

## **TEMATICA PENTRU EXAMENUL DE MEDIC SPECIALIST SPECIALITATEA MEDICINĂ SPORTIVĂ**

### **Probe de evaluare, specifice programului:**

- 1. Proba scrisă**
- 2. Proba clinică pe sportiv sănătos (aviz medico-sportiv)**
- 3. Proba clinică pe sportivul bolnav (patologie sportivă)**
- 4. Proba practică**

### **I. PROBA SCRISĂ**

1. Clasificarea eforturilor. Surse de energie
2. Fiziologia si biochimia efortului sportiv
3. Modificari imediate si tardive induse de efortul fizic la nivelul aparatului respirator
4. Modificari imediate si tardive induse de efortul fizic la nivelul aparatului cardio-vascular
5. Cordul sportiv
6. Raspunsul neuro- muscular in efortul fizic
7. Capacitatea de efort – baze fiziologice si biochimice.
8. Evaluare functionala si testarea capacitatii de efort
9. Biotipul constitutional. Factorii performantei sportive
10. Principiile antrenamentului sportiv
11. Selectia si orientarea medico-sportiva in sport
12. Evaluarea dezvoltarii fizice la sportivi
13. Modificari EKG adaptative si patologice in sportul de performanta
14. Riscul cardio-vascular si Moartea subita cardiaca la sportivi
15. Pregatirea biologica de concurs. Forma sportiva – starea de start
16. Refacerea in sportul de performanta
17. Alimentatia la sportivi
18. Medicatia efortului sportiv (sustinere)
19. Dopingul in sport.
20. Aparatul digestiv in practica medico-sportiva. Ficatul de efort
21. Aparatul renal in practica medico-sportiva. Rinichiul de efort
22. Antrenamente si competii la altitudine medie
23. Aclimatizare la altitudini mari
24. Antrenamente si competii in conditii de variatii de fusuri orare
25. Adaptarea organismului sportiv la conditii climaterice deosebite
26. Oboseala patologica acuta si cronica in sport
27. Bioritmurile in sport
28. Traumatologia sportiva (aspecte specifice de tratament si recuperare)
29. Leziuni traumatice articulare – entorse, luxatii
30. Afectiuni inflamatorii si traumatice ale muschilor si partilor moi
31. Leziuni traumatice de suprasolicitare specifice sportului de performanta
32. Prioritati in reabilitarea traumatismelor sportive
33. Sportul la diverse varste (copii, juniori, varsta a III-a si a IV-a)
34. Femeia si sportul.
35. Contraindicatii temporare si definitive in sportul de performanta
36. Avizul medico-sportiv: diagnostic, indicatii-contraindicatii
37. Prescrierea exercitiului pentru sanatate. EPH..

## II PROBA CLINICĂ PE SPORTIVUL SĂNĂTOS

Anamneza, examen clinic, evaluare fizica si functionala, diagnostic, indicatii, contraindicatii.

## III. PROBA CLINICA PE SPORTIV BOLNAV

Motivele internarii, anamneza, istoric, examene clinice si paraclinice, diagnostic pozitiv si diferential, tratament, recuperare, prognoza.

## IV PROBA PRACTICĂ

1. Anamneza medico- sportiva initiala si periodica
2. Somatoscopia (examenul clinic al dezvoltarii fizice)
3. Somatometria (examenul paraclinc al dezvoltarii fizice)
4. Determinarea compozitia corporala (metoda celor 5 plici de tesut adipos)
5. Dinamometrie (determinarea fortei musculare)
6. Miotonometria (evaluarea tonusului muscular)
7. Proba Ruffier
8. Proba clino-ortostatica. Proba Martinet
9. Proba Flack
10. Calcularea costului energetic al exercitiului fizic si a substratului utilizat
11. Interpretarea EKG de repaus si efort la sportivi
12. Electromiografia EMG la sportivi
13. Examenul clinic ortopedic al sportivului
14. Spirometrie
15. Evaluarea capacitati aerobe de efort (spiroergometrie, Testul INMS)
16. Evaluarea capacitatii anaerobe cu cicloergometru (testul Wingate, testul Travaluiului Total Realizat)
17. Testul Sargent
18. Testul Bosco
19. Jurnalul de autocontrol
20. Investigatia in efort specific
21. Fisa de nutritie si calcularea ratiei alimentare
22. Interpretarea testarilor de acid lactic si echilibrului acido-bazic intra si post-efort
23. Elaborarea avizului medico-sportiv
24. Scheme de refacere in diverse probe sportive
25. Scheme terapeutice energotrope si trofotrope

## BIBLIOGRAFIE

1. American College of Sports Medicine - *Guidelines for exercise testing and prescription*. (14th ed. ) Baltimore: Williams and Wilkins, 2014
2. Avramescu T., Ionescu A.M. „*Alimentatia si medicatia efortului sportiv*”, Editura Universitaria, Craiova, 2004
3. Bruckner P., Khan K. – *Clinical Sports Medicine* 4th ed., McGraw Hill, Australia 2012
4. Drăgan I , *Medicina Sportivă*, Editura Medicală, București, 2002
5. EFSMA *Exercise Prescription for health - Index to the Green Prescription* (Cummiskey J) [www.efsma.eu](http://www.efsma.eu) ,
6. Exercise Prescription for Health - <http://www.efsma-scientific.eu>
7. Ionescu A.M., „*Medicina Sportiva, Performanta si Sanatate*”, Editura Medicala, Bucuresti, 2013

8. Ionescu A.M., „Capacitatea de efort” Editura Universitaria, Craiova, 2005
9. Klisouras V., Ionescu A. „*Fiziologia Exercițiului - notiuni fundamentale*”, Editura Bren, Bucuresti 2013
10. McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. *Exercise physiology: Energy, nutrition, and human performance*. Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins Health, 2010
11. Ionescu A.M, “*Medicină sportivă. Ghid de lucrări practice*” Ecas Trade SRL, Bucuresti, 2001

ooo0000ooo