

Coaching sportowy

STUDIA I STOPNIA - SPECJALNOŚĆ

Forma: Niestacjonarne • Stacjonarne

Sposób realizacji: Hybrydowe

Cechy: Studia I stopnia licencjackie • Od marca • Polski • 6 semestrów



Czego się nauczysz?

- Zdobędziesz **wiedzę z psychologii sportu, motywacji i treningu mentalnego**, co pozwoli Ci realnie wspierać rozwój psychiczny i fizyczny zawodników.
- Nauczysz się **stosować techniki wyznaczania celów sportowych**, które zwiększają motywację, poprawiają wydajność i ułatwiają osiągnięcie konkretnych wyników.
- Poznasz sposoby, jak **pomagać zawodnikom w walce ze stresem i budowaniu pewności siebie**, by mogli osiągać najlepsze rezultaty w rywalizacji i treningu.
- Nauczysz się **monitorować postępy zawodników i dostosowywać strategie**, które motywują, rozwijają umiejętności i wspierają dążenie do coraz lepszych wyników.
- Dowiesz się, jak **budować relacje z zawodnikami oparte na zaufaniu**, by skutecznie wspierać ich rozwój, dbając jednocześnie o zdrowie i psychiczny dobrostan.
- Zgłębisz **techniki negocjacji w sporcie**, dzięki którym lepiej porozumiesz się z zawodnikami, trenerami i sponsorami, osiągając wspólne cele i korzyści.

Praca dla Ciebie

- **Pracuj jako coach sportowy w klubie sportowym.** Wspieraj zawodników w treningach, motywuj ich do działania i pomagaj w rozwoju zarówno fizycznym, jak i mentalnym.
- **Zatrudnij się jako trener mentalny w klubie fitness.** Opracowuj strategie psychologiczne dla klientów, wspieraj ich motywację i pomagaj w budowaniu pozytywnych nawyków.
- **Bądź specjalistą ds. rozwoju zawodników w sekcji sportowej.** Zarządzaj ich ścieżką treningową, koordynuj procesy edukacyjne i wspieraj cele indywidualne oraz drużynowe.
- **Pracuj jako doradca ds. komunikacji w firmie sportowej.** Współpracuj z producentami sprzętu, sponsorami i trenerami, łącząc cele biznesowe ze sportowymi.
- **Zatrudnij się jako trener indywidualny współpracujący z zawodnikiem.** Dobieraj metody pracy do jego stylu, osobowości i potrzeb, aby wspierać jego rozwój.
- **Bądź właścicielem firmy coachingowej działającej w sporcie.** Prowadź treningi, organizuj eventy i buduj ofertę wspierającą sportowców i zespoły w osiągnięciu celów.

Program studiów

Praktyczne studia

Uczymy tak, aby jak najlepiej przygotować Cię do rzeczywistych wyzwań, z jakimi spotkasz się w pracy zawodowej.

- **Projekty grupowe** – realne problemy biznesowe.
- **Symulacje** – decyzje w warunkach rynkowych.
- **Staże i praktyki** – doświadczenie w firmach.



- **Wykłady z praktykami** – eksperci z rynku.
- **Nowoczesne narzędzia** – aktualne technologie.
- **Case studies** – analiza realnych przypadków.

Wybrane zajęcia kierunkowe:

- Teoria sportu
- Historia sportu i olimpizmu
- Teoria treningu sportowego
- Socjologia sportu
- Dydaktyka sportu
- Pedagogika sportu
- Medycyna sportu i trening medyczny
- Fizjologia i biochemia wysiłku fizycznego
- Doping w sporcie
- Regeneracja i bezpieczeństwo zdrowotne w sporcie
- Żywnienie i suplementacja w sporcie
- Diagnostyka w sporcie
- Rekreacja i trening zdrowotny
- Podstawy sportu dzieci i młodzieży
- Antropomotoryka
- Kształtowanie zdolności motorycznych
- Nowoczesne formy sportu
- Organizacja eventów sportowych

Wybrane zajęcia specjalnościowe:

- Diagnostyka funkcjonalna
- Podstawy treningu motorycznego w sportach indywidualnych i zespołowych
- Testy fizjologiczne w ocenie wydolności fizycznej w sportach indywidualnych i zespołowych
- Diagnostyka stanu zdrowia sportowa
- Diagnostyka wysiłku fizycznego i restytucji powysiłkowej



- Etiologia, diagnostyka i prewencja urazów w sporcie
- Diagnostyka stylu życia sportowca
- Diagnostyka sensomotoryczna

Nauka języka obcego

Na studiach stacjonarnych:

- 252 godzin nauki jednego języka obcego (84 godzin w semestrze, od 3 do 5 semestru).

Na studiach niestacjonarnych:

- 228 godzin nauki jednego języka obcego (76 godzin w semestrze, od 3 do 5 semestru).

Możesz wybrać: **j. angielski** lub **j. niemiecki**

Praktyki i staże

Praktyki studenckie to ważny element studiów. Studenci studiów licencjackich oraz jednolitych studiów magisterskich realizują **960 godzin praktyk** (24 tygodnie), zdobywając doświadczenie zawodowe. Jeśli pracujesz w zawodzie zgodnym z kierunkiem studiów, możesz zaliczyć praktyki na podstawie zatrudnienia. W trakcie studiów masz też szansę na płatny staż. Programy stażowe przygotowują pracodawcy, z którymi współpracujemy, dostosowując wymagania do stanowisk, co ułatwia pierwsze kroki zawodowe.

Sposób zaliczenia studiów

Przygotowujesz pracę dyplomową, która opisuje praktyczne lub teoretyczne zagadnienie związane z Twoim kierunkiem. Badając akty normatywne, literaturę przedmiotu i orzecznictwo, jak również przeprowadzając własne analizy, pracujesz nad autorską propozycją ujęcia wybranego zagadnienia. Wszystko, czego nauczysz się podczas studiów, pozwala Ci na stworzenie profesjonalnej pracy opartej na rzeczywistych danych i działaniach. By uzyskać tytuł licencjata, taką pracę dyplomową musisz obronić przed komisją. **To Ty wyznaczasz kierunek swojej pracy!**

Zasady rekrutacji

- Studentem studiów I stopnia (licencjackich lub inżynierskich) na Uniwersytecie Dolnośląskim DSW możesz zostać po **ukończeniu szkoły średniej, zdaniu matury i odebraniu świadectwa dojrzałości**.
- O przyjęciu na studia **decyduje kolejność zgłoszeń oraz złożenie kompletu dokumentów i spełnienie wymogów**

Stypendia i zniżki

- Możesz **otrzymać te same stypendia**, co studenci uczelni publicznych, w tym **naukowe, sportowe, socjalne i zapomogi**.
- Dodatkowo, **elastyczny system opłat** pozwala Ci wybrać, w ilu ratach chcesz opłacać czesne.
- Dodatkowe **stypendium dla najlepszych**



wynikających z zasad rekrutacji.
[Dowiedz się więcej](#)

absolwentów Uniwersytetu Dolnośląskiego
DSW studiów I stopnia bezpośrednio
kontynuujących naukę na studiach II stopnia.
[Dowiedz się więcej](#)