## **PREŠOVSKÁ UNIVERZITA V  PREŠOVE,**

## **FAKULTA ZDRAVOTNÍCKYCH ODBOROV**

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

*Fyzioterapia v športe a telovýchove*

1. **Fyziologické reakcie organizmu pri fyzickej záťaži**
* Oporno - pohybový systém a telesné zaťaženie.
* Metabolizmus pri telesnom zaťažení, energetické zdroje pre svalovú činnosť.
* Termoregulácia a telesné zaťaženie.
* Reaktívne a adaptačné zmeny srdcovocievneho systému na telesné zaťaženie.
* Reaktívne a adaptačné zmeny dýchacieho systému na telesné zaťaženie.
* Adaptačné zmeny na úrovni oporno-pohybového systému vplyvom telesného zaťaženia.
* Tráviaci a vylučovací systém počas telesného zaťaženia.
1. **Patofyziologické reakcie organizmu pri fyzickej záťaži**
* Oporno - pohybový systém a telesné zaťaženie.
* Metabolizmus pri telesnom zaťažení, energetické zdroje pre svalovú činnosť.
* Termoregulácia a telesné zaťaženie.
* Zmeny krvi v súvislosti s telesným zaťažením.
* Adaptačné zmeny na úrovni oporno-pohybového systému vplyvom telesného zaťaženia.
* Patológia športu.
1. **Všeobecné aspekty telesného pohybu a ľudskej motoriky**
* Všeobecná charakteristika motoriky človeka.
* Pohybové schopnosti kondičné (sila, vytrvalosť): pojem, štruktúra, biologická podmienenosť, diagnostika.
* Pohybové schopnosti kondično-koordinačné (rýchlosť, pohyblivosť): pojem, štruktúra, biologická podmienenosť, diagnostika.
* Pohybové schopnosti koordinačné: pojem, štruktúra, biologická podmienenosť, diagnostika.
1. **Teoretické aspekty telesného pohybu a ľudskej motoriky**
* Všeobecná charakteristika motoriky človeka.
* Pohybové zručnosti a návyky: charakteristika, klasifikácia, diagnostika, fázy motorického učenia.
* Pohybové prejavy - telesné cvičenia.
* Pohybový a športový výkon; pohybová výkonnosť, športová výkonnosť a telesná zdatnosť.

**5. Vývojová kineziológia vo vzťahu k možným ochoreniam z preťaženia svalového aparátu u športovcov v detskom veku**

* + Psychomotorický vývoj dieťaťa po dosiahnutí bipedálnej lokomócie.
	+ Deti a šport: Kedy a ako správne začať s pohybovými aktivitami. Vhodný vek na začiatok systematického športovania vzhľadom na úroveň ich psychomotorického vývoja.
	+ Všeobecná príprava na šport pre prípravu kondície formou hier, jednoduchých cvičení na koordináciu, rýchlosť, silu, dynamiku a vytrvalosť.
	+ Vhodné a nevhodné druhy športu v jednotlivých obdobiach detského veku a analýza ich dopadu na pohybový systém vyvíjajúceho sa jedinca.
	+ Emócie spojené s pohybom. Vplyv športu na psychický vývoj dieťaťa.

**6.** **Diagnostika telesnej zdatnosti, resp. výkonnosti u zdravých osôb, vrátane funkčných vyšetrení na zistenie vplyvu telesného zaťaženia na jednotlivé systémy organizmu**

* Telesná zdatnosť – zdravotne a výkonne orientovaná telesná zdatnosť.
* Diagnostika morfologického komponentu telesnej zdatnosti – hodnotenie somatických parametrov, relatívna telesná hmotnosť, zloženie tela, rozloženie podkožného tuku, hustota kostí.
* Diagnostika svalového komponentu telesnej zdatnosti – staticko-silové schopnosti, dynamicko-silové schopnosti, explozívno-silové schopnosti, maximálna sila, vytrvalosť, svalové dysbalacie, držanie tela.
* Diagnostika motorického komponentu telesnej zdatnosti – rovnováha, koordinácia, rýchlosť, flexibilita.
* Diagnostika kardiorespiračného komponentu telesnej zdatnosti – diagnostika aeróbnej zdatnosti, submaximálna pracovná kapacita, maximálna aeróbna kapacita, obehové funkcie, ventilačné funkcie, krvný tlak.
* Špecifiká diagnostiky telesnej zdatnosti telesne trvale postihnutých osôb.

