

časť A -Pedagogika

otázky:

- A 1 Úloha denného režimu v regenerácii**
- A 2 Diferencovaný prístup pri poskytovaní masáže**
- A 3 Zmeny pri masáži športovcov**
- A 4 Požiadavky na miestnosť pre masáže**
- A 5 Postupy pri uplatňovaní masáže**

A 1 Úloha denného režimu v regenerácii

(tu každý vlastná slohová práca...)

Úlohou regenerácie je

- urýchliť zotavenie
- predchádzať preťaženiu

Za prostriedky regenerácie síl, považujeme vo všeobecnosti všetky postupy, ktoré urýchľujú zotavovanie. Možno sem zaradiť správny spôsob života – dobrú životosprávu, vyvážený denný režim a celkovú psychohygienu, ďalej optimálny tréning, zodpovedajúcu výživu, vitaminizáciu, rehydratáciu a remineralizáciu, t.j. príslušnú náhradu tekutín a minerálnych solí po namáhavých fyzických výkonoch. Ďalej sa medzi regeneračné prostriedky zaraďujú najmä vybrané druhy športovej masáže, vodne procedúry a sauna.

Lekársko–biologické prostriedky regenerácie síl sú svojim pôsobením zamerané na udržovanie dobrého zdravia, podporu zdatnosti, odolnosti a trénovanosti, rozvíjaniu adaptačných schopností, odstraňovanie únavy a obnovovanie konštantného vnútorného prostredia organizmu, čo je základom regenerácie síl.

Do týchto prostriedkov zaraďujeme. Pitný režim, racionálnu výživu, vitaminizáciu, mineralizáciu a hlavné regeneračné procedúry: masáž, vodne procedúry, saunovanie.

Pitný režim

Pitný režim (príjem tekutín) by mal byť súčasťou životosprávy. Regenerácia síl je sprevádzaná rôznymi chemickými reakciami, ktoré sú zase sprevádzané tvorbou tepla a jeho stratou spôsobenou príjmom tekutín. Rýchlosť obnovy energetických rezerv závisí od rehydratácie, obnovy hladiny tekutín v tele. Je potrebné osvojiť si pravidlá podávania tekutín pred, počas i po záťaži. Príjem tekutín pred výkonom je charakterizovaný príjmom minimálneho množstva, ak ide o záťaženie v prostredí so zvýšenou teplotou. Dávka nemá presiahnuť 200 ml

Nápoje nemajú obsahovať viac ako 2,5% obsahu sacharidov. Teplota nápojov sa pohybuje od 8 do 12 – 15 C. Teplota závisí od chuti a vonkajšieho prostredia. Teplota prijímanej tekutiny ovplyvňuje vstrebávanie. Čím je teplejší nápoj, tým je vstrebávanie dlhšie. Pri chladnom počasí sa odporúča teplota tekutiny 25 – 30 C. Hypertonické roztoky s vysokou koncentráciou sa majú pred konzumáciou zriediť. Inak spôsobujú odvodnenie – dehydratáciu. Nepijeme malinovky, ktoré obsahujú veľa cukru. Vhodné sú diabetické nízkoenergetické nápoje. Množstvo príjmu tekutín sa riadi pocitom smädu a pije sa v malých dávkach a častejšie. K častým nápojom po zaťažení patria minerálky, horké čaje.

Výživa v rámci regenerácie

Zásady správnej výživy môžeme rozdeliť na množstvo prijímanej stravy, vzájomný pomer zložiek stravy a reguláciu stravy podľa druhu záťaženia. Množstvo stravy je podmienené druhom, dĺžkou pohybovej činnosti, telesnou hmotnosťou vekom i pohlavím. Denný príjem stravy sa pohybuje približne od 10569 kJ (2525 kcal) po 23000 kJ a viac. Vzájomný pomer živín v stravovaní je všeobecne platný v pomere bielkoviny: tuky: uhľohydráty 1 : 1 : 4

Vitamíny a minerálne látky v regenerácii síl

Vitamíny zohrávajú dôležitú úlohu v metabolizme látok. Ich význam je úzko spojený s telesnou výkonnosťou športovcov. So zvyšovaním telesnej námahy dochádza k zvýšeniu príjmu vitamínov. V mnohých prípadoch však nadbytok vitamínov nezaručuje zvyšovanie výkonnosti. Význam pri udržovaní výkonnosti a vo fáze zotavovania majú vitamíny skupiny B, vitamín C, E a iné

Hlavné regeneračné procedúry

Medzi základne a najviac uplatňované regeneračné procedúry patrí masáž, vodné procedúry a sauna. Vyplýva to z ich pôsobenia, možnosti dostupu i celkovej obľúbenosti klientov.

