

OBSAH

	strana
ÚVOD	11
1. TELOVÝCHOVNÉ LEKÁRSTVO L. Komadel	13
1.1 Koncepcia telovýchovného lekárstva	15
1.2 Vývin telovýchovného lekárstva	17
1.3 Úlohy telovýchovného lekárstva v ČSSR	18
1.4 Československá spoločnosť telovýchovného lekárstva	18
1.5 Medzinárodná federácia telovýchovného lekárstva (FIMS)	19
1.6 Šírenie vedeckých a odborných informácií	19
2. STAROSTLIVOSŤ O ZDRAVIE PRI VYKONÁVANÍ TELESNEJ VÝCHOVY, ŠPORTU A BRANNEJ ŠPORTOVEJ ČINNOSTI L. Komadel	21
2.1 Socialistický systém zdravotnej starostlivosti	21
2.2 Štátna starostlivosť	21
2.2.1 Základná zdravotná starostlivosť o telesnú výchovu a šport	22
2.2.2 Špecializovaná telovýchovnolekárska starostlivosť o výkonnostný šport	22
2.2.3 Špecializovaná telovýchovnolekárska starostlivosť o vrcholový šport	24
2.2.3.1 Ústav telovýchovného lekárstva	25
2.2.3.2 Zdravotnícke zabezpečenie reprezentačných a olympijských družstiev ..	27
2.2.4 Hlavné úlohy oddelení a kliník telovýchovného lekárstva	28
2.3 Dobrovoľná starostlivosť	29
2.4 Koordinácia štátnej a dobrovoľnej zdravotnej starostlivosti	31
2.5 Zdravotnícke zabezpečenie školských telovýchovných akcií	31
2.6 Zdravotnícke zabezpečenie hromadných telovýchovných a branných podujatí	32
2.7 Zdravotnícke zabezpečenie súťaží výkonnostného a vrcholového športu	33
2.8 Zdravotnícke zabezpečenie športových zájazdov do zahraničia	34
3. LEKÁRSKA PŘEHLIADKA ŠPORTOVCA L. Komadel	35
3.1 Anamnéza	37
3.1.1 Rodinná anamnéza	37
3.1.2 Osobná anamnéza	37
3.1.3 Sociálna a pracovná anamnéza	38
3.1.4 Športová anamnéza	39
3.2 Klinické vyšetrenie športovca	40
3.2.1 Vyšetrenie zrakom – aspexia	43
3.2.2 Vyšetrenie pohmatom	43
3.2.3 Vyšetrenie poklepom	43
3.2.4 Vyšetrenie posluhom	44
3.2.5 Laboratórne vyšetrenia	44
3.3 Hodnotenie telesného rozvoja	45
3.4 Funkčné vyšetrenie	45
3.5 Záver lekárskej prehliadky	46

