



Univerza v Mariboru

MEDICINSKA FAKULTETA UM
FACULTY OF MEDICINE UM

UČNI NAČRT PREDMETA / COURSE SYLLABUS

Predmet:	Medicina in šport 1
Course title:	Medicine and sport 1

Študijski program in stopnja Study programme and level	Študijska smer Study field	Letnik Academic year	Semester Semester
Splošna medicina - EMŠP	-	1	summer

Vrsta predmeta / Course type

Univerzitetna koda predmeta / University course code:

Predavanja Lectures	Seminar Seminar	Sem. vaje Tutorial	Lab. vaje Laboratory work	Teren. vaje Field work	Samost. delo Individ. work	ECTS
25			20		45	3

Nosilec predmeta / Lecturer:

Jeziki / Languages:

Predavanja / Lectures:

Vaje / Tutorial:

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

Špoštovanje in upoštevanje vrednot športa in športne rekreacije.

Želja po izpopolnjevanju znanj v športu, tako v teoretičnih kot tudi v praktičnih vsebinah.

Vsebina:

1. Uvod v fiziologijo športa
2. Uvod v patofiziologijo športa
3. Športna prehrana
4. Biomehanske obremenitve pri športu
5. Osnove športnih poškodb pri različnih športih (košarka, odbojka, tenis, smučanje)
6. Principi zdravljenja športnih poškodb
7. Preventivne mere za preprečevanje športnih poškodb (ortopedski pripomočki, obutev, ogrevanje)
8. Praktični del

Prerequisites:

Respect and regard towards the values of sport and sport recreation.

Desire to upgrade knowledge about sport, theoretically and practically.

Content (Syllabus outline):

1. Introduction to sport physiology
2. Introduction to sport pathophysiology
3. Sport nutrition
4. Biomechanical load in sports
5. Basic sport injuries in various sports (basketball, volleyball, tennis, skiing)
6. Principles of treatment of sport injuries
7. Preventive measures in preventing sport injuries (orthopedic tools, footwear, warm-up)
8. Practical part

Temeljni literatura in viri / Readings:

1. Wilmore Jack in Costill David, Physiology of Sport and Exercise, Human Kinetics Publishers;3. izd., 2005
2. Medved Radovan, Športna medicina, Jumena, Zagreb 1980.
3. Čajevec Rudi in sod., Medicina športa, izbrana poglavja. Celje 2000.
4. Turk in sodelavci, Fizikalna in rehabilitacijska medicina, Visoka zdravstvena šola , Maribor 2002.
5. Štefančič M. , Izbrana poglavja iz fizikalne medicine in rehabilitacije, IRS, 2004.
6. Pečina M. , Heimer S., Športna medicina Zagreb, Naprijed, 1995.
7. Jajić I., Jajić Z., Fiziatrično reumatološka popedevtika, Zagreb. Medicinska naklada 2004.

Cilji in kompetence:

Razvijati sposobnost vzdržljivosti z različnimi oblikami aktivnosti s pomočjo merilcev srčnega utripa, ugotavljati in spremljati lastne funkcionalne in telesne značilnosti v daljšem časovnem obdobju in jih primerno ovrednotiti.

Predvideni študijski rezultati:

Znanje in razumevanje:

Študent bo pri predmetu poleg teoretičnih osnov fiziologije in patofiziologije športa pridobil naslednja znanja in razumevanje:

1. o biomehanskih obremenitvah pri različnih športih v ramenih, hrbtenici, kolkih, kolenih in gležnjih.
2. o najpogostejših poškodbah, ki nastajajo pri različnih športih, brahiovertebralnimi sindromi, peritendinitičnimi spremembami v ramenih in komolcih, karpalnih tunelih v zapestju, vertebrogenimi in vertebralnimi sindromi hrbtenice, degenerativnimi procesi kolena in gležnja, zvini in nategi v velikih sklepih.
3. o osnovnih principih pristopa h poškodb, imobilizacijah, nujnih ukrepih, lokalni terapiji, fizikalni terapiji in rehabilitacijskih postopkih pri športnih poškodbah.
4. o možnih preventivnih ukrepih za preprečitev športnih poškodb (nošnja ortopedskih pripomočkov, pravilna obutev, segrevanje itd).

V praktičnem delu bo pridobil naslednja znanja in razumevanje:

1. vpliv športne vadbe na zdravje in dobro počutje
2. odziv organizma na napor in prilagoditve na različne oblike vadbe
3. dejavniki tveganja pri telesni vadbi
4. primerna prehrana pri športnih aktivnostih, hidracija in uporaba mikronutrientov
5. preventivna vloga športa v ozaveščanju proti različnim oblikam zasvojenosti in drugim patološkim pojavom sodobne družbe (nasilje,

Objectives and competences:

Developing endurance ability by performing different forms of activities and using pulse timer, determine and observe and properly evaluate own functional and bodily characteristics in a longer time period.

Intended learning outcomes:

Knowledge and understanding:

In addition to basic theoretical knowledge about the physiology and pathophysiology of sports, student shall master the following knowledge and understanding:

1. biomechanical load in different sport disciplines (shoulder, spine, hips and ankles)
2. most common trauma in performing different sport activities.
3. basic principles of assessing trauma, immobilization, local therapy, physical therapy and rehabilitation.
4. preventive care to prevent sport trauma (orthopedic tools, footwear, warm-up)

In the practical part student shall master the following knowledge and understanding:

1. influence of sports exercise on the health and wellbeing
2. reaction of the organism to the stress and adjustment to various forms of exercise
3. risk factors in sport activity
4. suitable diet for various forms of sports activities, hydration and usage of micronutrients
5. preventive role of sports in educating about various forms of addiction and other pathological happenings of the modern society (violence, suicide).
6. role of sports for rehabilitation.

samomorilstvo)
6. pomen športa v rehabilitaciji.

Metode poučevanja in učenja:

Learning and teaching methods:

V programu bodo uporabljene naslednje metode in oblike poučevanja:
- metoda razlage in razgovora (predavanja);
- metoda demonstracije;
- metoda praktičnih del:
Oblike:
- frontalna učna oblika
- skupinska učna oblika
- kibernetična učna oblika

Following methods and forms of teaching will be used in the program:
- explanation and discussion method (lecture);
- method of demonstration;
- method of practice:
Forms:
- form of frontal learning
- form of group learning
- form of cybernetic learning

Načini ocenjevanja:

Delež (v %) /
Weight (in %)

Assessment:

Način (pisni izpit, ustno izpraševanje, naloge, projekt)
ustni in pismeni izpit

50:50

Type (examination, oral, coursework, project):
oral and written exam