

SYLLABUS

1. Puni naziv nastavnog predmeta:

Sportska medicina I

2. Skraćeni naziv nastavnog predmeta / šifra:

ne popunjavati

3. Ciklus studija:

1

4. Bodovna vrijednost ECTS:

5

5. Status nastavnog predmeta: Obavezni Izborni**6. Preduslovi za polaganje nastavnog predmeta:****7. Ograničenja pristupa:****8. Trajanje / semestar:**

15

5

9. Sedmični broj kontakt sati:

9.1. Predavanja:

2

9.2. Auditorne vježbe:

0

9.3. Laboratorijske / praktične vježbe:

2

10. Fakultet:

Fakultet za tjelesni odgoj i sport

11. Odsjek / Studijski program:

Tjelesni odgoj i sport

12. Odgovorni nastavnik:

Prof. dr sc. Samir Mačković

13. E-mail nastavnika:

samir.mackovic@untz.ba

14. Web stranica:

www.ftos.untz.ba

15. Ciljevi nastavnog predmeta:

Upoznati se sa instrumentarijem u testiranju i mjerenju funkcionalnih sposobnosti, sa osnovama metaboličkog opterećenja, osnovama aktivnog i pasivnog oporavka i njihovim osnovnim parametrima te načinima i tehnikama njihovog korištenja. Upoznavanje sa osnovnom terminologijom koja se primjenjuje u funkcionalnoj dijagnostici.

16. Ishodi učenja:

Nakon završenog semestra studenti koji su redovno pohađali nastavu će vladati osnovnim tehnikama programiranja trenažnog procesa u skladu sa elementima fiziologije sporta i ostalim medicinskim parametrima i stječu se osnovna znanja iz područja doping kontrole.

17. Indikativni sadržaj nastavnog predmeta:

Fiziološke osnove sportskog treninga. Bioenergetski sistemi. Maksimalna i relativna potrošnja kiseonika. Metaboličke zone. Mehanizam adaptacije. Trening u metaboličkim zonama. Trening u aerobnoj, anaerobnoj i aerobno-anaerobnoj zoni. Zamor i oporavak. Saradnja liječnika i trenera. Doping u sportu, kontrola i laboratorijsko ispitivanje. Dozvoljena i nedozvoljena farmakološka sredstva.

Vježbe: Instrumentarij za testiranje propriceptivnih sposobnosti. Mjerenje antropometrijskih karakteristika. Spirometrija. EKG. Reakciometrija. Upotreba pulsometara u testiranju i mjerenju. Metaboličko planiranje trenažne jedinice. Određivanje maksimalne frekvencije srca i zona opterećenja. Funkcionalni testovi u sportskoj medicini. Elektronska analiza srčanog ritma registrirana pulsometrom pod utjecajem doziranog opterećenja. Činioci opterećenja. Intervalni trening u zonama na osnovu maksimalne frekvencije srca.

18. Metode učenja:

U cilju efikasnog izvođenja nastave i postizanja očekivanih ciljeva predmeta i kompetencija studenata planirane su aktivnosti uspješnog učenja: konkretno iskustvo, promatranje i aktivno eksperimentiranje. Stilovi učenja na nastavi: vizualni, auditivni, kinestetički. Nastavne metode: predavanja (teorijska nastava uz upotrebu multimedijalnih sredstava, tehnika aktivnog učenja i diskusije), praktična nastava (vježbe).

19. Objašnjenje o provjeri znanja:**OBAVEZE STUDENATA**

Prisutnost i aktivnost na satu	Bodovi
predisptne obaveze	
-predavanja P	10
-vježbe P	10
-predavanja A	3
-vježbe A	5
-pravila PO	4

-kolokvij1 P	7
-kolokvij1 T	7
-kolokvij2 P	7
-kolokvij2 T	7

ispiti	
vježbe ispitni termin	20
teorija ispitni termin	20

Ukupno	100 bodova

20. Težinski faktor provjere:

Konačna ocjena se formira u odnosu na ukupan broj postignutih bodova tokom semestra, tj. predispitnih obaveza i samoga završnog ispita.

BODOVI	KONAČNA OCJENA
<53	pet (5); ne zadovoljava; F
54-63	šest (6); dovoljan; E
64-73	sedam (7); dobar; D
74-83	osam (8); vrlo dobar; C
84-93	devet (9); izvanredan; B
94-100	deset (10); odličan; A

21. Osnovna literatura:

1.Exercise Physiology,Energy,Nutrition and Human performance, W.D.McArdle,F.I.Katch,V.L.Katch, Lea and Febiger, Philadelphia/London, 1991.

2.Textbook of Sports Medicine, Kjaer Mat. all. Blackwell Publishing, 2003

22. Internet web reference:**23. U primjeni od akademske godine:**

2015/2016

24. Usvojen na sjednici NNV/UNV: