# **Kontrola Przygotowania Motorycznego Sportowca**

# **‒ w warunkach laboratoryjnych**

# Specjalności: Trener Przygotowania Motorycznego / Trener Osobisty

##### SPORT 2°, 1 SPORT ST, 1 sem., 15 godz. wykładów, 15 godzin ćwiczeń

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | WYKŁADY | Liczba godzin |
| 1 | Wprowadzenie do przedmiotu. Pomiar i analiza składu ciała metodą DXA (dual X-ray absorptiometry). Zastosowanie w sporcie, modele składu ciała, interpretacja wyników. | 2 |
| 2 | Spoczynkowa przemiana materii. Definicja, metody pomiarowe. |  |
| 3 | Diagnostyka układu oddechowego – testy spirometryczne: metodologia pomiarów, interpretacja wyników. Typowe schorzenia układu oddechowego | 2 |
| 4 | Badanie CPET (próba wysiłkowa) do odmowy w warunkach laboratoryjnych. Procedury pomiarowe, interpretacja wyników. Zastosowanie różnych ergometrów i protokołów | 2 |
| 5 | Pomiar mocy testem Wingate ‒ procedury pomiarowe, interpretacja wyników | 2 |
| 6 | Diagnoza zdolności szybkościowo-siłowych ‒ procedury pomiarowe, wskaźniki, interpretacja wyników | 2 |
| 7 | Udział źródeł energii do aktywności mięśniowej (aerobowych, anaerobowych kwasomlekowych i anaerobowych niekwasomlekowych) – metody i procedury pomiarowe | 2 |
| 8 | Repetytorium | 1 |
|  | ĆWICZENIA |  |
| 1 | Pomiary składu ciała metodą DXA, analiza, interpretacja | 2 |
| 2 | Spoczynkowa przemiana materii, pomiar, analiza, interpretacja |  |
| 3 | Testy spirometryczne – pomiar, analiza, interpretacja | 2 |
| 4 | Ergospirometryczny test wydolnościowy do odmowy – pomiar, analiza, interpretacja | 2 |
| 5 | Test Wingate – pomiar, analiza, interpretacja | 2 |
| 6 | Standardowe testy pliometryczne na macie z czujnikami nacisku – pomiar, analiza, interpretacja | 2 |
| 7 | Pomiar udziału systemów energetycznych w standardowych wysiłkach – analiza, interpretacja | 2 |
| 8 | Kolokwium | 1 |

WARUNKI ZALICZENIA

1. Aktywny udział w zajęciach zgodnie z regulaminem studiów.
2. Poprawna realizacja przydzielonych zadań.
3. Pozytywna ocena z bieżącego przygotowania do zajęć – udział w dyskusji, odpowiedzi ustne i pisemne, demonstracja ćwiczeń itp.
4. Pozytywna ocen z kolokwium końcowego.

Literatura podstawowa

Kusy K, Zieliński J (red.), 2017, *Diagnostyka w sporcie. Podręcznik nowoczesnego trenera*. Wydawnictwo AWF Poznań.