

---

**LISTA PYTAŃ EGZAMINACYJNYCH NA EGZAMIN DYPLOMOWY**

**DLA STUDENTÓW PIERWSZEGO STOPNIA**

**KIERUNKU DIAGNOSTYKA SPORTOWA**

---

1. Praktyczne zalecenia dotyczące uzupełniania strat glikogenu.
2. Rola sodu w nawodnieniu organizmu.
3. Czynniki wpływające na zapotrzebowanie organizmu na białko.
4. Praktyczne zalecenia dotyczące uzupełniania start wody i elektrolitów.
5. Konsekwencje niedoboru i nadmiaru tłuszczu w diecie.
6. Co to jest VO<sub>2</sub> max i od czego ten wskaźnik jest zależny?
7. Wyjaśnij różnice między obciążeniem zewnętrznym a wewnętrznym. Podaj po dwa przykłady wskaźnika dla każdego z wymienionych elementów.
8. Co to jest próg przemian tlenowych i beztlenowych. Krótko scharakteryzuj.
9. Wymień testy mierzące zdolności tlenowe.
10. Co to jest wskaźnik MAS?
11. Podaj definicję taperingu oraz wskaż, kiedy go stosujemy. Jakie parametry treningu należy modyfikować?
12. Na czym polega periodyzacja treningu?
13. Wymień 3 podstawowe parametry obciążenia treningowego i krótko je scharakteryzuj.
14. Wymień warunki treningu szybkości.
15. Wymień i scharakteryzuj metody kształtowania szybkości.
16. Na czym polega metoda Carvonena?
17. Różnice między odruchem warunkowym i bezwarunkowym.
18. Co to jest propriocepcja i jak należy ją trenować?
19. Omów na czym polega metoda interwałowa.
20. Jak należy monitorować zmęczenie zawodnika w grach zespołowych?
21. Na czym polegają testy MCS i FMS?
22. Podaj przykład testu wydolności beztlenowej i omów jego zastosowanie.
23. Podaj przykład pośredniej metody pomiaru maksymalnego poboru tlenu.

24. Omów strukturę rzeczową i czasową treningu.
25. Podaj przykładowy test sprawności fizycznej dla młodych zawodników.
26. Na czym polega planowanie okresu przygotowawczego w sporcie?
27. Co to jest PHV i jak należy wykorzystywać ten parametr w sporcie?
28. Omów tapering w mikrocyklu na przykładzie wybranej dyscypliny z gier zespołowych.
29. Omów okres kształtowania w mikrocyklu na przykładzie wybranej dyscypliny z gier zespołowych.
30. Omów okres regeneracji w mikrocyklu na przykładzie wybranej dyscypliny z gier zespołowych.
31. Omów 2 dni testowe dla zawodnika przed okresem przygotowawczym.
32. Co to jest standaryzacja testu?
33. Omów schemat ćwiczeń stabilizacji centralnej.
34. Podaj przykład odnowy biologicznej w sporcie.
35. Zasady postępowania w chorobie Osgood-Schlattera.
36. Zastosowanie kinezjotapingu w sporcie.
37. Wykorzystanie rolowania w sporcie.
38. Różnice między koślawością i szpotawością stawów kolanowych (podaj przykładowe ćwiczenia).
39. Różnice między rozciąganiem statycznym i dynamicznym.
40. Na czym polega doping genetyczny w sporcie.
41. Na czym polega trening plyometryczny, podaj przykładowe ćwiczenia.
42. Terenowe testy oceny wydolności w grach zespołowych.
43. Laboratoryjne testy oceny wydolności w grach zespołowych.
44. Zastosowanie flossingu w sporcie.
45. W jakim okresie cyklu treningowego stosuje się największe natężenie bodźców o charakterze specjalistycznym?
46. Które podejście do planowania treningu najlepiej wspiera rozwój wszechstronny młodego sportowca?
47. Co ma największy wpływ na regenerację potreningową, wymień i omów jedną z nich.
48. Wyjaśnij pojęcie sukcesu sportowego oraz czynniki które wg teorii sportu wpływają na jego osiągnięcie.

49. W jaki sposób rozwój technologii (analiza danych, biomechanika, cyfryzacja) wpływa na kształtowania poziomu sportowego.
50. Rola trenera w kształtowaniu postaw i zachowań młodego zawodnika, a następnie u dojrzałego sportowca.