4. DIAGNOSTIKA VŠEOBECNEJ TRÉNOVANOSTI L. Komadel	48	6.3 Fyziologická krivka cvičenia, tréningov	137
4.1 Komplexná metodika diagnostiky trénovanosti	49	6.4 Podiel maximálneho zaťaženia	141
4.2 Znaky trénovanosti nervového systému a zmyslov	50	6.5 Energetický výdaj	141
4.3 Znaky trénovanosti v oblasti hormonálnej regulácie	51	6.6 Hodnotenie stupňa únavy a priebehu zotavovania	143
4.4 Znaky trénovanosti pohybového systému	54	7. DIAGNOSTIKA ŠPECIÁLNEJ TRÉNOVANOSTI ŠPORTOVCOV L. Komadel ...	144
4.4.1 Adaptácia svalových vlákien	54	7.1 Objektivizácia účinku tréningových zložiek	144
4.4.2 Znaky trénovanosti svalu na vytrvalosť	55	7.2 Sebakontrola športovca	146
4.4.3 Znaky trénovanosti svalu na silu	56	7.3 Adekvátne funkčné skúšky	148
4.4.4 Znaky trénovanosti svalu na rýchlosť	57	8. DIAGNOSTIKA STAVOV VLASTNÝCH ŠPORTOVCOM L. Komadel	150
4.4.5 Znaky trénovanosti svalu na obratnosť	58	8.1 Športová forma	150
4.5 Vplyv trénovanosti na stavbu tela	59	8.2 Únava	151
4.5.1 Aktívna telová hmota	60	8.3 Prepätie	152
4.5.2 Rozmery tela	62	8.4 Pretrénovanosť	153
4.5.3 Antropometrické vyšetrenie	62	8.5 Abstinčný syndróm	154
4.5.4 Typológia stavby tela	65	9. TELESNÁ VÝCHOVA A ŠPORT MLÁDEŽE Z LEKÁRSKEHO ASPEKTU	
4.6 Znaky trénovanosti krvného obehu	70	L. Komadel	155
4.6.1 Frekvencia pulzu	70	9.1 Zdravotné aspekty školskej telesnej výchovy	155
4.6.2 Krvný tlak	77	9.2 Smernice o športovaní mládeže	157
4.6.3 Fyziologické zväčšenie srdca	79	9.3 Výber a ďalšie sledovanie mládeže zameranej na vrcholový šport	159
4.6.3.1 Účasť dilatácie na fyziologickom zväčšení srdca	83	10. OSOBITOSTI TELESNEJ VÝCHOVY DIEVČAT A ŽIEN L. Komadel	164
4.6.3.2 Účasť hypertrofie na fyziologickom zväčšení srdca	84	11. POHYBOVÁ AKTIVITA STARŠÍCH OSÔB L. Komadel	168
4.6.3.3 Ekonomizácia činnosti trénovaného srdca	84	12. PATOLÓGIA ŠPORTU L. Komadel	171
4.6.3.4 Elektrokardiogram trénovaného športovca	90	12.1 Prechodné oslabenie zdravia	171
4.7 Znaky trénovanosti dýchacieho systému	91	12.2 Trvalé oslabenie zdravia	173
4.8 Vplyv trénovanosti na zloženie krvi	93	12.3 Možnosti poškodenia zdravia športom	175
4.8.1 Červený krvný obraz	97	13. REHABILITÁCIA A TELESNÁ VÝCHOVA OSLABENÝCH L. Komadel	177
4.8.2 Biely krvný obraz	97	14. ŠPORT ZDRAVOTNE OSLABENÝCH L. Komadel	179
4.9 Vplyv trénovanosti na metabolizmus a vylučovanie	99	15. RACIONÁLNA VÝŽIVA PRI POHYBOVEJ ČINNOSTI J. Tintěra	181
4.9.1 Bielkoviny	101	15.1 Konceptia vývoja výživy	181
4.9.2 Sacharidy	101	15.2 Energetický príjem a odporúčané denné dávky	182
4.9.3 Tuky	102	15.3 Kvalitatívne zloženie potravy a tabuľky výživných hodnôt potravín	184
4.9.4 Acidobázická rovnováha krvi	103	15.3.1 Bielkoviny	184
4.9.5 Vylučovanie	103	15.3.2 Sacharidy	186
5. FUNKČNÁ DIAGNOSTIKA L. Komadel, D. Hamar	104	15.3.3 Tuky	187
5.1 Jednoduché funkčné skúšky	106	15.3.4 Vitamíny	188
5.1.1 Ortoklinostatický pokus	106	15.3.5 Nerastné látky a voda	194
5.1.2 Schellongova skúška	107	15.3.6 Príklady výživných hodnôt potravín	199
5.1.3 Martinetova skúška	107	15.4 Výživa vo vzťahu k športovému výkonu a regenerácii síl po výkone	202
5.1.4 Ruffierova skúška	108	15.4.1 Potrava a nápoje pri výkone	202
5.1.5 Letunovova kombinovaná funkčná skúška	108	15.4.2 Potrava a nápoje po výkone v rámci regenerácie síl	205
5.1.6 Step-test	108	15.4.3 Návod na výživu po výkone	205
5.2 Spiroergometria	110	15.5 Vzťah výživy a duševnej výkonnosti	206
5.2.1 Pracovná kapacita	116	15.6 Správny režim výživy	207
5.3 Anaeróbne schopnosti	116	15.7 Prevencia tučnoty a redukcia hmotnosti tela	210
5.4 Aeróbne schopnosti	117		
5.5 Anaeróbný prah	119		
5.6 Testovanie pohybových schopností	125		
5.6.1 Testovanie rýchlosti	127		
5.6.2 Testovanie vytrvalosti	127		
5.6.3 Testovanie sily	128		
5.6.4 Testovanie obratnosti	131		
5.7 Testovanie telesnej zdatnosti	133		
6. TELOVÝCHOVNOLEKÁRSKE SLEDOVANIE L. Komadel	133		
6.1 Náplň a objem cvičebnej (tréningovej) jednotky	135		
6.2 Chronometráž	136		

