## **PREŠOVSKÁ UNIVERZITA V  PREŠOVE,**

## **FAKULTA ZDRAVOTNÍCKYCH ODBOROV**

*Tézy k praktickej časti špecializačnej skúšky v špecializačnom študijnom programe špecializačného odboru*

*Fyzioterapia v športe a telovýchove*

1. **Somatometrické vyšetrenie**

* Vyhľadávanie antropometrických bodov ľudského tela.
* Určiť hmatateľné a orientačné body v somatometrii.
* Merať základné telesné rozmery ľudského tela (výška, váha, dĺžky a obvody končatín).
* Merať rozmery trupu a hrudníka.
* Merať kožné riasy a posudzovať celkové množstvo tuku kaliperom.
* Určiť somatotypy, konštitúciu a výživu.

1. **Funkčné vyšetrenie pohybového aparátu**

* Vyšetrenie postúry športovca.
* Vyšetrenie posturálnych funkcií vo vzťahu k posturálnej stabilizácii chrbtice, hrudníka a panvy.
* Hodnotenie rizika vzniku úrazov v športe na základe testov dynamickej stabilizácie kĺbov dolných končatín.
* Vyšetrenie pohybových stereotypov vo vzťahu k postúre športovca.

1. **Kineziologické vyšetrenie pohybového aparátu**

* Hodnotenie kinematického reťazca pre potreby optimalizácie výsledkov fyzioterapie v športe.
* Funkčná diagnostika pohybového aparátu po poškodení kĺbov a mäkkých tkanív v oblasti hornej končatiny. Špecifické funkčné testy.
* Funkčná diagnostika pohybového aparátu po poškodení kĺbov a mäkkých tkanív v oblasti dolnej končatiny. Špecifické funkčné testy.
* Funkčná diagnostika pohybového aparátu pri bolestiach chrbtice. Špecifické funkčné testy.

1. **EKG pri záťaži /ergometria/**

* Všeobecné indikácie na záťažové vyšetrenia u športovcov.
* Funkčná diagnostika adaptácie kardiovaskulárnych, ventilačno-respiračných, metabolických a iných funkcií na telesné zaťaženie.
* Základné záťažové testy, ich druhy, špecifiká jednotlivých testov (bicyklová ergometria, treadmill a pod.).

1. **Maximálny aeróbny výkon /spiroergometria**

* Indikácie na vyšetrenie.
* Základné fyziologické princípy zisťovanie kvality činnosti kardiovaskulárneho a dýchacieho systému pri aeróbnej práci.
* Princípy vykonávania spiroergometrického vyšetrenia.
* Metódy na sledovanie zmien srdcovej frekvencie a biochemických parametrov pri rôznych typoch zaťaženia v terénnych podmienkach.

1. **Metódy hodnotenia pohybovej aktivity v športe**

* Metódy subjektívneho a objektívneho hodnotenia množstva pohybovej aktivity v športe, rehabilitácii a prevencii (dotazníkové metódy, ich význam a limitácie; hodnotenie za pomocí prístrojov - krokomery, heart-rate monitóry, akcelerometre a pod.; posudzovanie množstva pohybovej aktivity pre športové, rehabilitačné a preventívne účely; vypracovanie odporúčaní a modelovanie pohybovej aktivity pre konkrétnych jedincov).

1. **Určenie špecifickej záťaže v teréne**

* Aplikácia metód subjektívneho a objektívneho hodnotenia množstva pohybovej aktivity v športe, rehabilitácii a prevencii (dotazníkové metódy, ich význam a limitácie; hodnotenie za pomocí prístrojov - krokomery, heart-rate monitory, akcelerometre a pod.).
* Posudzovanie množstva pohybovej aktivity pre športové, rehabilitačné a preventívne účely; vypracovanie odporúčaní a modelovanie pohybovej aktivity pre konkrétnych jedincov).
* Aplikácia metód na sledovanie zmien srdcovej frekvencie a biochemických parametrov pri rôznych typoch zaťaženia v terénnych podmienkach.

1. **Tvorba individuálnych cvičebných programov, tréningových jednotiek**

* Realizovanie individuálnych a skupinových cvičebných programov v tréningovom procese s cieľom prevencie vzniku úrazov pohybového aparátu v jednotlivých druhoch športu.
* Realizovanie individuálnych cvičebných programov, tréningových jednotiek podľa kineziologického hodnotenia postúry športovca.
* Realizovanie individuálnych cvičebných programov, tréningových jednotiek podľa kineziologického hodnotenia pohybových vzorcov a postúry športovca pri jednotlivých herných činnostiach v rôznych športových disciplínach.
* Realizovanie individuálnych cvičebných programov, tréningových jednotiek podľa jednotlivých období rekonvalescencie po poškodení kĺbov a mäkkých tkanív končatín a chrbtice.

1. **Aplikácia vybraných kinezioterapeutických metód**

* Aplikácia vybraných kinezioterapeutických metód v športe - princípy, postupy, indikácie a kontraindikácie.

1. **Aplikácia kinezioterapeutických metód v športe pri odstraňovaní svalových dysbalancií**

* Aplikácia kinezioterapeutických metód v športe: kompenzačné cvičenia, cvičenia na odstraňovanie svalových dysbalancií, manuálna terapia, facilitačné metodiky, metodiky ovplyvňujúce motoriku cestou limbického systému, proprioceptívny tréning, metódy na ovplyvnenie hlbokého stabilizačného systému.

1. **Aplikácia kinezioterapeutických metód v jednotlivých obdobiach rekonvalescencie**

* Aplikácia vybraných kinezioterapeutických metód vjednotlivých obdobiach rekonvalescencie po poškodení kostených, kĺbových a mäkkých štruktúr končatín a chrbtice.

1. **Plánovanie a spolupráca pri vedení tréningového procesu**

* Realizácia plánovania a periodizácie tréningového procesu v rôznych druhoch športu, metodiky tréningu jednotlivých motorických schopnosti.
* Realizácia plánovania a vedenia cvičebných programov a programov regenerácie s cieľom prevencie vzniku úrazov pohybového aparátu v jednotlivých druhoch športu ako súčasti tréningového procesu športovca.

1. **Realizácia plánovania a vedenia cvičebných programov**

* Realizácia plánovania a vedenia cvičebných programov a programov regenerácie s cieľom zlepšenia pohybových vzorcov a postúry športovca ako súčasti tréningového procesu športovca.
* Realizácia plánovania a vedenia cvičebných programov a programov regenerácie podľa jednotlivých období rekonvalescencie po poškodení kĺbov a mäkkých tkanív končatín v tréningovom procese.

1. **Vyhodnotenie tréningového procesu**

* Realizácia testovania pohybovej výkonnosti v jednotlivých druhoch športu.
* Realizácia testovania zmien morfologického komponentu telesnej zdatnosti v tréningovom procese.
* Realizácia testovania zmien svalového komponentu telesnej zdatnosti v tréningovom procese.
* Realizácia testovania zmien motorického komponentu telesnej zdatnosti v tréningovom procese.
* Realizácia testovania zmien kardiorespiračného komponentu telesnej zdatnosti v tréningovom procese.
* Realizácia testovania zmien metabolického komponentu telesnej zdatnosti v tréningovom procese.

1. **Plánovanie a realizácia fyzioterapeutických metodík s dôrazom na kompenzačné cvičenia u jednostranne zameraných športoch**

* Aplikácia vybraných kinezioterapeutických metód pri jednostranne zameraných športoch