

UČNI NAČRT PREDMETA / COURSE SYLLABUS

Predmet:	MEDICINA ŠPORTA 2
Course title:	SPORTS MEDICINE 2

Študijski program in stopnja Study programme and level	Študijska smer Study field	Letnik Academic year	Semester Semester
Športno treniranje, 1. stopnja Kineziologija, 1. stopnja		2	3

Vrsta predmeta / Course type Obvezni/Obligatory

Univerzitetna koda predmeta / University course code:

Predavanja Lectures	Seminar Seminar	Vaje Tutorial	Klinične vaje work	Druge oblike študija	Samost. delo Individ. work	ECTS
45		45			90	6

Nosilec predmeta / Lecturer: Prof. dr. Edvin Dervišević, dr. med.

Jeziki / Languages:

Predavanja / Lectures:	Slovenski/Slovenian
Vaje / Tutorial:	Slovenski/Slovenian

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:

Prerequisites:

Opravljeni pogoji za vpis v letnik študija v katerem se bo predmet izvajal.
Opravljen izpit iz anatomije, fiziologije, medicine športa 1.

Passed the conditions for entry into the year of study in which the subject will be implemented.
Completed courses in anatomy, physiology, sporta medicine 1.

Vsebina:

SPLOŠNI DEL

- Organizacija medicine športa v Sloveniji in preventivni zdravstveni pregledi športnikov
- Doping v športu
- Preseganje in pretreniranost v športu
- Regeneracija v športu
- Osnove športne prehrane
- Telesna dejavnost v ekstremnih klimatskih pogojih: velika nadmorska višina, potapljanje, vročina

TELESNA DEJAVNOST POSEBNIH POPULACIJ

- Medicinski vidiki telesne dejavnosti otrok
- Medicinski vidiki telesne dejavnosti žensk (triada športnic, vadba nosečnic)
- Medicinski vidiki telesne dejavnosti odraslih
- Medicinski vidiki telesne dejavnosti starostnikov
- Medicinski vidiki telesne dejavnosti invalidov

VADBA IN ZDRAVJE

- Ugodni učinki telesne dejavnosti na zdravje posameznika
- Telesna dejavnost kot preventiva pri kroničnih nenalezljivih boleznih
- Telesna dejavnost in debelost

VAJE: ŠPORTNA MASAŽA

- Kratek pregled zgodovine masaže
- Fiziološki učinki masaže
- Pogoji za izvajanje masaže
- Kontraindikacije za masažo
- Osnovni masažni prijemi
- Masaža glave in vratu
- Masaža hrbta
- Masaža zgornjega uda
- Masaža spodnjega uda
- Masaža trebuha in prsnega koša
- Masaža celega telesa

Content (Syllabus outline):

GENERAL PART

- Organization of Sports Medicine in Slovenia and preparticipation medical examinations of athletes
- Doping in Sport
- Overreaching and overtraining in sport
- Regeneration in sport
- Basics of sports nutrition
- Physical activity in extreme climatic conditions: high altitude, diving, heat

PHYSICAL ACTIVITY OF SPECIAL POPULATIONS

- Medical aspects of physical activity of children
- Medical aspects of physical activity for women (female athlete triad, exercise in pregnancy)
- Medical aspects of physical activity of healthy adults
- Medical aspects of physical activity for older people
- Medical aspects of physical activity of persons with disability

PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH

- Positive effects of physical activity on health
- Physical activity and prevention of chronic non-communicable diseases
- Physical activity and obesity

TUTORIALS: SPORTS MASSAGE

- Brief history of massage
- Physiological effects of massage
- Requirements for massage
- Contraindications for massage
- Basic massage strokes
- Head and neck massage
- Back massage
- Massage of upper extremity
- Massage of lower extremity
- Massage of abdomen and thorax
- Whole body massage

Temeljni literatura in viri / Readings:

- Meter Brukner, Karim Khan. Clinical Sports Medicine. McGraw Hill, 2012.
- ACSM's Complete guide to fitness and health, Human Kinetics, 2011.
- Ustrezni znanstveni članki po priporočilu predavatelja.

Cilji in kompetence:

- Seznanjenost o načinih medicinskega presejanja v športu (obdobni, prehodni in redni zdravstveni pregledi)
- Obvladati kontraindikacije za ukvarjanje s telesno aktivnostjo
- Opredeliti pomen pravilne športne prehrane in uporabe dodatkov k prehrani
- Teoretično razumeti odgovore različnih organskih sistemov na telesno aktivnost in poznati razlike v odgovorih na aerobno in anaerobno vadbo ter pojasniti pozitivne učinke redne telesne dejavnosti na zdravje
- Poznati sistem testiranja za prepovedane snovi (doping) v športu, kot tudi temeljito obvladati WADA seznam prepovedanih snovi in prepovedanih tehnik
- Obvladati osnovne postopke regeneracije v športu

Objectives and competences:

- Awareness on methods of medical screening in sport (periodic and preparticipation medical examinations)
- Contraindications for physical activity
- Identify the importance of proper sports nutrition and the use of food supplements
- Understand the response of different organ systems to physical activity and know the differences in the responses to aerobic and anaerobic exercise and explain the positive effects of regular physical activity on health
- To understand the WADA antidoping program and testing procedures
- To understand and apply different procedures for regeneration in sport

Predvideni študijski rezultati:

Znanje in razumevanje:

