

Abstrakt

Název práce: Možnosti tvorby intervenčního kondičního programu u jedince s kardiovaskulárním omezením.

Zpracovala: Andrea Židová

Metodika práce: Na základě cíle diplomové práce jsme si zvolili následující metody práce: Komparativní metodou jsem srovnávala čtyři tříměsíční tréninkové cykly skládající se z 36ti šedesáti minutových tréninkových jednotek pod vedením osobního trenéra. Komparativní metodou jsem porovnávala především intenzitu a skladbu jednotlivých tréninkových jednotek, která nám ukázala jak na tom byl záměrně vybraný jedinec z hlediska všeobecné zdatnosti. Pomocí metod pedagogického výzkumu dotazováním a pozorováním jsem sledovala jak bezprostřední odezvu organismu na tréninkový proces, tak celkový pocit klienta pomocí škálové stupnice. V pravidelných intervalech jsem jednou za tři měsíce realizovala testování úrovně obecné tělesné zdatnosti a porovnávala změny v kardiovaskulární oblasti díky Cooperovu testu ve specifických podmínkách na vertikálním kole.

Výsledky práce: Z deskriptivní studie monitorující zapojení kardiaka do pravidelné pohybové aktivity nám vyplynulo jak obrovský význam měla pohybová aktivita na sledovaného jedince. Komparace vstupního a výstupního měření nám zcela jednoznačně ukázala, že jedinec při Cooperově testu dosáhl vzdálenosti delší o 70 metrů. Jedinec zaznamenal úbytek tělesné hmotnosti o pět kilogramů. Kondiční trénink zprvu probíhal na velice začátečnické úrovni v podobě osvojování si nejzákladnějších cviků prováděných v jedné sérii, na konci ročního tréninkového cyklu měl trénink podobu kruhového tréninku s aktivním odpočinkem mezi sériemi. Takového výrazného zlepšení již bohužel nebylo dosaženo v oblasti flexibility. Ošetřující lékař také velice pozitivně hodnotil výrazné zlepšení v průběhu srdeční činnosti. Stejně tak jako zlepšení obecné tělesné zdatnosti a s tím související absence v kouření došlo k výraznému zlepšení psychického stavu.

Závěry: Pohybová aktivita sledovaného kardiaka měla v poinfarktové léčbě velký význam jak z hlediska dopadu na psychický stav, tak samozřejmě i na fyzický stav pacienta. Díky pravidelnosti a optimálnímu počtu tréninkových jednotek (3× týdně) bylo dosaženo rychle žádaných výsledků v podobě snížení tělesné hmotnosti a zlepšení kardiovaskulárního systému. Klient byl po roce spolupráce začleněn zpět do „normálního“ života.

Klíčová slova: infarkt myokardu, kardiak, Cooper test, kondiční trénink.