

KIERUNEK STUDIÓW: TRENER PERSONALNY

Tryb studiów: stacjonarne

Rodzaj studiów: I stopień (licencjackie)

Postęp cywilizacyjny niesie za sobą konieczność zmian w zachowaniu człowieka, w tym w postrzeganiu sportu. W myśl maksymy „ruch może zastąpić niemal każdy lek, ale żaden lek nie zastąpi ruchu” popartej licznymi badaniami naukowymi należy wskazać, że być może najważniejszą obecnie korzyścią płynącą z systematycznego podejmowania aktywności fizycznej jest zapewnienie zdrowia. Z drugiej strony, uważamy, iż istotnym elementem przygotowania trenera personalnego jest jego wiedza i umiejętności w zakresie sportu wyczynowego. Takie oryginalne połączenie znalazło odzwierciedlenie w przygotowanym przez nas programie kształcenia.

Program obejmuje pięć zasadniczych modułów: przyrodniczy, przygotowania motorycznego, sportu dla wszystkich, komunikacji interpersonalnej oraz specjalizacyjny. Celem pierwszego (przyrodniczego) jest przygotowanie studenta do wykorzystania wiedzy i umiejętności z zakresu budowy i funkcjonowania organizmu człowieka w prowadzeniu rozmaitych form aktywności fizycznej, w tym w nauczaniu czynności ruchowych. Zajęcia modułowe ukierunkowano również na opanowanie wiedzy i umiejętności związanych z racjonalnym żywieniem oraz podstawami prewencji wczesnej i odnowy biologicznej.

/informacje dla kandydata na studia I stopnia w formacie pdf/ - [zobacz](#)

Moduł przygotowania motorycznego obejmuje programowanie procesu treningu, z uwzględnieniem specyfiki sportu dla wszystkich i sportu wyczynowego. Treści zajęć skoncentrowano wokół problematyki kształtowania zdolności motorycznych, periodyzacji i monitoringu obciążeń treningowych. Założono, iż możliwość uzupełniania specjalistycznej wiedzy z zakresu wybranej dyscypliny sportu – w ramach specjalizacji prowadzonych na kierunku wychowanie fizyczne lub w formie kursowej – pozwoli studentom niniejszego kierunku uzyskać kwalifikację trenera przygotowania motorycznego w danej dyscyplinie sportu.

Ukończenie modułu sportu dla wszystkich pozwoli na nabycie specjalistycznych umiejętności ruchowych w ramach nowoczesnych i popularnych form aktywności fizycznej. W module wyeksponowano specyfikę pracy z dziećmi, dorosłymi i osobami starszymi. Ponadto, dostrzegając dobroczynny wpływ aktywności fizycznej na zdrowie i zarazem deficyt edukacyjny w zakresie pracy z osobami o specjalnych potrzebach w sporcie, przyjęto, iż zajęcia przygotowują specjalistów do pracy z osobami z chorobami cywilizacyjnymi, po okresie rehabilitacji, czy w specyficznym stanie fizjologicznym (np. w okresie ciąży).

Zakres powyższych kompetencji, określa świadoma gotowość do efektywnej współpracy i komunikacji ze specjalistami z innych, wspierających obszarów zawodowych (z dietetykiem, fizjoterapeutą, lekarzem), którą założono w efektach kształcenia. Należy nadmienić, że zajęcia w tym module będą współprowadzone przez lekarzy i fizjoterapeutów.

Moduł komunikacji interpersonalnej dedykowany jest rozwojowi kompetencji w zakresie nawiązywania, budowania i utrzymywania relacji społecznych poprzez wykorzystanie wiedzy z zakresu psychologii, psychologii pozytywnej, coachingu, pedagogiki humanistycznej, marketingu i zarządzania, a także kształtowaniu własnej świadomości w zakresie potrzeb ustawicznego doksztalcania zawodowego

i wspierania rozwoju osobistego. Istotną rolę w module będą odgrywały zajęcia o charakterze projektowym.

Piąty moduł, specjalizacyjny obejmuje praktyki zawodowe (250 godz.), które stwarzają możliwość nabywania i potwierdzania założonych specjalistycznych kompetencji w środowisku przyszłej pracy zawodowej. Ponadto, zajęcia skierowano na zdobycie umiejętności organizacji pracy własnej, zarządzania czasem, odpowiedzialności za powierzone zadania, poznanie własnych możliwości na rynku pracy oraz nawiązanie kontaktów zawodowych.

Moduł dopełniają zajęcia prowadzone w formie seminarium dyplomowego, które mają wyposażyć studenta w umiejętność dostrzegania i rozwiązywania problemów badawczych istotnych dla kompetencji zawodowych trenera personalnego.

Kierunek studiów trener personalny w całości mieści się obszarze kształcenia nauk medycznych, nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej (180 ECTS). Dodatkowo studenci mają obowiązek uzyskania 2 pkt. ECTS w ramach przedmiotu ogólnouczeniowego lub niezwiązanego z kierunkiem studiów.