



REŽIM ŠTUDIJA

Predmet: Medicina športa

Vrsta predmeta: IZBIRNI

Število ECTS kreditnih točk: 3

Nosilec predmeta:

Prim. prof. dr. Marjan Bilban, dr. med., spec MDPŠ

Študijsko leto:

2021/22

Sodelujoče katedre oz. inštituti:

Katedra za javno zdravje, Zavod za varstvo pri delu, Center za medicino dela in športa

Datum objave režima študija:

10. 06. 2021

1. Cilji in kompetence

CILJI

Najpomembnejši cilj je poglobljeno spoznati pomen medicine športa.

KOMPETENCE

Študent pozna:

- Spremembe delovanja človeškega organizma med telesnim naporom,
- Kronični vpliv telesne aktivnosti na telo,
- Spremembe delovanja organizma v posebnih okoljih (nadmorska višina, globina itd.),
- Osnovne principe funkcionalnega ocenjevanja telesnih zmogljivosti posameznika,
- Najpogostejše zdravstvene okvare in poškodbe, ki nastanejo zaradi športa, njihovo diagnostiko in možnosti zdravljenja,
- Pomen telesne aktivnosti in zdrave prehrane pri preprečevanju kroničnih bolezni,
- Osnove dopinga,
- Osnove prehrane športnika in nadomeščanja tekočin,

- Osnove načrtovanja treninga, prepoznavanja sindroma pretreniranosti

ZNANJE

Študent pozna:

- Organizacijo medicine športa v Sloveniji,
- Obremenitve pri športu,
- Dejavnike tveganja za nastanek poškodbe pri športu in možnost preventive,
- Zahteve pri določenih športnih panogah in svetovanja pri izbiri panoge,
- Osnovne principe rehabilitacije v športu

RAZUMEVANJE

Študent razume:

- Osnove funkcionalnega testiranja,
- Pomen pravilne prehrane

Znanja so uporabna na številnih področjih:

- Varovanje in izboljšanje zdravja športnikov,
- Preprečevanje poškodb pri športu,
- Izboljšanje športnega uspeha s pravilno izbirno športne panoge in pravilnim vodenjem športnika,
- Preprečevanje zlorabe dopinga .

Refleksija lastnega razumevanja medicine športa in kritično ovrednotenje dejavnikov tveganja, obremenitev in škodljivosti pri telesni aktivnosti, njihov vpliv na zmogljivosti posameznih organov in organskih sistemov, pozitivnih vplivov telesne aktivnosti na telo, ipd.

2. Natančen potek študija (3. člen*)

Predavanja so razdeljena v 5 ciklov (organizacija MŠ, selekcija, PZP, nutricionistika v športu, doping, testiranja), ki se izvajajo vsak ponedeljek oz po dogovoru z predstavnikom predmeta v strnjeni obliki v popoldanskem času zimskega semestra. Po opravljenih predavanjih, ki so obvezna, sledijo vaje pri specialistu MDPŠ v ambulanti medicine športa: en dan patologija športa – sodelovanje pri izvedbi pregledov, UZ diagnostiki, trenažnem procesu in en dan pri izvedbi funkcionalne diagnostike gibal in srčnožilnega sistema v laboratoriju. Vaje potekajo na ZVD Center za medicino športa vsak dan od 6.00 do 15.00 ure. Kontaktna oseba za izvedbo vaj je asist. Maja Mikša, dr. med, spec MDPŠ (telefon 01 585 51 00).

Nato sledi priprava seminarske naloge kot pregledni znanstveni članek iz tematike pregledov posameznih športnih panog oz patologije. Seminarska naloga mora imeti vsaj 5 citatov in je dolžine 10 strani Times New Roman fond 12. Seminarsko nalogo študent predstavi pri nosilcu predmeta, kjer odgovarja na postavljena vprašanja (pri pripravi se lahko sestane z njim oz ga kontaktira na isto telefonsko številko)..

Ocena je v enakem delu sestavljena iz ocene seminarja in odgovorov.

3. Sprotna preverjanja znanja in veščin

Zanimanje za predmet in sprotna preverjanja tekom predavanj oz vaj

4. Pogoji za pristop končnemu preverjanju znanja (predmetni izpit) (23. člen*)

Pogoj za pristop k izpitu (zagovoru seminarja) je udeležba na vseh predavanjih (podpisovanje) ter opravljene dvodnevne vaje (16 ur)

5. Končna preverjanja znanja in veščin (predmetni izpit)

Študent se prijavi k zagovoru seminarske naloge v izpitnih roki, ki so razpisani za tekoče leto vnaprej.

6. Druge določbe o preverjanjih znanja

Ocena je od 5 do 10

7. Opombe in drugo

Literatura je nespremenjena

1. Čajavec R, Heimer S. Medicina športa. Celje: ZD Celje, 2004.
2. Čajavec R. Medicina dela, prometa in športa. Priročnik. Celje: ZD Celje, 2002.
3. Mišigoj Duraković M in sodelavci. Telesna vadba in zdravje. Zagreb, Ljubljana: Kineziološka fakulteta Univerze v Zagrebu, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani, 2003.
4. Pokorn D. Gorivo za zmagovalce – prehrana športnika in rekreativca. Ljubljana: Forma sedem, 1998.
5. Kenda MF, Fras Z. Obremenitveno testiranje v kardiologiji. Ljubljana: Medicinski razgledi, 2001.
6. Pećina M. Sindrom prenaprežanja sustava za kretanje. Zagreb: Globus 1992.
7. Brukner P, Khan K. Clinical Sports Medicine. Sidney: MacGraw-Hill, 2007.
8. McArdle WD. Exercise psychology: energy, nutrition and human performance: 5th edition. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2001.
9. Winter EM. Sport and exercise psychology testing guidelines. British Association of Sport and Exercise Sciences guide. London, New York: Routledge, 2007

*Pravilnik o preverjanju in ocenjevanju znanja in veščin za enovita magistrska študijska programa Medicina in Dentalna medicina