

10. TRENER MENTALNY W SPORCIE

Lp.	Nazwa przedmiotu	Godziny razem			Sem. I			Sem. II			zal/egz
		W	Ćw	ECTS	W	Ćw	ECTS	W	Ćw	ECTS	
1.	Podstawy treningu mentalnego w sporcie	8	12	3	8	12	3				ZI
2.	Budowanie zespołu sportowego	6	22	4	-	-	-	6	22	4	ZII
3.	Psychologiczne kompetencje trenera	6	26	4	6	26	4	-	-	-	EII
4.	Narzędzia coachingowe w pracy trenera	4	12	3	-	-	-	4	12	3	ZI
5.	Radzenie sobie ze stresem zarządzanie emocjami i odporność psychiczna w sporcie	10	30	5	6	20	3	4	10	2	ZII
6.	Motywacja i automotywacja w sporcie	2	10	2	-	-	-	2	10	2	EI
7.	Trening koncentracji w sporcie	1	10	2	1	10	2	-	-	-	ZII
8.	Metody wyobrazeniowe w sporcie	2	7	1	-	-	-	2	7	1	ZI
9.	Kształtowanie aspektów psychologicznych poprzez trening psychomotoryczny	2	10	2	-	-	-	2	10	2	ZII
10.	Egzamin końcowy	4	-	4	-	-	-	4	-	4	ZII
Razem		45	139	30	21	68	12	24	71	18	
		184			89			95			