

Predslov

1. Úlohy telesnej výchovy a telovýchovného lekárstva v ČSSR (P. Handzo)

1.1. Hlavné úlohy telesnej výchovy v ČSSR	11
1.2. Celkové vplyvy telesnej výchovy	11
1.3. Hlavné úlohy zdravotnej starostlivosti v československej telesnej výchove	12
1.4. Konceptia telovýchovného lekárstva	13
1.5. Vývoj telovýchovného lekárstva a zdravotnej starostlivosti v telesnej výchove	14
1.6. Organizácia zdravotnej starostlivosti v československej telesnej výchove	16

2. Teoretické základy telovýchovného lekárstva

2.1. Reakce a adaptace na tělesnou zátěž (M. Máček)	19
2.2. Neurohumorální regulácia pri telesnom zaťažení (M. Hájková)	19
2.2.1. Centrálny nervový systém	19
2.2.2. Vegetatívny nervový systém	21
2.2.3. Analyzátory	21
2.2.4. Endokrinný systém	22
2.2.5. Závaž (stres) a pohybová aktivita	23
2.3. Zdroje energie pro svalovou činnost (M. Máček)	24
2.3.1. Výdej energie při různých stupních zátěže	25
2.3.2. Mechanická účinnost svalové práce	30
2.4. Pohybový systém (J. Javůrek, M. Kučera, J. Vávra)	31
2.4.1. Funkce pohybového systému jako celku a podíl jeho jednotlivých částí	31
2.4.2. Druhy svalové práce	34
2.4.3. Reakce pohybového systému na tělesnou zátěž	36
2.4.4. Adaptace pohybového systému na tělesnou zátěž	38
2.5. Transportní systém (J. Vávra)	40
2.5.1. Dýchací ústrojí	40
2.5.2. Oběhové ústrojí	43
2.5.3. Časový průběh změn po započetí práce	50
2.5.4. Transportní kapacita	51
2.5.5. Adaptace transportního systému na zátěž	53
2.6. Změny vnitřního prostředí při tělesné práci (J. Máčková)	56
2.6.1. Krátkodobá zátěž	59
2.6.2. Dlouhodobá zátěž	59
2.6.3. Z důvodnění úhrady tekutin	61

2.7. Tělesná práce při mimořádných zevních podmínkách (<i>J. Máčková</i>)	62
2.7.1. Vliv horka a zvýšené vlhkosti	62
2.7.2. Porucha regulace tělesné teploty	63
2.7.3. Prevence škod z přehřátí	64
2.7.4. Aklimatizace na teplo	64
2.7.5. Vliv chladu	65
2.7.6. Adaptace na chlad	65
2.7.7. Vliv vodního prostředí	65
2.7.8. Reflex při ponoření do vody.	66
2.8. Fáze tělesné zátěže (<i>M. Máček</i>)	66
2.8.1. Iniciální fáze	66
2.8.2. Rovnovážný stav	67
2.8.3. Produkce kyseliny mléčné	69
2.8.4. Kyslíkový dluh	71
2.8.5. Zotavení	74
2.9. Limitující faktory výkonu (<i>M. Máček</i>)	74
3. Klinika a praxe tělovýchovného lékařství	
3.1. Vliv tréninku na adaptaci organismu (<i>M. Máček, J. Vávra</i>)	75
3.1.1. Kojenecký věk	76
3.1.2. Batolivý a předškolní věk	77
3.1.3. Školní věk	77
3.1.4. Věk dospělý	79
3.1.5. Některé zvláštnosti tělesné výchovy dívek a žen	81
3.1.6. Vliv tréninku na jednotlivé orgány a systémy	82
3.1.7. Vliv inaktivity	83
3.2. Klinické vyšetření a posuzování tělesného rozvoje sportovce (<i>J. Rouš</i>)	87
3.2.1. Posuzování tělesného rozvoje	88
3.2.2. Klinické vyšetření	91
3.2.2.1. Anamnéza	91
3.2.2.2. Vyšetření krevního oběhu	93
3.2.2.3. Velikost srdce sportovce	95
3.2.2.4. Elektrokardiogram sportovce	98
3.2.2.5. Vyšetření dýchacího systému	104
3.2.2.6. Vyšetření trávicího ústrojí	105
3.2.2.7. Vyšetření pohybového systému	107
3.2.2.8. Vyšetření nervového systému	108
3.2.2.9. Gynekologické vyšetření	109
3.2.2.10. Oční vyšetření	109
3.2.2.11. Otorinolaryngologické vyšetření	110
3.2.2.12. Laboratorní vyšetření	110
3.2.3. Hodnocení funkčního stavu	110
3.2.3.1. Indikace a kontraindikace zátěžových testů	117
3.2.4. Závěr lékařského vyšetření	119
3.3. Tělovýchovně lékařské sledování (<i>V. Dražil</i>)	120
3.4. Fyziologické pravidlá tréninku (<i>P. Handzo</i>)	125
3.4.1. Trénink	125
3.4.2. Kondícia	125
3.4.3. Športová forma	126

