

Program

Přednášející - Michal Novotný

Světově uznávaný fyzioterapeut pečuje už více než 25 let o vrcholové sportovce.

Michal Novotný je celosvětově uznávaný český fyzioterapeut a kondiční trenér, známý svou dlouholetou praxí v oblasti sportovní fyzioterapie. Vystudoval fyzioterapii na **Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy** a **doktorát získal ze školy osteopatie ve Španělsku**.

Během své kariéry spolupracoval s mnoha špičkovými sportovci - mezi jeho klienty patřili například **Rafael Nadal**, **Roger Federer**, **Tomáš Berdych**, ale také fotbalisté z týmů jako **Real Madrid**, **AC Milán** nebo **Sparta Praha**. Kromě sportovců poskytoval péči i hollywoodským hvězdám - mezi nimi například **Chris Hemsworth**, **Keanu Reeves** nebo **Orlando Bloom**.

Je známý svým individuálním přístupem, důrazem na prevenci zranění a hlubokým porozuměním lidskému tělu. A to nejen díky jeho odborným zkušenostem ale i díky zkušenosti osobní - přežil těžký úraz po pádu z výšky 10 metrů, ze kterého se dokázal vlastními silami zotavit.

Index

1. Monografie o sportovních poraněních ramene

- Úvod do problematiky ramenního kloubu ve sportu
- Klasifikace zranění
- Typické sportovní úrazy ramene (např. luxace, rotátorová manžeta)
- Mechanismus vzniku poranění
- Diagnostika
- Klinické vyšetření (vizuální hodnocení, palpce, testy mobility)
- Zobrazovací metody (rentgen, MRI, ultrazvuk)
- Techniky manuální terapie
- Mobilizace a manipulace kloubů
- Myofasciální techniky
- Trakční a dekompresní techniky
- Terapeutická cvičení
- Posilování stabilizátorů ramene
- Propriocepce a koordinace
- Progresivní zátěžová cvičení

2. Monografie o sportovních poraněních bederní páteře

- Anatomie a funkce bederní páteře ve sportu
- Klasifikace zranění
- Akutní a chronická zranění (např. výhřez ploténky, svalové spazmy)
- Mechanismy zranění
- Diagnostika
- Vyšetření pohybového aparátu (svalová nerovnováha, omezený rozsah pohybu)
- Neurologické testy (reflexy, citlivost, nervové napětí)
- Techniky manuální terapie
- Manipulace bederních obratlů
- Techniky měkkých tkání
- Mobilizace pánevních kloubů
- Terapeutická cvičení
- Cvičení na stabilizaci páteře
- Dechová cvičení pro podporu funkce bránice
- Posilování jádra (core)

3. Úvodní vyšetření sportovce

- Svalové testy
- Hodnocení síly a vytrvalosti svalů
- Identifikace svalových dysbalancí
- Kloubní testy
- Testy rozsahu pohybu (ROM)
- Provokativní testy kloubů (pro zjištění instability nebo bolestivých míst)
- Posturální testy
- Analýza držení těla v klidu a pohybu
- Hodnocení statické a dynamické stability
- Návrh programu terapeutického a preventivního cvičení
- Vytvoření individualizovaného plánu na základě zjištěných výsledků
- Prevence zranění a podpora výkonu

4. Předsoutěžní a pozávodní techniky

- Globální mobilizace kloubů
- Mobilizace kloubů pro zvýšení rozsahu pohybu před závodem
- Aktivní mobilizace
- Dynamické cvičení pro zahřátí svalů a aktivaci nervosvalové jednotky
- Pasivní zahřátí svalů
- Aplikace horkých zábalů a masáže před závodem
- Aktivní svalové zahřátí
- Krátké intenzivní cvičení pro zvýšení srdeční frekvence a prokrvení svalů

- Regenerační techniky
- Techniky pro snížení svalového napětí po závodu (masáže, stretching)
- Využití kryoterapie a komprese

5. Den s elitním sportovcem

- Denní rozvrh
- Plánování tréninků, odpočinku a regeneračních aktivit
- Logistika a organizace dne při sportovních událostech
- Výživa před, během a po soutěži
- Stravovací návyky před závodem (energetické zásoby)
- Hydratace a výživa během závodu
- Výživa po závodě pro regeneraci
- Změny spánku a časového rozvrhu při sportu
- Adaptace na změny v časových pásmech a vliv na spánek
- Techniky na zlepšení kvality spánku při sportovní přípravě