15.7.1 Redukčné diéty	212
15.7.2 Svalová činnosť	214
15.7.3 Lieky	215
15.7.4 Potné procedúry	216
15.8 Zachovanie biologickej hodnoty potravy	218
16. REGENERÁCIA SÍL ŠPORTOVCOV L. Komadel	221
17. HYGIENA TELOVÝCHOVNÝCH OBJEKTOV L. Komadel	221
17.1 Hygiena ihriska	222
17.2 Hygiena pôdy	226
17.3 Hygiena telocvične	227
17.4 Hygiena kúpaliska	230
17.5 Hygiena zimného štadióna	230
17.6 Hygiena lodenice	230
17.7 Hygiena areálu zdravia	231
17.8 Hygiena iných telovýchovných objektov	231
17.9 Hygiena táborenia	237
18. DOPING L. Komadel	239
18.1 Kontrola dopingu na olympijských hrách	240
18.2 Pravidlá dopingovej kontroly	241
18.3 Zoznam dopingových látok	244
18.4 Stanovisko CSZTV k dopingu	245
19. PREVENCIA ÚRAZOV V TELESNEJ VÝCHOVE Č. Nápravník	246
19.1 Základné traumatologické pojmy	247
19.2 Výskyt úrazov v telesnej výchove	249
19.3 Úrazová zábrana	250
19.3.1 Evidencia úrazov	250
19.3.2 Príčina a mechanizmy úrazov	250
19.3.2.1 Príčiny úrazov	253
19.3.2.2 Mechanizmy úrazov	254
19.3.3 Preventívne opatrenia	256
20. VŠEOBECNÉ ZÁSADY PRVEJ POMOCI Č. Nápravník	256
20.1 Význam prvej pomoci	257
20.2 Druhy prvej pomoci	257
20.3 Postup pri prvej pomoci	258
20.3.1 Technická prvá pomoc	258
20.3.2 Kriesenie (resuscitácia)	259
20.3.2.1 Kriesenie pri zastavení dýchania	264
20.3.2.2 Kriesenie pri zastavení činnosti srdca	267
20.3.2.3 Kriesenie pri vykrvácaní	271
20.3.2.4 Kriesenie pri otvorenom poranení hrudníka	272
20.3.3 Prevencia úrazového šoku	274
20.3.4 Ošetrovanie	274
20.3.5 Znehybnenie zranenej časti tela	275
20.3.6 Transport raneného	279
21. ŠPECIÁLNA PRVÁ POMOC Č. Nápravník	279
21.1 Otvorené poranenia	279
21.1.1 Odrenina (exkoriácia)	280
21.1.2 Povrchová rana	281
21.1.3 Hlboká rana	282
21.2 Skryté poranenia	282
21.2.1 Pomliaždenina (kontúzia)	284
21.2.2 Otrasy (komócia)	284

21.2.2.1 Otrasy mozgu	284
21.2.2.2 Otrasy hrudných orgánov	287
21.2.2.3 Otrasy brušných orgánov	287
21.2.3 Poranenie svalov a šliach	288
21.2.3.1 Pretiahnutie svalov a šliach (distenzia)	288
21.2.3.2 Natrhnutie svalov a šliach (parciálna ruptúra)	289
21.2.3.3 Pretrhnutie svalov a šliach (ruptúra)	289
21.2.4 Podvrtnutie (distorzia)	290
21.2.5 Vytknutie (luxácia)	291
21.2.6 Zlomenina (fraktúra)	292
21.2.6.1 Otvorená zlomenina	293
21.2.6.2 Zatvorená zlomenina	293
21.3 Rôzne iné poranenia	295
21.3.1 Popáleniny	295
21.3.2 Úpal a úžeh	296
21.3.3 Omrzliny	298
21.3.4 Podchladenie	299
21.3.5 Poranenie elektrickým prúdom	300
21.3.6 Poleptanie	300
21.3.7 Otrávené rany	301
21.3.7.1 Uštipnutie zmijou	301
21.3.7.2 Pichnutie hmyzom	302
21.3.7.3 Pohryznutie	302
21.3.8 Cudzie telesá v organizme	303
21.4 Rôzne náhle poruchy zdravia	303
21.4.1 Bezvedomie	305
21.4.2 Dusenie	305
21.4.3 Náhle brušné príhody	306
21.4.4 Otravy	307
22. CHRONICKÉ POŠKODENIA V TELESNEJ VÝCHOVE Č. Nápravník	308
22.1 Zápal šliach a šlachových puzdier	308
22.2 Zápal šlachových úponov	309
22.3 Kostnatenie svalov	310
23. OBVÄZOVÁ TECHNIKA Č. Nápravník	311
23.1 Všeobecné zásady obväzovej techniky	311
23.2 Obvínadlové obvazy	312
23.2.1 Jednoduché otočky	312
23.2.2 Prekladový obväz	313
23.2.3 Osmičkové obvazy	313
23.2.3.1 Korytnačkový a strieškový obväz	314
23.2.3.2 Klasový obväz	315
23.2.4 Špeciálne obvazy	316
23.3 Pružné sietové obvazy	319
23.4 Šatkové obvazy	320
24. ZDRAVOTNÍCKE VYBAVENIE PRE PRVÚ POMOC Č. Nápravník	322
24.1 Ošetrovňa	322
24.2 Lekárnička prvej pomoci	323
24.3 Pohotovostná zdravotnícka taška	324
24.4 Informácie o zdravotníckych zariadeniach	324
SLOVENSKO-ČESKÝ DIFERENČNÝ SLOVNÍČEK	325
LITERATÚRA	327
VECNÝ REGISTER	334