

---

**LISTA PYTAŃ EGZAMINACYJNYCH NA EGZAMIN DYPLOMOWY**

**DLA STUDENTÓW DRUGIEGO STOPNIA**

**KIERUNKU DIAGNOSTYKA SPORTOWA**

---

1. Wymień dwie technologie (urządzenia lub systemy), które mogą być wykorzystywane do monitorowania treningu sportowca i krótko omów ich funkcje.
2. Wyjaśnij, czym różni się obciążenie zewnętrzne od obciążenia wewnętrznego w kontekście monitorowania procesu treningowego.
3. Podaj przykład sytuacji, w której analiza danych GPS lub z systemu monitoringu może pomóc w podejmowaniu decyzji treningowej przez trenera.
4. Jakie informacje o zawodniku możemy uzyskać poprzez wykonanie testu na urządzeniu Biodex - dlaczego wykonujemy ten test?
5. Wymień 3 przykładowe parametry, które możemy odczytać w raporcie po wykonaniu badania izokinetycznego Biodex.
6. Jak można wykorzystać monitoring live w procesie planowania treningu?
7. Wymień 3 przykładowe parametry jakie możemy odczytać w trakcie monitoringu live Catapult i omów jeden z nich.
8. W jakich celach monitorowane jest tętno spoczynkowe oraz wyznaczane są strefy tętna?
9. O czym świadczy niski poziom HRV - poniżej 70, a o czym wysoki - powyżej 70?
10. Czym jest i do czego możemy wykorzystać metodę treningową VBT?
11. Wymień 3 przykładowe ćwiczenia, do których możemy wykorzystać akcelerometr?
12. Jakie wartości prędkości (niskie/wysokie) na sztandze będziemy się starali uzyskać w treningu kształtowania mocy i dlaczego?
13. Jakie wartości prędkości (niskie/wysokie) na sztandze będziemy się starali uzyskać w treningu kształtowania siły maksymalnej i dlaczego?
14. Charakterystyka włókien mięśniowych typu I i II.
15. Charakterystyka wysiłków fosfagenowych.
16. Jakie adaptacje wywołuje trening sprintu u sportowców?

17. Definicja jednostki motorycznej.
18. Zjawisko PAPE.
19. Środki treningowe stosowane w treningu sprinterskim.
20. Trening hamowania a prewencja kontuzji.
21. Różnice pomiędzy Agility a Change of direction.
22. Omów strategie zmiany kierunku poruszania.
23. Testowanie zmiany kierunku poruszania.
24. Zasady efektywnego przeprowadzania testów szybkości.
25. Co jest głównym celem rozgrzewki dynamicznej?
26. W którym kierunku ruchu najczęściej występują kontuzje więzadła krzyżowego przedniego (ACL)?
27. Co oznacza skrót VBT w kontekście treningu siłowego?
28. Wyjaśnij różnicę między rozciąganiem statycznym a dynamicznym. Kiedy i dlaczego warto stosować każde z nich w treningu?
29. Zaproponuj przykładową 5-minutową rozgrzewkę dla zawodnika gier zespołowych przed treningiem szybkościowym. Uzasadnij wybór ćwiczeń w kontekście aktywacji układu nerwowego i biomechaniki ruchu.
30. Wymień trzy korzyści z dobrze przeprowadzonej rozgrzewki przed treningiem.
31. Wymień dwa przykłady ćwiczeń plyometrycznych i omów, dlaczego są przydatne w sporcie.
32. Jakie dane można najczęściej uzyskać z systemu GPS w treningu sportowym?
33. Co oznacza skrót RPE stosowany w monitorowaniu obciążeń i jak należy go wykorzystywać?
34. Który parametr najlepiej określa wewnętrzne obciążenie treningowe?
35. Jak trener może praktycznie wykorzystać RPE w planowaniu treningu?
36. Na czym polega trening interwałowy?
37. Podaj przykłady testowania wytrzymałości w grach zespołowych.
38. Podaj przykłady monitoringu w dietetyce.
39. Omów przykładowy program regeneracji po zawodach dla zawodnika gier zespołowych.

40. W jaki sposób można monitorować sen?
41. Podaj przykład użycia platform dynamometrycznych.
42. Omów na czym polegają standardy w treningu motorycznym.
43. Podaj przykładowe metody coachingu w treningu motorycznym.
44. Jak można ocenić ryzyko urazu w sporcie?
45. Podaj przykładowe ćwiczenia prewencyjne i ich miejsce w mikrocyklu tygodniowym.
46. Omów przykładowe dylematy etyczne w pracy coacha.
47. Podaj przykład pozytywnej i negatywnej komunikacji trenera z zawodnikiem.
48. Na czym polega zarządzanie sztabem w sporcie?
49. Jak często w tygodniu zaleca się trening siły maksymalnej dla zaawansowanych sportowców (w okresie startowym)?
50. Czym charakteryzuje się metoda ekscentryczna ruchu?