

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