	k hlavě, nahoru
Inferior	Inferior – dolní	k nohám, dolů
Medialis	Mediální	ke středu
Anterior	Anterior – přední	ventrální = dopředu, k břichu
Posterior	Posterior – zadní	dorzální = dozadu, k zádům
Lateralis	Laterální	vnější, zevn



Těžiště těla

- Každý článek těla je vystaven silovému působení gravitace. Jednotlivé síly se sčítají a jejich výslednice pak působí z určitého bodu směrem do středu Země. Tento bod se nazývá **těžiště**.
- V základní anatomické poloze se těžiště těla nachází ve střední čáře ve výši **S2–S3**, cca 4–6 cm před přední plochou obratlových těl.
- U žen je uloženo níže, což je dáno obecně větší hmotností dolní poloviny těla (Dylevský, 2007).



Pro dnešek děkuji za
pozornost

Dotazy?