**7.** **Diagnostika telesnej zdatnosti, resp. výkonnosti u oslabených, chorých a telesne trvale postihnutých osôb, vrátane funkčných vyšetrení na zistenie vplyvu telesného zaťaženia na jednotlivé systémy organizmu**

* Telesná zdatnosť – zdravotne a výkonne orientovaná telesná zdatnosť.
* Diagnostika morfologického komponentu telesnej zdatnosti – hodnotenie somatických parametrov, relatívna telesná hmotnosť, zloženie tela, rozloženie podkožného tuku, hustota kostí.
* Diagnostika svalového komponentu telesnej zdatnosti – staticko-silové schopnosti, dynamicko-silové schopnosti, explozívno-silové schopnosti, maximálna sila, vytrvalosť, svalové dysbalacie, držanie tela.
* Diagnostika motorického komponentu telesnej zdatnosti – rovnováha, koordinácia, rýchlosť, flexibilita.
* Diagnostika kardiorespiračného komponentu telesnej zdatnosti – diagnostika aeróbnej zdatnosti, submaximálna pracovná kapacita, maximálna aeróbna kapacita, obehové funkcie, ventilačné funkcie, krvný tlak.
* Diagnostika metabolického komponentu telesnej zdatnosti - glukózová tolerancie, citlivosť na inzulín krvné lipidy a lipoproteíny, charakteristika oxidácie substrátov.
* Špecifiká diagnostiky telesnej zdatnosti telesne trvale postihnutých osôb.
1. **Optimálna pohybová aktivita, vrátane úpravy životného štýlu, ako liečebného a preventívneho prostriedku**
* Pohybová aktivita a jej druhy.
* Zdravotné benefity pohybových aktivít.
* Pohybová aktivita ako preventívny prostriedok.
* Pohybové programy – determinanty, model, tvorba z pohľadu veku a zdravotných špecifík.
* Pohybové režimy, podpora zdravia v adekvátnych pohybových režimoch.
* Všeobecné odporúčania k vykonávaniu pohybových aktivít pre rôzne vekové skupiny.
* Aktívny životný štýl - životný štýl a možnosti jeho úpravy.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9. Teória a didaktika telesných cvičení a športu*** Základné pojmy teórie telesných cvičení a športového tréningu.
* Teória štruktúry športového výkonu.
* Tréningové zaťaženie.
* Zložky športového tréningu.
* Periodizácia a stavba športového tréningu.
* Tréningová jednotka a jej štruktúra.

|  |  |
| --- | --- |
| **10. Fyziologické pravidlá tréningu športovca*** Fyziologické zásady tréningu.
* Rozcvičenie.
* Osobitosti športovania detí a mládeže.
* Osobitosti športovania seniorov.
* Osobitosti športovania žien.
* Faktory ovplyvňujúce organizmus (biorytmy, faktory environmentálne).
* Pretrénovanie, prepätia, únava, zotavenie.

**11. Úrazy v športe (športová traumatológia) – prevencia, príčiny, mechanizmus*** Úvod do problematiky – definícia športovej traumatológie, epidemiológia športových úrazov, základné princípy diagnostiky a liečby športových úrazov, zásady prevencie športových úrazov.
* Poranenia svalov, chrupavky a šliach pri športe – príčiny, mechanizmus, diagnostika, liečba, komplikácie.
* Poranenia kostí pri športe – príčiny, mechanizmus, diagnostika , liečba, komplikácie
* Úrazy pri športe – príčiny, mechanizmus, diagnostika , liečba, komplikácie.
* Špecifiká úrazov v detskom veku pri športe – príčiny, mechanizmus, diagnostika, liečba, komplikácie.

**12. Špecifiká klinickej kineziológie a športu u zdravých osôb pri funkčných a štrukturálnych poškodeniach pohybového systému*** Kineziologická analýza pohybového systému zdravého jedinca a pri adaptácii jeho organizmu na špecifické zaťaženie pri systematickom športovaní.
* Diferenciácia funkčných a štrukturálnych zmien podporno-pohybového systému a porúch dynamických stereotypov človeka.

**13. Špecifiká klinickej kineziológie a športu u oslabených a znevýhodnených osôb pri funkčných a štrukturálnych poškodeniach pohybového systému.*** Využitie športového tréningu pri terapii pooperačných a poúrazových stavov ako aj degeneratívnych zmien postihujúcich pohybový systém človeka.
* Sledovanie a analýza zmien pri reedukácii a regenerácii organizmu športom.

**14. Špecifiká klinickej kineziológie a športu pri metabolických, endokrinných a ďalších chorobách*** Terapeutické využitie adaptívnych procesov organizmu pri tréningovej záťaži na funkčné zlepšenie premorbídnych stavov, ako aj ochorení srdcovocievneho a dýchacieho systému, pri poruchách látkového metabolizmu a iných chorobách.
* Sledovanie a analýza zmien pri reedukácii a regenerácii organizmu športom.

