

SPORTOVNÍ MEDICÍNA (R) I

Přednášky - T107, T108 - Jarní semestr 2004 - Posluchárna č. 205 – bratři Žůrků 5
 Út 15,45-17,15 St 8,30-10,00 St 11,00-12,30 St 15,00-16,30

1	<p>Úvod – obor tělovýchovné lékařství / sportovní medicína. Česká společnost tělovýchovného lékařství. Studijní literatura, zápočtová kritéria. Navazující přednášky Sportovní medicína II. Pohyb a zdraví člověka – příznivé a negativní účinky pohybu na zdraví člověka, hypokinéza.</p>
2	<p>Limitující faktory pohybových schopností / sportovního výkonu člověka – endogenní (somatické, genetické, pohybový režim, zdraví atd.) a exogenní (klimatické, povětrnostní, společenské, ekonomické atd.).</p>
3	<p>Sportovní antropometrie / antropologie – měření a posuzování tělesné velikosti, tvaru a složení (body, rozměry, indexy, bioimpedanční metody). Biologický věk – význam, metody stanovení (proporcionální, sexuální znaky, kostní a jiné.) Predikce výšky – význam, metody (genetická dispozice, ze závislosti výšky na věku, Bayley, TW3).</p>
4	<p>Zátěžové testy ve sportovní medicíně – cíle provedení, důvody neprovedení, důvody přerušení a ukončení testu, podmínky testování, testová kritéria, zdroje zatížení. Funkční ukazatele reakce člověka na zatížení (subjektivní, kardiovaskulární, respirační, metabolické). Diagnostická technika – ergometry, analyzátory vzduchu, radiotelemetrie.</p>
5	<p>Aerobní a anaerobní testy - cíle provedení, hlavní ukazatele, metodika, interpretace výsledků, ergometrie, spiroergometrie Anaerobní práh (cíl, metodika stanovení, ukazatele, interpretace výsledků, použití v tréninkovém procesu).</p>
6	<p>Biorytmy a pohybový/sportovní výkon – endogenní a exogenní udavatelé rytmů, desynchronizace, resynchronizace. Variabilita srdeční frekvence – diagnostická metoda aktuálního stavu neurovegetativní regulace oběhových funkcí.</p>
7	<p>Výdej energie při pohybové aktivitě – sportovním výkonu (odhad, měření, výpočet – tabulky, nepřímá energometrie, kalorimetrie).</p>
8	<p>Rizika přehřátí při pohybové aktivitě a sportu (příčiny, příznaky, léčba, prevence). Rizika podchlazení při pohybové aktivitě a sportu (příčiny, příznaky, léčba, prevence).</p>
9	<p>Únava a regenerace sportovců. Příčiny a projevy únavy (místní, celková, akutní, chronická) a její odstraňování. Výživa, výživové doplňky a nápoje ve sportu.</p>
10	<p>Sportovní masáž – účinky (místní, celkové), příprava, podmínky, hmaty.</p>
11	<p>Antidopingová problematika – Světový antidopingový kodex. Antidopingový výbor České republiky. Definice dopingu, dopingové látky a metody, dopingová kontrola. Zdravotní komplikace při dopingu.</p>
12	<p>Opakování, rezerva.</p>
13	<p>Závěr, zápočet.</p>