

# Akademia trenera sportowego

STUDIA PODYPLOMOWE

## Program studiów

**9**

**170**

**10**

**2**

Liczba miesięcy nauki Liczba godzin zajęć Liczba zjazdów Liczba semestrów

### **Teoria treningu i zarządzanie zespołem (24 godz.)**

- Podstawy teorii treningu (8 godz.)
- Planowanie jednostki treningowej i cyklu treningowego (8 godz.)
- Budowanie relacji w zespole trenerskim i współpraca ze sportowcami (8 godz.)

### **Marketing sportowy i budowanie marki osobistej (16 godz.)**

- Podstawy marketingu w sporcie – strategie promocyjne (8 godz.)
- Budowanie marki osobistej trenera w mediach społecznościowych (8 godz.)

### **Nowoczesne metody pracy w sportach zespołowych i indywidualnych (32 godz.)**

- Praca trenera w grach zespołowych i indywidualnych (16 godz.)
- Monitorowanie postępów sportowca (8 godz.)
- Praca nad zgraniem drużyny pomimo, krótkiego czasu – case study (8 godz.)

### **Dietetyka sportowa i fizjologia adaptacyjna (40 godz.)**

- Podstawy żywienia w sporcie – makro i mikroskładniki (8 godz.)
- Dieta w różnych dyscyplinach sportowych i fazach treningu. Strategie żywienia przed, w trakcie i po zawodach (12 godz.)
- Procesy adaptacyjne podczas treningu (20 godz.)

### **Psychologia sportu i kompetencje miękkie (28 godz.)**

- Wprowadzenie do psychologii sportu (8 godz.)
- Budowanie odporności psychicznej – strategie pracy z zawodnikami (8 godz.)
- Kompetencje miękkie w pracy Trenera (12 godz.)

### **Organizacja i zarządzanie treningiem (20 godz.)**

- Planowanie sezonu i zarządzanie czasem treningowym (8 godz.)
- Organizacja wydarzeń sportowych. Współpraca z rodzicami, sponsorami i mediami (12 godz.)

**Projekt (8 godz.)**

- Seminarium projektowe (8 godz.)