

**Studia Podyplomowe**  
**Trening Mentalny w Sporcie**

**Opis efektów uczenia się**

**Cele kształcenia:** Celem studiów jest przygotowanie trenerów pracujących ze sportowcami profesjonalnymi, amatorami oraz osobami, dla których ważna jest aktywność fizyczna, nauczycieli wychowania fizycznego, animatorów sportu oraz wszystkich osób, dla których ważne jest wsparcie sportowców oraz osób aktywnych fizycznie w zakresie przygotowania mentalnego oraz własnego rozwoju. Słuchacze poznają nowoczesne metody i techniki wspierające osiągnięcie mistrzostwa we współczesnym sporcie, narzędzia kształtowania i wpływania na relacje z zawodnikami, sztabem trenerskim, zarządem klubu oraz środowiskiem lokalnym. Dzięki udziałowi w zajęciach uczestnicy będą potrafili skutecznie i samodzielnie radzić sobie w kluczowych momentach ich pracy. Osoby z doświadczeniem docenią wymianę doświadczeń i skonfrontują swoją codzienną praktykę z najlepszymi wzorcami. Dla osób bez doświadczenia zajęcia będą źródłem wiedzy, umiejętności i dużej dawki energii, przygotowującej na przyszłe sportowe wyzwania. Wykładowcy oraz mentorzy (olimpijczycy, mistrzowie, profesjonalni sportowcy i trenerzy) rozwijać będą wśród słuchaczy kluczowe obszary kompetencji: elementy treningu mentalnego, psychologii sportu, praca z własnymi ograniczeniami, wykorzystania „social mediów” i własnego wizerunku do poprawy efektów własnej pracy.

**Związek z kierunkiem studiów realizowanym w AWF Katowice:** kierunek wychowanie fizyczne, sport, zarządzanie w sporcie

**Rodzaj uzyskiwanych kwalifikacji formalnych lub zakres kompetencji:** świadectwo ukończenia studiów podyplomowych

**Kryteria naboru:** zarejestrowanie się w systemie IRK, złożenie wymaganych dokumentów (ankieta osobowa, odpis dyplomu, zaświadczenie o posiadaniu przygotowania pedagogicznego, zaświadczenie lekarskie)

**Liczba semestrów i punktów ECTS:** 2 semestry; 30 punktów ECTS

	<b>Efekty uczenia się</b>	<b>Przedmiot</b>
<b>Wiedza</b>		
W01	Student ma wiedzę o znaczeniu i zastosowaniach treningu mentalnego w sporcie.	1
W02	Student definiuje elementarną terminologię stosowaną w treningu mentalnym oraz identyfikuje i rozróżnia dziedziny składające się na oddziaływania w ramach treningu mentalnego.	1
W03	Student wymienia i opisuje poznane techniki, metody oraz narzędzia wykorzystywane w treningu mentalnym.	1

W04	Student wyjaśnia omawiane czynniki wpływające na działanie i funkcjonowanie zespołu sportowego.	2
W05	Student prezentuje i wyjaśnia poznane metody komunikacji i współpracy w zespole.	2
W06	Student definiuje pojęcia motywacji, automotywacji, determinacji, samoregulacji, samoświadomości oraz opisuje wpływ wymienionych terminów na działanie jednostki i zespołu sportowego.	6
W07	Student opisuje i prezentuje wybrane metody Coachingowe stosowane w zawodzie trenera.	4
W08	Student opisuje i wyjaśnia termin odporność psychiczna oraz jej wpływ na efektywność działania w sporcie.	5
W09	Student opisuje i wyjaśnia wpływ różnic osobowych członków drużyny na pracę i funkcjonowanie zespołu.	2
W10	Student prezentuje wiedzę z zakresu psychologicznych kompetencji efektywnego lidera zespołu.	3
W11	Student prezentuje metody budowania i wzmacniania poczucia własnej skuteczności oraz pozytywnych przekonań w działaniu.	5
W12	Student opisuje czym jest koncentracja w sporcie oraz przedstawia wybrane metody jej kształtowania, wzmacniania i utrzymania.	7
W13	Student opisuje pojęcia treningu wizualizacji oraz treningu wyobrażeniowego i wyjaśnia różnice pomiędzy nimi.	8
W14	Student definiuje oraz opisuje pojęcie stresu w sporcie, reakcji stresowych i ich przeniesienie na sposób i efektywność działania.	5
W15	Student przedstawia metody psychoregulacji oraz zarządzania emocjami.	5
W16	Student prezentuje zastosowanie treningu psychomotorycznego w pracy nad aspektami psychologicznymi.	9
<b>Umiejętności</b>		
U01	Student wykorzystuje w praktyce poznane metody budowania zespołu sportowego.	2
U02	Student omawia poznane metody motywowania zespołu i automotywacji, z uwzględnieniem różnorodnych sytuacji.	6

