

Zdravotní aspekty výchovy mládeže v šermu

Webinář ČŠS: 10. 12. 2020, Jiří Dostál a jeho kolegové

Poznámky /Martin Látal/:

Pět aspektů sportovního výkonu:

1. Metabolická, biologická energie;
2. Pohybový aparát;
3. Výživa (nutrice, /“palivo, energetické zdroje“/);
4. Inervační systém, centrální nervová soustava, psychická kondice;
5. Zdraví /souhra fyzické, psychické (*i částečně sociální*) připravenosti/.

Zdravotní prohlídka:

1. V České Republice je malý počet tělovýchovných lékařů;
2. Zákonný aparát (zákony a vyhlášky 373/2011 Sb., 79/2013 Sb.);
3. Základní:
 - a. Vyšetření biologického materiálu;
 - b. EKG;
 - c. Zdravotní posudek.
4. Co by měla ještě prohlídka obsahovat, ale neprovádí se:
 - a. Analýza pohybového aparátu;
 - b. Spirometrické vyšetření;
 - c. Kineziologický rozbor (*pro sportovní šerm není dosud sepsán*);
5. Pravidelně 1x za rok (*v době standardní zátěže organismu v tréninkovém sezonním procesu*);
6. Možnost výjimečných prohlídek, bez-zátěžového vyšetření.

Charakter zátěže ve sportovním šermu:

1. Krátký impuls s vysokou intenzitou;
2. Pozor na nedostatečně rozvinutý aerobní systém!;
3. Dbát na doplňkové sporty korelující s charakterem sportovního šermu (běh, florbal, posilování vahou vlastního těla);
4. V průběhu výkonu při soutěži dbát na přísun sacharidů pro optimální rychlost regenerace;
5. Pozor na chronický energetický deficit!

Nejčastější zdravotní problémy brzdící rozvoj sportovce:

1. Zánět (*ne vždy je každý zánět infekční*), reakce na pohmožděninu, oděrku, náraz, apod.
2. Pozor na astma!, dlouhodobě neléčené může mít nevratné následky (*buněčná tkáň se změní v pojivo, dojde ke změně funkčnosti*);
3. Dbát na zjištění příčin, dochází-li ke 2-3 virózám, angínám ročně, nutno vědět proč se tak děje.