

Státní závěrečná zkouška oboru RVS probíhá ze 4 předmětů.

- Základy sportovního tréninku – vytažena otázka (viz otázky ke státnicím)
- Základy společenských věd – vytažena otázka (viz otázky ke státnicím)
- Lékařsko- biologické vědy – z okruhů vytvořena kasuistika
- Regenerace a výživa ve sportu - z okruhů vytvořena kasuistika

Příklad kasuistik z oblasti Lékařsko- biologických věd

1. Příklad

Okruh č 10: Zásady cvičení a sportu při zdravotním oslabení – při onemocnění krevního oběhu (srdce, krevní hypertenzi), dýchacího systému (průduškové astma), metabolismu (obezita, diabetes mellitus I. typu) a jiných onemocněních (epilepsie, migréna, motorické poruchy). Cvičení žen gravidních a po porodu. Svalová dysbalance – příčiny, projevy, prevence, kompenzační cvičení. Zdravotní TV.

Vytvořena kasuistika:

Gravidní žena 25 let (5 měsíc těhotenství)- atletka skok do výšky (Zásady cvičení gravidních žen a po porodu. Rizika pohybové aktivity pro matku a plod).

2. Příklad

Okruh č.1: Reakce lidského organismu na zátěž při cvičení a sportu – odezva soustavy nervové, endokrinní, muskuloskeletální, metabolismu, oběhové, dýchací, termoregulační, ledvin, kůže. Odlišnosti u osob různého věku a pohlaví.

Vytvořena kasuistika:

Muž 32 let – silniční cyklistika- typ lokomoce, typ pohybové činnosti, energetické krytí, reaktivní změny na zatížení, možné svalové dysbalance

Regenerace a výživa ve sportu – kazuistika z okruhů, například:

Muž 40 let, BMI 29, připravuje se na půlmaraton. % tuku 28. Vytrvalostní trénink denně, uběhne cca 10 km. Nepravidelnost ve stravování, nestíhá. Bez dalších onemocnění.

Doporučte mu, jak by měl postupovat, aby se mohl připravit na půlmaraton. Potřebuje snížit hmotnosti? Upravit stravu? Doporučíte mu doplňky stravy?

Co se týká předmětu regenerace a výživa ve sportu – kazusitky vycházejí z okruhů – obezita, kardiovaskulární nemoci, diabetes mellitus, onkologické onemocnění, poruchy příjmu potravy, snižování a zvyšování hmotnosti ve sportu, nutriční timing, doplňky stravy ve sportu, doping, regenerace a kompenzační cvičení. Výživa a sport u seniorů, těhotných dětí.

