

KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ PRO OSP (PZTV 271 n)

Význam vyrovnávacích prostředků. Kompenzace zatížení pohybového systému vzhledem k typu oslabení u osob se specifickými potřebami. Metodické postupy uvolňování, protahování a posilování jednotlivých oblastí těla. Vytvoření dostatečně praktických předpokladů pro tvorbu pohybových programů zaměřených na kompenzaci odchylek z hlediska morfologických a funkčních změn u zdravotně znevýhodněných osob.

Význam kompenzačních cvičení, základní teoretická východiska.

Význam kvality pohybu ve zdravotně-kompenzačních programech z neurofyziologického hlediska.

Kompenzační neboli vyrovnávací cvičení mají nezastupitelnou úlohu v prevenci funkčních poruch, zejména poruch hybného systému. Hybný systém má poněkud výjimečné postavení, protože zajišťuje celkovou hybnost organismu. Realizuje veškerý pohyb, jak na vysoké výkonnostní úrovni, tak především při běžných lidských činnostech. Špičkové sportovní výkony se mnohdy pohybují na hranici funkčních fyziologických schopností lidského organismu a snadno při nich dochází k přetěžování hybného systému až k jeho poškození. U běžné populace jde v podstatě o přetěžování určitých úseků hybného systému vlivem nesprávných pohybových stereotypů, (můžeme také hovořit o pohybovém chování) při dlouhotrvajících činnostech ve statických polohách nebo při nesprávně a nekvalitně prováděné kompenzační pohybové aktivitě. U lidí, kteří již pohyb zařadili do svého programu, může velmi snadno docházet k přetěžování organismu chybným prováděním jednotlivých pohybových činností, např. při posilování nebo nesprávně zvolené pohybové aktivitě, která nebere ohled na stav kloubního systému, např. při běhání. Obranná schopnost hybného systému vůči nejrůznějším podnětům, zvláště přetížení, je poměrně malá, protože lidská hybnost je pod volní kontrolou člověka a na hybném systému nastávají nežádoucí změny.

Kompenzační cvičení však mohou redukovat nežádoucí vlivy přetěžování, mohou udržet optimální funkční schopnost pohybového systému a jsou také vhodným prostředkem k odstranění funkčních poruch, které bývají původcem morfologických změn, tj. změn na kostní a svalové tkáni. Proto je v každém věku víc než vhodné zařazovat do pohybového programu také kompenzační cvičení udržující svaly v rovnováze.

Shrnutí základních pravidel pro uvolňování a protahování pro zacílení cvičebního účinku

1. Stabilní, pohodlná poloha
2. Dokonalá relaxace
3. Jasný cíl cvičebního účinku
4. Pohyby vedené, vyloučení švihových pohybů
5. Protahované svaly nesmí plnit antigravitační funkci
6. Protahování pod volní kontrolou
7. Protahování nesmí být bolestivé
8. Někdy pouze uvolňovat, jindy protahovat
9. Využití reflexních mechanismů: a) agonista napětí – antagonistů útlum

- b) postizometrické relaxace
- c) přiměřeného odporu nebo tlaku, využití gravitace
- d) poklesu svalového napětí při výdechu

10. Fixace centrálního a periferního úponu

11. Cvičit soustředěně, ne mechanicky

Shrnutí základních pravidel pro posilování pro zacílení cvičebního účinku

1. Před posilováním hyperaktivní svaly uvolnit a protáhnout.
2. Posilovat ve zkrácení, přiblížení úponů.
3. Posilovat s výdechem, snižujeme nebezpečí zadržetí dechu.
4. Cviky volit jednoduché a snadné.
5. Aktivace pouze oslabených svalů, hyperaktivní musí zůstat relaxované (jinak dochází k posilování svalové nerovnováhy a dochází k většímu útlumu ochablých svalů).

Semináře

1. Modifikované formy hodnocení hybnosti s ohledem na vhodnost výběru korektivních aktivit.
2. Význam a aplikace dechových a relaxačních cvičení.
3. Metodické postupy korekce zatížení v oblasti krční páteře.
4. Metodické postupy korekce zatížení v oblasti trupu.
5. Metodické postupy korekce zatížení v oblasti pánve.
6. Metodické postupy korekce zatížení v oblasti dolních končetin.
7. Využití pomůcek v kompenzačním programu.

Zásady tvorby kompenzačních programů pro různé věkové kategorie.

Význam a aplikace dechových a relaxačních cvičení.

Metodické postupy korekce zatížení v oblasti krční páteře.

Metodické postupy korekce zatížení v oblasti trupu a horních končetin.

Metodické postupy korekce zatížení v oblasti pánve.

Metodické postupy korekce zatížení v oblasti dolních končetin.

Využití pomůcek v kompenzačním programu.

Podmínky k zápočtu

- Seminární práce
- Účast ve výuce

Literatura

Hošková, B. (2003). Kompenzace pohybem. Praha: Olympia.

Levitová, A., Hošková, B. (2015). Zdravotně-kompenzační cvičení. Praha: Grada.

Bursová, M. (2005). Kompenzační cvičení. Praha: Grada.

Hošková, B. a kol. (2012). Vademcum ZTV (druhy oslabení). Praha: Karolinum.