**15. Regenerácia síl v športe*** Pojmy únava, pretrénovanie, vyčerpanie, regenerácia vo vzťahu k tréningu.
* Podstata únavy, odpočinku a odstraňovania únavy vo vzťahu k športu.
* Metódy a prostriedky regenerácie v športe – aktívna a pasívna regenerácia.
* Využitie masáží v regenerácii v športe – klasická, reflexná masáž, lymfodrenáž, účinky, indikácie a kontraindikácie.
* Prostriedky hydroterapie a termoterapie a ich využitie v regenerácii v športe - účinky, indikácie a kontraindikácie.
* Procedúry fototerapie a ich využitie v regenerácii v športe, účinky, indikácie a kontraindikácie.
* Manuálna terapia a jej využitie v regenerácii v športe, účinky, indikácie a kontraindikácie.
* Kompenzačné cvičenia vo vzťahu k športovým aktivitám.
 |  |

**16. Indikácie a kontraindikácie komplexnej fyzikálnej terapie a balneoterapie pri poškodení pohybového systému, význam a interakcie**

|  |
| --- |
| * Prostriedky balneoterapie, hydroterapie a fototerapie využívané v terapii funkčných a štrukturálnych porúch pohybového systému, účinky, indikácie a kontraindikácie.
* Prostriedky termoterapie a ich využitie v terapii funkčných a štrukturálnych porúch pohybového systému, účinky, indikácie a kontraindikácie.
* Prostriedky elektroterapie a ich využitie v terapii funkčných a štrukturálnych porúch pohybového systému.
* Prostriedky magnetoterapie a ich v terapii funkčných a štrukturálnych porúch pohybového systému, účinky, indikácie a kontraindikácie.
 |

**17. Protetika a ortotika v športe a telovýchove**

|  |  |
| --- | --- |
| * Protetické systémy horných a dolných končatín v športe.
 |  |
| * Protetické systémy v telovýchove.
* Skeletárne protetické systémy.
* Ortotické systémy horných, dolných končatín a chrbtice v športe.
* Ortotické systémy v telovýchove.
* Kalceotické systémy v športe.
* Kalceotické systémy dolných končatín.
* Kalceotické systémy v telovýchove.
 |  |

**18. Výchova k zdraviu so zameraním na životosprávu a vytváranie správnych životných návykov*** Zdravie, zdravý životný štýl, vychová k zdraviu.
* Vyžíva a zdravie – biologická hodnota výživy, racionálna vyžíva.
* Strava hráčov v tréningovom procese.

**19. Výchova k zdraviu so zameraním na prevenciu užívania dopingových látok a dopingových postupov*** Úloha doplnkov výživy pri športovom výkone.
* Lieky, dopingové latky, drogy a šport.
* Prevencia zneužívania návykových látok.

**20. Výchova k zdraviu so zameraním na prevenciu úrazov, poškodení pohybového systému a zdravia nevhodnou pohybovou aktivitou, či nadmerným športovým tréningom*** Pohybová aktivita a adaptácia organizmu.
* Fyziológia vybraných extrémnych športov.

|  |
| --- |
| **21. Hygienicko-epidemiologická problematika v športe** |

 |

|  |
| --- |
| * Osobná hygiena športujúcich.
* Hygiena telovýchovného prostredia.
* Epidemiológia – infekčné ochorenia, epidemiologické opatrenia.
* Negatívne faktory životosprávy.
* Zdravotné problémy súvisiace s cestovaním a zmenou klimatických podmienok.
 |

1. **Psychológia športu**

|  |
| --- |
| * Kognitívne, emocionálne, motivačné a vôľové psychické procesy v športe.
* Psychológia osobnosti športovca, trénera a rodičov športujúcich detí.
* Stres, záťaž, námaha a úsilie.
* Úspech, neúspech, výhra, prehra v športe.
* Únava, bolesť, špecifické stavy športovcov.
* Agresivita, konflikty, strach a úzkosť v športe.
 |

1. **Etika športu**
* Vymedzenie oblasti etiky a športu, etika športu ako filozofická otázka.
* Etická ambivalentnosť športu, etické dimenzie filozofie olympizmu.
* Základné problémy etiky športu (doping, agresivita, unfair play a pod.) a etické kódexy v športe.
1. **Právne predpisy vzťahujúce sa na oblasť poskytovania zdravotnej starostlivosti**
* Základné právne a legislatívne pojmy.
* Základné ľudské práva a slobody a ich ochrana pri poskytovaní zdravotnej starostlivosti.
* Formy právnej zodpovednosti pri poskytovaní zdravotníckej starostlivosti (trestnoprávna, občianskoprávna, pracovnoprávna, správna – administratívnoprávna, disciplinárna).
* Interpretácia a aplikácia práv a povinností pacientov v kontexte poskytovania zdravotnej starostlivosti
* Právne a etické aspekty pri poskytovaní zdravotníckej starostlivosti v rátane etického kódexu zdravotníckeho pracovníka.