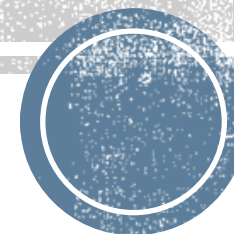


Aplikovaná kineziologie

Seminář- Podzim 2024



Organizační informace

- Vyučující: Mgr. Pavlína Bazalová
- Ukončení předmětu:
 - Semináře:
 - prezentace na zvolené téma
 - Povinná docházka (max 1 absence)
 - 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
- Skupinová práce - 2-3 lidé ve skupině
- Délka výstupu: cca 15-20 minut
- **Struktura:**
 - Základní charakteristika sportu
 - Video rozbor
 - Možnosti diagnostiky z pohledu kineziologie - doplnění kineziorozboru
 - Návrh další práce s klientem



Ukázka – silový trojboj

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



Ukázka – silový trojboj



Ukázka – silový trojboj



Video rozbor - dřep

Popis:

Kontrola pohybu

- 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)

- Anamnéza - doplnění informací k tréninku, k nynějším obtížím ev. bolesti
- Testování HSSp a dechový stereotyp v zátěži
- Rozsahy pohybu - hlezenní kloub, kyčelní kloub
- Testování stability dolní končetiny
 - SEBT
 - dřep, dřep + zátěž („zlomová“ váha)
 - Stoj na 1 DK, dřep na 1 DK



Návrh další práce

- Úprava dechového stereotypu v průběhu set-upu
- Stabilizace pánve a KYK
- Práce na symetrickém zatížení dolních končetin
- Nastavení a zatížení chodidel
- Dle dostupných informací - úprava tréninku (objem a intenzita zátěže)



Úkol -> nejpozději do příštího semináře

- Zapsat se k příslušnému termínu
- Jméno a příjmení všech ze trojice
- Téma (sport, pohybová aktivita) -> zkontrolovat si, aby se témata neopakovala
- Pokud jsem se napsal/a k danému termínu, je nutné na něj přijít - nemohou odprezentovat ostatní!
- Musí být viditelná práce všech členů - všichni se budou podílet na prezentování!



Děkuji za pozornost!

