

PLAN ĆWICZEŃ
Diagnostyka w sporcie – część fizjologiczna
dla studentów III roku studiów stacjonarnych kierunku: Sport

I. Ćwiczenie

- Zapoznanie studentów z przedmiotowymi efektami kształcenia, kryteriami oceny, warunkami zaliczenia przedmiotu, podanie piśmiennictwa, omówienie planu ćwiczeń.
- Wydolność beztlenowa – pojęcie, czynniki warunkujące
- Metody oceny poziomu wydolności beztlenowej - test Wingate, test Margarii-Kalemana, biegowy test wytrzymałości beztlenowej – RAST

II. Ćwiczenie

- Ocena poziomu wydolności na podstawie pułapu tlenowego (VO_2max)
- Bezpośrednia metoda wyznaczania VO_2max
- Pośrednie metody wyznaczania VO_2max – test Astranda, test Margarii, Test Foxa, szacowanie VO_2max zaawansowanych biegaczy (średnio- i długodystansowych) na podstawie równań Costilla

III. Ćwiczenie

- Ocena poziomu wydolności na podstawie progu przemian anaerobowych (PPA)
- Inwazyjna metoda wyznaczania PPA
- Nieinwazyjne metody wyznaczania PPA – próg wentylacyjny, test Conconiego