U03	Student dostosowuje i demonstruje użycie poznanych metod coachingowych, w zależności od warunków i sytuacji.	4
U04	Student analizuje, wybiera i wykorzystuje, poznane strategie i metody budowania i wzmacniania odporności psychicznej.	5
U05	Student analizuje sytuację w zespole, wybiera oraz wykorzystuje poznane metody działań w przypadku powstania konfliktów wewnątrz zespołu.	2
U06	Student stosuje w praktyce poznane techniki i metody budowania i wzmacniania poczucia własnej skuteczności, pewności siebie, poczucia własnej wartości oraz pozytywnych przekonań.	5
U07	Student przygotowuje i przeprowadza trening wizualizacji oraz trening wyobraźniowy według założonych celów.	8
U08	Student wybiera i demonstruje podstawowe techniki wzmacniania i utrzymania koncentracji.	7
U09	Student demonstruje oraz uczy członków zespołu podstawowych technik psychoregulacji.	5
U10	Student wybiera i wykorzystuje poznane techniki i metody zarządzania emocjami własnymi oraz grupy.	5
U11	Student demonstruje poznane metody pracy wykorzystywane w treningu psychomotorycznym.	9
<b>Kompetencje społeczne</b>		
K01	Student dostrzega potrzebę indywidualnego podejścia do osób tworzących zespół oraz rozumie różnice pomiędzy ludźmi, ze względu na wiek i kulturę.	1-9
K02	Student jest przekonany o sensie, wartości i potrzebie podejmowania działań, odpowiedzialnie przygotowuje się do swojej pracy, projektuje i wykonuje zadania wynikające z roli Trenera.	1-9
K03	Student dostrzega potrzebę wprowadzania wiedzy z zakresu treningu mentalnego oraz analizuje możliwości, jakie daje trening mentalny w codziennej pracy trenerskiej.	1-9

K04	Student jest aktywny na zajęciach i jest przekonany o konieczności nieustannego podnoszenia poziomu zdobytej wiedzy i nabytych umiejętności.	1-9
K05	Student zachowuje otwartość na drugiego człowieka i docenia wartości współpracy w zespole.	1-9
K06	Student zachowuje ostrożność/krytycyzm w wyrażaniu opinii, dostrzegając złożoność procesów psychologicznych oraz różnice indywidualne pomiędzy ludźmi.	1-9

**Sposób dokonywania oceny uzyskanych efektów uczenia się:**

*zaliczenia i egzaminy z przedmiotów przewidzianych programem studiów podyplomowych.*

**Wymogi związane z ukończeniem studiów podyplomowych:**

*uzyskanie wszystkich zaliczeń z przedmiotów objętych programem studiów, uzyskanie pozytywnych ocen z wszystkich egzaminów przewidzianych w planie studiów.*

**Rodzaj dokumentu potwierdzającego ukończenie studiów podyplomowych:**

*świadectwo ukończenia studiów podyplomowych.*