1. Razumevanje koncepta zdravstvenega varstva športnikov v Republiki Sloveniji.
2. Aktivno vključevanje v boj proti dopingu ob podrobnejšem poznavanju problematike dopinga tako v poklicnem športu kot tudi med rekreativci
3. Poznavanje posebnosti telesne dejavnosti specifičnih populacij.
4. Podrobno razumevanje pomena telesne dejavnosti za zdravje.
5. Podrobno razumevanje športne masaže in njeno izvajanje z namenom regeneracije v športu

Intended learning outcomes:

Knowledge and understanding:

1. Understanding the concept of health care of athletes in Slovenia.
2. Active involvement in the fight against doping in close acquaintance with the problem of doping in both professional sports and among recreationists
3. Knowledge of the specifics of physical activity of specific populations.
4. Detailed understanding of the importance of physical activity for health.
5. Complete understanding of sports massage and its practical application for regeneration purposes in sport

Metode poučevanja in učenja:

Predavanja v obliki na problemih temelječega učenja, praktične vaje iz športne masaže

Learning and teaching methods:

Problem based learning, lectures, tutorials: sports massage

Načini ocenjevanja:	Delež (v %) / Weight (in %)	Assessment:
<p>Način (pisni izpit, ustno izpraševanje, naloge, projekt)</p> <ul style="list-style-type: none"> Izpit je izključno pisni v obliki »multiple choice« testa. Meja za pozitivno oceno je 60%. Ocene so od 6-10 (pozitivno) oz. 1-5 (negativno) glede na doseženi odstotek točk. Pogoj za opravljanje izpita v je opravljen praktični kolokvij iz športne masaže. Ocena vaj lahko vpliva na končno oceno pri predmetu. 	100%	<p>Type (examination, oral, coursework, project):</p> <ul style="list-style-type: none"> The exam is written in the form of "multiple choice" test. The limit for the pass mark is 60%. Ratings are from 6-10 (positive) and. 1-5 (negative) relative to the achieved percentage points. Requirement for the written exam is the positive grade from tutorials in sports massage. The grade from the tutorials can affect the final grade.

Reference nosilca / Lecturer's references:

- KARPLJUK, Damir. Šport in osteoporozna. *Šport*, 2005, letn. 53, št. 2, str. 29-34, priloga.
- KARPLJUK, Damir, HADŽIĆ, Vedran, DERVIŠEVIĆ, Edvin, REŠETAR, Vanja, DEBEVC, Uršula, VIDEMŠEK, Mateja. Spremembe krvnega sladkorja pri diabetikih tipa 2 pod vplivom hoje in nekatera izhodišča vadbe za zdravje. *Šport*, 2004, letn. 52, št. 1, str. 37-43, priloga.
- BRATINA, Nataša, HADŽIĆ, Vedran, BATTELINO, Tadej, PISTOTNIK, Borut, PORI, Maja, ŠAJBER, Dorica, ŽVAN, Milan, ŠKOF, Branko, JURAK, Gregor, KOVAČ, Marjeta, DERVIŠEVIĆ, Edvin. Slovenske smernice za telesno udejstvovanje otrok in mladostnikov v starostni skupini od 2 do 18 let = Slovenian guidelines for physical activity in children and adolescents in the age group 2-18 years. *Zdravniški vestnik*, dec. 2011, letn. 80, št. 12, str. 885-896.
- KARPLJUK, Damir, VIDEMŠEK, Mateja, HROVAT, Andreja, DERVIŠEVIĆ, Edvin. *Sladkorna bolezen, gibanje in šport : seminarsko gradivo*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2003. 33.
- KARPLJUK, Damir, HADŽIĆ, Vedran (avtor, urednik), GJURA KALOPER, Vlasta, VIDEMŠEK, Mateja, DERVIŠEVIĆ, Edvin, CECIĆ ERPIČ, Saša, HROVAT, Andreja, ADAMIČ, Klemen, REŠETAR, Vanja, ROŽMAN, Franc. *Sladkorna bolezen, gibanje in šport*. Ljubljana: Zveza društev diabetikov Slovenije, 2004. VII, 124 str.
- KARPLJUK, Damir, VIDEMŠEK, Mateja, ŠTIHEC, Jože, SRŠE, Vesna, KOLAR, Martin, DERVIŠEVIĆ, Edvin. Športna vzgoja za zdravje = Physical education for health. V: KRŽIŠNIK, Ciril (ur.), BATTELINO, Tadej (ur.), ŽERJAV-TANŠEK, Mojca (ur.). *Glavobol pri otroku in mladostniku. Mali športnik*, (Slovenska pediatrija, Letn. 9, Suppl. 1). [Ljubljana: Pediatrična klinika], 2002, str. 117-122.
- DERVIŠEVIĆ, Edvin. Doping in sport. V: International symposium of new technologies in sports, April, 16th, 17th, Sarajevo 2009. *III International symposium of new technologies in sports : [proceeding book of symposium invated papers]*. Sarajevo: Olimpijski komitet BIH: Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, [2009], str. 99-101.
- KARPLJUK, Damir, VIDEMŠEK, Mateja, DERVIŠEVIĆ, Edvin, ROŽMAN, Franc, NOVAK, Mare, SUHADOLNIK, Gašper. Z gibanjem nad odvečne kilograme. *Za srce*, maj 2003, letn. 12, št. 3, str. 12-13.