

Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu

Sportska medicina

Syllabus

2011/12.

1) Opće informacije:

→ O predmetu:

- naziv predmeta:	Sportska medicina
- godina studija:	3. godina
- studij:	Preddiplomski studij kineziologije
- semestar:	5. semestar
- broj sati aktivne nastave:	45
- broj ECTS bodova	4

→ O nastavnima:

Prof. dr. sc. Jadranka Tocilj, nositelj predmeta
tel: 021/302-440, e-mail: jadranka@kifst.hr
konzultacije: utorkom od 09:00 do 10:00

Vanjski suradnici:

Dinko Pivalica, dr. med., asistent
e-mail: dinko@kifst.hr

Ivica Stipić, dr. med., asistent
e-mail: ivica_stipic@yahoo.com

2) Opis predmeta:

→ Osnovni sadržaj predmeta:

Osnove fiziologije napora. Napor i poremećaj ravnoteže svih funkcionalnih sustava. Uloga tjelesne aktivnosti na zdravlje ljudi. Zdravstvena kontrola sportaša, kontraindikacije za bavljenje sportom. Značaj stupnja kiselosti organizma i njegova regulacija. Sistematika sportskih ozljeda. Ozljede kože i potkožnog tkiva. Ozljede mišića. Ozljede kostiju i zglobova. Ozljede glave, prsnog koša i trbuha. Različiti poremećaji u sportu (pretreniranost, sunčanica,..). Prevencija ozljeđivanja i rehabilitacija. Prva pomoć i reanimacija. Masaža, vrste masaže i osnovni zahvati masaže. Doping u sportu. Specifičnosti prehrane sportaša. Povezanost prehrane i metabolizma. Higijena sportskih objekata i osobna higijena. Pušenje i alkohol i sport.

→ Ishodi učenja predmeta:

Nakon teoretskih predavanja i vježbi student-i/ice će se:

moći uočiti rizičnost visokih napora, posljedice tih napora i biti kompetentan samostalno sudjelovati u pripremi organizma za izdržavanje napora. Znati će ukazati na prevenciju povreda te objasniti nastanak najčešćih ozljeda u sportu, te ih detaljno opisati. Samostalno će biti osposobljeni rutinski pružati prvu pomoć i provoditi kardiopulmonalnu reanimaciju. Biti će upoznat i s osnovnim metodama provođenja rehabilitacije te mogućim opasnostima. Poseban naglasak će se dati na pravila higijene pojedinca, kao i higijene sportskih objekata. Studenti će također biti upoznati s pravilnim usmjeravanjem mladih

Syllabus – Sportska medicina

sportaša po pitanju konzumiranja alkohola, droge te korištenja dopinga. Razumjeti će utjecaj prehrane na sportske rezultate te unos stimulacijskih sredstava i njihov utjecaj na zdravlje

3)Ustroj nastave:

- broj sati predavanja: 15
- broj sati seminara: 0
- broj sati laboratorijskih vježbi: 30
- ukupan broj sati nastave: 45

Predavanja se izvode u velikom amfiteatru (Teslina 12, PMF), 2 nastavna sata tjedno, prema sljedećem redoslijedu:

Tjedan	Nastavna tema:	Nastavu izvodi:
1	Osnove fiziologije napora.	Prof. Dr. sc. J. Tocilj
2	Uloga tjelesne aktivnosti na zdravlje ljudi.	Prof. Dr. sc. J. Tocilj
3	Sistematika sportskih ozljeda. Ozljede kože i potkožnog tkiva.	Prof. Dr. sc. J. Tocilj
4	Ozljede mišića.	Prof. Dr. sc. J. Tocilj
5	Ozljede kostiju i zglobova.	Prof. Dr. sc. J. Tocilj
6	Ozljede glave, prsnog koša i trbuha.	Prof. Dr. sc. J. Tocilj
7	Prevenција ozljeđivanja i rehabilitacija.	Prof. Dr. sc. J. Tocilj
8	1. KOLOKVIJ	Prof. Dr. sc. J. Tocilj
9	Različiti poremećaji u sportu (pretreniranost, sunčanica,..).	Prof. Dr. sc. J. Tocilj
10	Prva pomoć i reanimacija.	Prof. Dr. sc. J. Tocilj
11	Masaža, vrste masaže i osnovni zahvati masaže.	Prof. Dr. sc. J. Tocilj
12	Doping u sportu.	Prof. Dr. sc. J. Tocilj
13	Specifičnosti prehrane sportaša.	Prof. Dr. sc. J. Tocilj
14	Higijena sportskih objekata i osobna higijena.	Prof. Dr. sc. J. Tocilj
15	2. KOLOKVIJ	Prof. Dr. sc. J. Tocilj