A 2 Diferencovaný prístup pri poskytovaní masáží

odborné/neodborné

pre:

a) verejnosť

b) športovcov

a) Verejnosť

podľa veku

detský vek (predškolský) možnosť masáže aj v rannom veku (potreba dotyku), pri problémoch s trávením, po kúpeli

mladý školský vek – 1. -3. trieda – zamerané na únavu, ťažkosti, podpora pohybovej činnosti

školský vek – 4. – 6. trieda – rozsah závisí od pohybovej činnosti

starší školský vek – 7. – 8. trieda - podpora pohybovej činnosti podľa zaťaženia

dospievanie – napríklad ak športuje

dospelí – od zaťaženia, jeho dĺžky, intenzity, druhu činnosti, zamestnania

podľa pohlavia

všeobecne je muž výkonnejší, viac pohybovej činnosti, fyzicky odolnejší, masáž môže byť tvrdšia; brať do úvahy osobitosti ženského organizmu (menštruácia, materstvo, v neskoršom veku osteoporóza, vyššia citlivosť)

výkonnosť

v akom momentálnom stave, kondícii je klient, lokálna, celková únava, psychický stav.

materiálne podmienky

ochota investovať do priestorov, sauna, bazén, rozsah ponúkaných služieb, ochota investovať zo strany klienta; využiteľnosť ponúkaných priestorov (lietajúci masér), kvalita prostriedkov, doplnky výživy

b) Športovci

- vek

vekové osobitosti

10 – 14 r. – rozvoj rýchlosti, hybnosti, koordinácia

15 – 16 r. – rozvoj rýchlosti a špeciálnej sily, všeobecná vytrvalosť

17 – 18 r. – rozvoj sily, koordinácia, vytrvalosť

18 a viac – zvyšovanie šport. majstrovstva a udržiavanie

výkonnosť – úroveň pohyb. činnosti (športovec celoštátna úroveň, reprezentácia...)

A 3 Zmeny pri masáži športovcov

ročný plán činnosti

prípravné obdobie (2-3 x týždenne pred, počas aj po zaťažení)

hlavné obdobie, kolektívne športy (preteky, zápasy 1-3 x týždenne), individuálne športy (1-2)

prechodné obdobie (po skončení súťaže – oddych, kúpele)

A 4 Požiadavky na miestnosť pre masáže

2 m² na pracovníka, 7 m² pre stôl, osvetlenie 100 luxov, umývateľná podlaha, vetranie.

Zariadenia starostlivosti o ľudské telo

Zariadenia starostlivosti o ľudské telo sú najmä **kaderníctvo, holičstvo, kozmetika, manikúra, pedikúra, solárium, masážny salón, sauna, tetovací salón, zariadenie na poskytovanie regeneračných a rekondičných služieb.**

Zariadenia starostlivosti o ľudské telo možno prevádzkovať, len ak spĺňajú požiadavky na stavebno-technické riešenie, priestorové usporiadanie, vybavenie a vnútorné členenie.

Prevádzkovateľ zariadenia starostlivosti o ľudské telo je povinný

- používať také pracovné postupy, prístroje, pracovné nástroje, pomôcky a prípravky, aby pri poskytovaní služby nedošlo k ohrozeniu zdravia alebo k poškodeniu zdravia,
- mať k dispozícii lekárničku prvej pomoci,
- **poučiť osobu, ktorej poskytujú služby, o rizikách** spojených s poskytovanou službou,
- vypracovať prevádzkový poriadok a predložiť ho regionálnemu úradu verejného zdravotníctva na schválenie, ako aj návrh na jeho zmenu.

Prevádzkovateľ zariadenia starostlivosti o ľudské telo a jeho zamestnanci **nesmú**

- manipulovať s jazvami,
- manipulovať s materskými znamienkami,
- robiť výkony na očnej spojovke a rohovke.

Prevádzkovateľ sauny je okrem povinností uvedených vyššie ďalej povinný

- zabezpečiť kvalitu vody v ochladzovacom bazéne tak, aby spĺňala limity ukazovateľov kvality vody na kúpanie,
- pravidelnú výmenu vody v ochladzovacom bazéne a jeho pravidelné čistenie,
- kontrolu kvality vody v ochladzovacom bazéne.

A 5 Postupy pri uplatňovaní masáže

1, od periférie k centru smerom k srdcu a slabinám, dolné končatiny k srdcu

2, od centra k periférii – chrbát, brucho

celková masáž

- na chrbte (všetko mimo chrbát – najviac hokejisti, futbal)
- na bruchu (mimo prednej časti trupu a stehna – čiastočne horné končatiny)

čiastková masáž

- iba niektoré časti tela

trvanie

celková – 20, 40, 60, 90 min.

lokálna – 1-2 až 30 min. aj viac

závisí od počtu klientov, masérov, vybavenia