

**MUNI
SPORT**

bp4852 Kompenzace a regenerace ve sportu

Dominik Puda
Jakub Krajňák
Lucie Lipková

Požadavky na ukončení předmětu

- Povolená 1 absence
- Výstupy v podobě kazuistik (skupiny po 5 a 4 lidech)
- Zápočtový test

Kazuistiky

1. Muž, 32 let, 175 cm, 70 kg, 12 % tuku, půlmaratonec. Trénuje 4–5x týdně, někdy dvoufázově, délka tréninku obvykle 60–90 min. Často se potýká s únavou a poklesem tělesné hmotnosti, občas cítí bolesti v oblasti holeně. Problémy řeší analgetiky a kofeinem. Průměrné přijímá 2 200 kcal/den (280 g sacharidů, 81 g bílkovin, 84 g tuků). Chce zlepšit výkon v půlmaratonu.
2. Žena, 26 let, BMI 26, sedavé zaměstnání, skoliotické držení těla, chce zaměstnání kompenzovat pohybem. Chodí 2–3x do fitka a někdy si chodí zaběhat 1–2x. Aktivitu začala dělat kvůli bolestem zad a špatnému držení těla, ale po 2 měsících nevidí zlepšení, naopak si stěžuje na větší bolesti v oblasti bederní části zad a k tomu se přidala bolest kolen. Stravování neřeší, stravuje se intuitivně, snídani nestíhá, obědy různě v restauracích/bistrech, po večeři většinou sklenice vína s “něčím na chuť” (sýry, chipsy, apod).
3. Muž, 20 let, hokejista. Trénuje 4–5x týdně na ledě, 2x týdně má zápas. Cítí se často napjatý a má problém se spánkem, po zápase většinou spí 3–4 hodiny a užívá prášky na spaní. Celkově se cítí vyčerpaný a nepodává takové výkony jaké by chtěl.

Test	Wingate	Wingate	Wingate
Datum	2.7.2022	2.9.2022	2.12.2022
Maximální výkon	1258	1178	1243
Průměrný výkon	1005	910	887
Minimální výkon	753	643	532
Relativní výkon	15.7	14.7	15.5
Index únavy	40 %	45 %	57 %

4. Žena, 28 let, manažerka. Neustále se nacházíme ve stresu a cítí se vyčerpaná, pracuje 6 dní v týdnu, často musí kvůli práci hodně cestovat. Nemá čas na sebe, na jídlo, na spánek, neustále nosí podpatky. Začala mít bolesti v oblasti hlezenních kloubů a zvětšila se jí bederní lordóza. Doktoři jí hrozí, že tento styl života povede k závažným zdravotním komplikacím.
5. Muž, 39 let, 180 cm, 86 kg, 15 % tuku. Pracuje manuálně 10 hodin denně, 5 dní v týdnu. Chodí cvičit před prací nebo po práci do posilovny, 4x týdně. Připravuje se na závody v naturální kulturistice, ale při měření obvodů má pocit, že ztrácí svalovou hmotu. V rámci regenerace se po každém tréninku chodí otužovat do vody. Jeho denní energetický příjem se pohybuje okolo 3100 kcal (bílkoviny 100 g, sacharidy 350 g, tuky 145 g).
6. Žena, 22 let, biatlonistka, má pozátěžové astma. Projevuje se jí to především v chladnějších dnech během tréninků nebo na závodech. Kromě medikace by ráda něco změnila ve svém tréninku, aby co nejvíce minimalizovala tuto komplikaci a maximalizovala svůj výkon. Shrbená postura, dech veden primárně v horní části hrudníku, hrudní koš ztuhlý.
7. Muž, 30 let, hod oštěpem, trénuje 6x týdně, připravuje se na Olympijské hry. Trénuje od dětství a je zvyklý na dvoufázové tréninky. Mívá bolesti v oblasti bederní páteře, sakroiliakálního skloubení a trápí ho bolest v oblasti lokte. Regeneruje pomocí CWI po tréninku a statického strečinku před tréninkem.

Osnova předmětu

1. Regenerace - základní pojmy
2. Stresová reakce
3. Regenerační formy
4. Regenerační prostředky pedagogické; Regenerační prostředky psychologické
5. Regenerační prostředky biologické
6. Regenerační prostředky farmakologické
7. Kompenzace - základní pojmy; prostředky kompenzace; kompenzace v jednotlivých sportech