

**WYTYCZNE DO EGZAMINU LICENCJACKIEGO
DLA KIERUNKU SPORT
SPECJALNOŚĆ TRENERSKA
w roku akademickim 2018/2019**

Egzamin składa się z dwóch części: praktycznej i teoretycznej.

1. Praktyczna część egzaminu:

Student opracowuje pracę pisemną pt. „Projekt cyklu treningowego dla zawodnika uprawiającego (podać dyscyplinę sportu i konkurencję)”. Praca ta realizowana będzie w czasie przedmiotu: „Projektowanie systemów treningowych” realizowanego semestrze 6. Oceniona w trakcie zajęć praca stanowi część praktyczną egzaminu licencjackiego.

2. Teoretyczna część egzaminu:

Student odpowiada na dwa losowo wybrane pytania. Jedno pytanie z grupy przedmiotów: **I-V** i jedno pytanie z grupy przedmiotów **VI-X**.

I. Fizjologia i biochemia

1. Równowaga wodno—elektrolitowa organizmu i jej zmiany w wysiłku.
2. Rodzaje włókien mięśniowych. Skurcze mięśni szkieletowych.
3. Regulacja czynności motorycznych (od mięśni do kory mózgu, itp.).
4. Metody rejestracji cech charakteryzujących czynność układu krążenia w spoczynku i podczas różnych wysiłków (cechy tętna możliwe do oceny metodą palpacyjną, pomiar ciśnienia tętniczego).
5. Układ oddechowy w warunkach obciążenia wysiłkiem.

II. Biomechanika

1. Trening siły i mocy w ujęciu biomechanicznym.
2. Działanie mięśni szkieletowych na dźwignie kostne.
3. Definiowanie i formułowanie kryteriów skuteczności techniki sportowej.

III. Żywnienie sportowca

1. Przemiany energetyczne w ustroju.

Rok akademicki 2018/2019

2. Żywnienie sportowców w zależności od uprawianej dyscypliny sportu i okresu treningowego.
3. Układanie jadłospisów.
4. Suplementy odżywkki.

IV. Psychologia

1. Charakterystyka psychologiczna starszego wieku szkolnego (14/15 – 18/19 lat).
2. Związek temperamentu z działaniem.
3. Motywacja a sprawność działania.
4. Emocje i uczucia.
5. Problem samokontroli emocji.

V. Pedagogika

1. Etapy wychowania.
2. Poca z uczniem zdolnym.
3. Zasady i metody wychowania.

VI. Teoria sportu

1. Etapizacja w sporcie.
2. Zasady i metody treningu sportowego.
3. Struktura obciążeń treningowych.
4. Kontrola procesu treningowego.
5. Dobór do sportu i selekcja.

VII. Teoria treningu sportowego

1. Ogólne zasady projektowania. Projektowanie systemów treningowych jako rozwiązanie zadań optymalizacyjnych.
2. Praktyczne metody kontroli i regulacji obciążeń treningowych w makro-, mezo- i makrocyklu treningowym.
3. Trening sportowy jako system działania.
4. Kierowanie procesem treningowym. Układ trener-zawodnik.
5. Trener jako kierownik. Preferowane style kierowania.

VIII. Traumatologia, podstawy ratownictwa medycznego i odnowa biologiczna

1. Definicje i zadania odnowy biologicznej, stosowane środki i metody, zasady postępowania restytucyjnego.
2. Urazy kończyn górnych i dolnych u sportowców.
3. Zasady postępowania w ramach pierwszej pomocy przedlekarskiej.

IX. Antropologia

1. Genetyczne i środowiskowe uwarunkowania procesu ontogenezy.
2. Wpływ sportu na kształtowanie się cech morfologicznych osobnika w ontogenezie (7-19 lat).
3. Sport kobiet – kontekst biologiczny.
4. Morfologia ciała zawodników różnych dyscyplin sportowych.
5. Indywidualna ocena auksologiczna.

X. Motoryczność sportowca

1. Wykorzystanie progu psychomotorycznego zmęczenia w praktyce sportowej.
2. Badanie kinematyczne w warunkach sportowych a obciążenia treningowe.
3. Kontrola obciążeń fizycznych w warunkach treningowych i ich interpretacja.
4. Indywidualizacja obciążeń fizycznych w kształtowaniu zdolności motorycznych.
5. Kiedy hamujemy rozwój zdolności szybkościowych?