

ÚVOD	11
1. TELOVÝCHOVNÉ LEKÁRSTVO L. Komadel	13
1.1 Koncepcia telovýchovného lekárstva	13
1.2 Vývin telovýchovného lekárstva	15
1.3 Úlohy telovýchovného lekárstva v ČSSR	17
1.4 Československá spoločnosť telovýchovného lekárstva	18
1.5 Medzinárodná federácia telovýchovného lekárstva (FIMS)	18
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	40
3.2.2 Vyšetrenie pohmatom	43
3.2.3 Vyšetrenie poklepom	43
3.2.4 Vyšetrenie posluhom	43
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
4.1 Komplexná metodika diagnostiky trénovanosti	49
4.2 Znaky trénovanosti nervového systému a zmyslov	50
4.3 Znaky trénovanosti v oblasti hormonálnej regulácie	51
4.4 Znaky trénovanosti pohybového systému	54
4.4.1 Adaptácia svalových vlákien	54
4.4.2 Znaky trénovanosti svalu na vytrvalosť	55
4.4.3 Znaky trénovanosti svalu na silu	56
4.4.4 Znaky trénovanosti svalu na rýchlosť	57
4.4.5 Znaky trénovanosti svalu na obratnosť	58
4.5 Vplyv trénovanosti na stavbu tela	59
4.5.1 Aktívna telová hmota	60
4.5.2 Rozmery tela	62
4.5.3 Antropometrické vyšetrenie	62
4.5.4 Typológia stavby tela	65
4.6 Znaky trénovanosti krvného obehu	70
4.6.1 Frekvencia pulzu	70
4.6.2 Krvný tlak	77
4.6.3 Fyziologické zväčšenie srdca	79
4.6.3.1 Účast dilatácie na fyziologickom zväčšení srdca	83
4.6.3.2 Účast hypertrofiie na fyziologickom zväčšení srdca	84
4.6.3.3 Ekonomizácia činnosti trénovaného srdca	90
4.6.3.4 Elektrokardiogram trénovaného športovca	91
4.7 Znaky trénovanosti dýchacieho systému	93
4.8 Vplyv trénovanosti na zloženie krvi	97
4.8.1 Červený krvný obraz	97
4.8.2 Biely krvný obraz	99
4.9 Vplyv trénovanosti na metabolizmus a vylučovanie	101
4.9.1 Bielkoviny	101
4.9.2 Sacharidy	102
4.9.3 Tuky	103
4.9.4 Acidobázická rovnováha krvi	103
4.9.5 Vylučovanie	104
5. FUNKČNÁ DIAGNOSTIKA L. Komadel, D. Hamar	106
5.1 Jednoduché funkčné skúšky	106
5.1.1 Ortoklinostatický pokus	107
5.1.2 Schellongova skúška	107
5.1.3 Martinetova skúška	107
5.1.4 Ruffierova skúška	108
5.1.5 Letunovova kombinovaná funkčná skúška	108
5.1.6 Step-test	108
5.2 Spiroergometria	110
5.2.1 Pracovná kapacita	116
5.3 Anaeróbne schopnosti	117
5.4 Aeróbne schopnosti	119
5.5 Anaeróbny prah	125
5.6 Testovanie pohybových schopností	127
5.6.1 Testovanie rýchlosti	127
5.6.2 Testovanie vytrvalosti	128
5.6.3 Testovanie sily	131
5.6.4 Testovanie obratnosti	133
5.7 Testovanie telesnej zdatnosti	133
6. TELOVÝCHOVNOLEKÁRSKE SLEDOVANIE L. Komadel	135
6.1 Náplň a objem cvičebnej (tréningovej) jednotky	136
6.2 Chronometráž	137

6.3 Fyziologická krivka cvičenia, tréningov	137
6.4 Podiel maximálneho zaťaženia	141
6.5 Energetický výdaj	141
6.6 Hodnotenie stupňa únavy a priebehu zotavovania	143
7. DIAGNOSTIKA ŠPECIÁLNEJ TRÉNOVANOSTI ŠPORTOVCOV L. Komadel ...	144
7.1 Objektivizácia účinku tréningových zložiek	144
7.2 Sebakontrola športovca	146
7.3 Adekvátne funkčné skúšky	148
8. DIAGNOSTIKA STAVOV VLASTNÝCH ŠPORTOVCOM L. Komadel	150
8.1 Športová forma	150
8.2 Únava	151
8.3 Prepätie	152
8.4 Pretrénovanosť	153
8.5 Abstinenčný syndróm	154
9. TELESNÁ VÝCHOVA A ŠPORT MLÁDEŽE Z LEKÁRSKEHO ASPEKTU L. Komadel	155
9.1 Zdravotné aspekty školskej telesnej výchovy	155
9.2 Smernice o športovaní mládeže	157
9.3 Výber a ďalšie sledovanie mládeže zameranej na vrcholový šport	159
10. OSOBITOSTI TELESNEJ VÝCHOVY DIEVČAT A ŽIEN L. Komadel	164
11. POHYBOVÁ AKTIVITA STARŠÍCH OSÔB L. Komadel	168
12. PATOLÓGIA ŠPORTU L. Komadel	171
12.1 Prechodné oslabenie zdravia	171
12.2 Trvalé oslabenie zdravia	173
12.3 Možnosti poškodenia zdravia športom	175
13. REHABILITÁCIA A TELESNÁ VÝCHOVA OSLABENÝCH L. Komadel	177
14. ŠPORT ZDRAVOTNE OSLABENÝCH L. Komadel	179
15. RACIONÁLNA VÝŽIVA PRI POHYBOVEJ ČINNOSTI J. Tintěra	181
15.1 Koncepcia vývoja výživy	181
15.2 Energetický príjem a odporúčané denné dávky	182
15.3 Kvalitatívne zloženie potravy a tabuľky výživných hodnôt potravín	184
15.3.1 Bielkoviny	184
15.3.2 Sacharidy	186
15.3.3 Tuky	187
15.3.4 Vitamíny	188
15.3.5 Nerastné látky a voda	194
15.3.6 Príklady výživných hodnôt potravín	199
15.4 Výživa vo vzťahu k športovému výkonu a regenerácii síl po výkone	202
15.4.1 Potrava a nápoje pri výkone	202
15.4.2 Potrava a nápoje po výkone v rámci regenerácie síl	205
15.4.3 Návod na výživu po výkone	205
15.5 Vzťah výživy a duševnej výkonnosti	206
15.6 Správny režim výživy	207
15.7 Prevencia tučnoty a redukcia hmotnosti tela	210

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

21.2.2.1	Otras mozgu	284
21.2.2.2	Otras hrudných orgánov	287
21.2.2.3	Otras 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	Otorená 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	303
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	Zápaly šliach a šlachových puzdiar	308
22.2	Zápaly šlachových úponov	309
22.3	Kostnatenie svalov	310
23.	OBVÁZOVÁ 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 sieťové 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