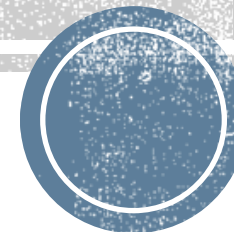


Aplikovaná kineziologie

Seminář- Podzim 2022



Organizační informace

- Vyučující: Mgr. Pavlína Bazalová
- Ukončení předmětu:
 - Semináře:
 - prezentace na zvolené téma (bude upřesněno v semináři)
 - Povinná docházka (max 2 absence - omluva emailem)
 - Celkové ukončení: ústní zkouška
 - (otázky z obecné a speciální kineziologie, kineziologického rozboru)
 - Příprava
 - Hodnocení A-F



Prezentace – výstup v semináři

- Rozbor sportovního výkonu / pohybové aktivity z pohledu kineziologie
- Délka výstupu: 10 minut (max 15)
- Struktura:
 - Základní charakteristika sportu
 - Video rozbor
 - Možnosti diagnostiky z pohledu kineziologie
 - Možnosti kompenzace



Ukázka – silový trojboj

- Sport: silový trojboj (powerlifting)
- **Základní charakteristika:**
 - Maximální síla
 - 3 disciplíny: dřep, tlak, mrtvý tah (klasická x sumo technika)
 - Závodů: 3 pokusy / povely rozhodčích
 - Možnosti: RAW (bez superdresu), EQUIP (superdresy)
 - Další pomůcky: bandáže - kolena, zápěstí, opasek



Video rozbor - dřep

Odkaz: <https://youtu.be/iVBLLRrtP0A?t=22>

Popis:

- Nádech -> elevace ramenních pletenců
- Přenos váhy na paty
- Posun (shift) pánve
- Asymetrické zatížení dolních končetin
- Mediální kolaps kolenních kloubů



Specifika kineziologického rozboru (možnosti v diagnostice)

- Testování HSSp
- Dechový stereotyp v zátěži
- Testování stability dolní končetiny
 - SEBT
 - dřep, dřep + zátěž
 - Stoj na 1 DK, dřep na 1 DK
- Rozsahy pohybu - hlezenní kloub, kyčelní kloub



Možnosti kompenzace

- Posílení HSSp
- Úprava dechového stereotypu v průběhu set-upu
- Stabilizace pánve
- Stabilizace DK - dynamická stabilizace kyčelního kloubu
- Práce na symetrickém zatížení dolních končetin
- Nastavení a zatížení chodidel



Úkol -> nejpozději do 18.9.

- Zapsat se k příslušnému termínu
- Jméno a příjmení
- Téma (sport, pohybová aktivita) -> zkontrolovat si, aby se témata neopakovala
- Každý bude mít svůj vlastní výstup v daném termínu (pozdější změny termínů možné pouze jako výměna)!



Vytisknout první protokol ze studijních materiálů a přinést 19.9. na výuku !



Náplň seminářů

- Výstupy
- Kineziologický rozbor
 - Anamnéza
 - Aspekce - vyšetření pohledem
 - Specifické testování - segmenty
 - Hlezenní kloub
 - Kolenní kloub
 - Kyčelní kloub
 - Ramenní kloub
 - Axiální systém



Radana Poděbradská

Komplexní kineziologický rozbor

Funkční poruchy pohybového systému



<https://www.grada.cz/komplexni-kineziologicky-rozbor-9940/>



Děkuji za pozornost!

