

### PLAN STUDIÓW PODYPLOMOWYCH TRENING MENTALNY W SPORCIE

Lp.	Przedmiot/moduł	Godziny razem			Sem. I			Sem. II			zal/egz
		W	Ćw	ECT S	W	Ćw	ECT S	W	Ćw	ECT S	
1.	Podstawy treningu mentalnego w sporcie	8	12	3	8	12	3	-	-	-	Z-I
2.	Budowanie zespołu sportowego	6	22	4	-	-	-	6	22	4	Z-II
3.	Psychologiczne kompetencje trenera	6	26	4	6	26	4	-	-	-	Z-I
4.	Narzędzia „coachingowe” w pracy trenera	4	12	3	-	-	-	4	12	3	Z-II
5.	Radzenie sobie ze stresem, zarządzanie emocjami i odporność psychiczna w sporcie	10	30	5	6	20	3	4	10	2	Z-II
6.	Motywacja i automotywacja w sporcie	2	10	2	-	-	-	2	10	2	Z-II
7.	Trening koncentracji w sporcie	1	10	2	1	10	2	-	-	-	Z-I
8.	Metody wyobrażeniowe w sporcie	2	7	1	-	-	-	2	7	1	Z-II
9.	Kształtowanie aspektów psychologicznych poprzez trening psychomotoryczny	2	10	2	-	-	-	2	10	2	Z-II
10.	Egzamin końcowy	4	-	4	-	-	-	4	-	4	E-II
	<b>RAZEM: 180h + 4h egzamin</b>	<b>45</b>	<b>139</b>	<b>30</b>	<b>21</b>	<b>68</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>71</b>	<b>18</b>	<b>-</b>