

Názov predmetu: **TELOVÝCHOVNÉ LEKÁRSTVO**

Prerekvizita:

Počet kreditov: **3**

Vyučujúci: **prof. MUDr. Dušan Hamar, PhD.**

Okruhy otázok:

1. História, koncepcia a úloha telovýchovného lekárstva

Preventívne prehliadky, funkčná diagnostika v laboratóriu, telovýchovnolekárske sledovanie, terapia pohybom a predpisovanie pohybovej aktivity, úrazová zábrana, usmerňovanie výživy, pitného režimu a regenerácie, funkcia klubového lekára, telovýchovnolekárska starostlivosť o vrcholových športovcov

2. Doping v športe I

História dopingu, zásady kontroly dopingu, WADA – Svetová antidopingová agentúra, antidopingový kódex, definícia dopingu, kritériá pre zaradenie látky medzi dopingové substancie, dôkaz dopingu, akreditované laboratóriá, antidopingová výchova, výnimka na terapeutické používanie dopingových látok, podmienky jej udeľovania, národné antidopingové agentúry

3. Doping v športe II

Skupiny dopingových látok ich hlavné účinky a riziká, stimulancia, narkotiká, anabolické steroidy, hormonálne látky, krvný doping, erytropoetín, rastové faktory, génový doping, problematika zneužívania „rekreačných“ drog (marihuana, hašiš a kokaín) v športe.

4. Podporné prostriedky v športe I

Zásady posudzovania účinnosti doplnkov výživy na športový výkon, jednoduchý a dvojité slepý pokus, účinné, neúčinné a potenciálne škodlivé doplnky výživy, riziko kontaminácie doplnkov výživy dopingovými látkami.

5. Podporné prostriedky v športe II

Karnitín, glycerol, kofeín, bikarbonáty, vitamíny, „oxygenovaná“ voda, koenzým Q10, kyselina hydroxymetylmastľová, inozín, chróm, ...

6. Možnosti poškodenia zdravia pri športe

Astma vyvolaná telesným zaťažením, poškodenie pohybového ústrojenstva z preťaženia. Náhla smrť, jej príčiny a prevencia, preventívna telovýchovnolekárska prehliadka, športové poranenia, ich rizikové faktory, prevencia športových úrazov.

7. Hypokinetická choroba

Obezita, inzulínová rezistencia, diabetes mellitus 2. typu, mechanizmy účinku pohybovej aktivity, nízka úroveň telesnej zdatnosti ako hlavný rizikový faktor mortality, aeróbne cvičenia v prevencii a liečbe ochorení

8. Osobitosti športovania starších osôb

Funkčné zmeny pri starnutí, sarkopénia, hormonálne zmeny, dynamika ubytku aeróbných, silových a proprioceptívnych schopností, prah bezvládnosti, význam vytrvalostných a silových cvičení v prevencii involučných zmien

9. Osobitosti športovania žien

Osobitosti reakcií ženského organizmu na rôzne formy telesného zaťaženia, ženská atletická triáda a jej zdravotné riziká, amenorea, osteoporóza, anorexia nervosa, bulimia, ich prejavy, diagnostika, terapia a prevencia, šport a telesné cvičenia v tehotenstve a období laktácie

10. Osobitosti športovania detí

Osobitosti reakcií detského organizmu na telesné zaťaženie, aeróbne, anaeróbne a silové schopností detského veku, osobitosti adaptačných zmien u detí pri aeróbnom a silovom tréningu zmeny, intermitentný režim ako vhodná forma telesného zaťaženia u detí, silové cvičenia v detskom veku, priaznivé účinky a riziká, zásady ich vykonávania.

11. Športovanie pri prechodnom a trvalom oslabení zdravia

Bronchiálna astma, hypertenzia, ischemická choroba srdca, diabetes mellitus I. a II. typu, osteoartróza,

12. Zdravotné problémy vrcholového športu

Športová forma, únava, prepätie, pretrénovanosť, preťažovanie, funkčné, biochemické a imunologické parametre pretrénovanosti, prevencia pretrénovanosti, zásady regenerácie, svalové kŕče, jet lag, jeho prevencia a liečba

13. Silové cvičenia v prevencii a liečbe ochorení

Krvný tlak pri silovom zaťažení, vplyv odporu, počtu opakovaní, počtu sérií, veľkosti aktivovaných svalových skupín, uplatňovania Valsalvovho manévra, zdravotné účinky silových cvičení (sila a aktívna svalová hmota, bazálny energetický výdaj, citlivosť inzulínových receptorov, denzita kostí, trávenie), zásady silových cvičení pre zdravie

14. Športovanie v extrémnych enviromentálnych podmienkach

Teplo, efektívna teplota, hypertermia, úpal, tepelné vyčerpanie, ich prevencia a liečba, chlad, veterný chladový faktor, podchladenie, omrzliny, adaptácia na extrémne klimatické podmienky, otužovanie, hypoxické prostredie, horská choroba, zásady prevencie