Laboratorijske vježbe se izvode s grupom od maksimalno 10 studenata u prostorijama „Diomeda“ prema sljedećem redoslijedu:

Tjedan	Nastavna tema:	Nastavu izvodi:
1	Napor i poremećaj ravnoteže svih funkcionalnih sustava.	Ivica Stipić / Dinko Pivalica
2	Zdravstvena kontrola sportaša, kontraindikacije za bavljenje sportom.	Ivica Stipić / Dinko Pivalica
3	Značaj stupnja kiselosti organizma i njegova regulacija.	Ivica Stipić / Dinko Pivalica
4	Povezanost prehrane i metabolizma.	Dinko Pivalica / Ivica Stipić
5	Pušenje i alkohol i sport.	Dinko Pivalica / Ivica Stipić
6	Zdravstvena kontrola i pregled sportaša. Mjerenja i testiranja u sportskoj medicini.	Dinko Pivalica / Ivica Stipić
7	Problem pretilosti kod sportaša.	Ivica Stipić / Dinko Pivalica
8	Prikaz ozljeda mišića i tetiva.	Ivica Stipić / Dinko Pivalica
9	Prikaz prijeloma kostiju i ozljeda zglobova.	Ivica Stipić / Dinko Pivalica
10	Prikaz raznih poremećaja u sportu (lumbalni sindrom, pretreniranost, sunčanica,...)	Dinko Pivalica / Ivica Stipić
11	Praktični prikaz pružanja prve pomoći i tehnika reanimacije.	Dinko Pivalica / Ivica Stipić
12	Praktični prikaz različitih vrsta masaže.	Ivica Stipić / Dinko Pivalica
13	Primjeri dopinga u sportu i načini otkrivanja dopinga.	Ivica Stipić / Dinko Pivalica
14	Dodatci prehrani sportaša.	Dinko Pivalica / Ivica Stipić
15	Higijena sportskih prostorija, tijela i odijevanja.	Dinko Pivalica / Ivica Stipić

4) Način provjere znanja, odnosno polaganja ispita

Završna ocjena na predmetu Sportska medicina određuje se temeljem ostvarenog uspjeha iz:

- **kolokvija** (odnosno cjelovitog **pismenog ispita** za studente koji ne polože pismeni dio ispita putem kolokvija)
(dva kolokvija iz nastavnih tema s predavanja i vježbi)
- **usmenog ispita**

Kolokviji i pismeni dio ispita

Kolokviji (poželjno pismeni) s nastavnim temama iz predavanja i vježbi održati će se unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu i svaki će sadržavati prijeđeno gradivo do dana održavanja kolokvija.

U slučaju da student ne položi kolokvij unutar predavanja biti će mu omogućeno polaganje cjelokupnog pismenog dijela ispita nakon odslušane cijele nastave ovog predmeta (odnosno, polagati će gradivo oba kolokvija u tom ispitu). Raspored kolokvija/ispita će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta (veljača – 1 termin, lipanj – 1 termin, srpanj – 1 termin i rujan – 1 termina).

Kriteriji na pismenim dijelovima ispita su sljedeći:

- ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 60% do 70%;
- ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 70% do 80%;
- ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 80% do 90%;
- ocjena 5 (odličan) za ostvarenih 90% do 100% .

Usmeni dio ispita

Usmeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni svi prije navedeni dijelovi (kolokviji ili pismeni dio ispita). Na usmenom dijelu ispita student dobiva nekoliko pitanja iz različitih oblasti sportske medicine.

Temeljem svega navedenog (pismeni + usmeni dio ispita) odredit će se konačna ocjena.

5) Obavezna literatura

- Pećina, M. (2004.) Športska medicina, Medicinska naklada, Zagreb
- Medved R. (1987.) Sportska medicina, Medicinska naklada, Zagreb
- Materijali s predavanja

6) Dopunska literatura

- Heimer, S., Čajavec, R. (2006.) Medicina sporta, Udžbenici Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb
- Wilmore, J., Costill, D. (1994.): Physiology of sport and exercise, Human Kinetics, USA