3.4.4. Základné fyziologické pravidlá	126
3.4.5. Základné druhy tréningu	128
3.4.6. Rozzcvičenie pred športovým výkonom	129
3.4.7. Predštartový a štartový stav športovca	130
3.4.8. Mrtvý bod a druhý dech (Ľ. Horák)	131
3.5. Pohybová aktivita a denný režim občana a športovca (P. Handzo)	131
3.5.1. Formy oddychu	132
3.5.2. Ranná rozcvička	133
3.5.3. Sexuálny život športovca	133
3.5.4. Zásady výživy športovca (Z. Jirka)	134
3.5.5. Vliv alkoholu (Ľ. Horák)	138
3.5.6. Negatívny vliv kouření (Ľ. Horák)	139
3.6. Doping (Ľ. Horák)	139
3.7. Následky nepřiměřeného a nesprávného vykonávání tělesné výchovy (Ľ. Horák)	141
3.7.1. Přepětí	141
3.7.2. Zchvácení	142
3.7.3. Náhlá smrt při sportu	143
3.7.4. Přetrénování	144
3.7.5. Abstinenční syndrom športovce	147
3.7.6. Úrazy v tělesné výchově a jejich prevence (M. Kučera)	148
3.7.6.1. Příčiny úrazů športovců	148
3.7.6.2. Mechanismy úrazů športovců	148
3.7.6.3. Mikrotraumata	149
3.7.6.4. Chronické škody	151
3.8. Kontraindikace tělesné výchovy (M. Kučera)	152
3.8.1. Krátkodobé kontraindikace	152
3.8.2. Dlouhodobý zákaz	156
3.9. Zaraďovanie do telesnej výchovy po úrazoch (P. Handzo)	156
3.10. Léčebná rehabilitace a zvláštní tělesná výchova (Ľ. Javůrek)	157
3.10.1. Úkoly léčebné rehabilitace	158
3.10.2. Některé druhy léčebných metod	158
3.10.3. Léčebná rehabilitace ve sportovní traumatologii	160
3.10.4. Zvláštní tělesná výchova	161
3.11. Osвобоzení od povinné školní tělesné výchovy (M. Kučera)	162
3.12. Zdravotní pohled na tělesnou výchovu (V. Dražil)	162
3.13. Práce lékaře při zdravotnickém zabezpečení tělesnej výchovy (P. Handzo)	164
3.13.1. Základné preventívne lekárske prehliadky	164
3.13.2. Telovýchovnolekárske sledovanie	165
3.13.3. Hygienický dohľad	166
3.13.4. Úrazová zábrana	166
3.13.5. Zdravotnícke zabezpečenie telovýchovných podujatí	166
3.13.6. Zdravotná výchova	166
3.14. Zdravotné kritériá pre účasť na telovýchovných akciách masového charakteru (P. Handzo)	167
3.15. Zdravotnícké zajištění hromadných tělovýchovných akcí (M. Kučera)	168
3.16. Zdravotnícké zajištění školních akcí (M. Kučera)	169
Rejstřík	171