# **Kontrola Przygotowania Motorycznego Klienta**

# **Specjalność – Organizacja i Zarządzanie Sportem**

##### SPORT – 2°, 2 SPORT ST, 3 sem.

|  |
| --- |
| **15 godz. wykładów** |
|  | Liczba godzin |
| 1. | Pomiar składu ciała metodami BIA i DXA | 2 |
| 2. | Maksymalna i submaksymalna wydolność tlenowa ‒ pomiar ergospirometryczny | 2 |
| 3.  | Monitorowanie obciążeń treningowych - systemy Zephyr i Catapult | 2 |
| 4. | Zdolności szybkościowo-siłowe - mata SmartJump | 2 |
| 5. | Zdolności koordynacyjne - system FitLight | 2 |
| 6. | Precyzyjny pomiar czasu - system fotokomórek,  | 2 |
| 7. | Precyzyjna analiza ruchu - systemy MyoMotion (kinematyka) i MyoMuscle (EMG - aktywność bioelektryczna mięśni) | 2 |
| 8. | Kolokwium semestralne | 1 |

**WARUNKI ZALICZENIA**

1. Aktywny udział w zajęciach zgodnie z regulaminem studiów.
2. Pozytywna ocen z kolokwium końcowego.

Literatura podstawowa

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