



Siła Oddechu w Sporcie: Klucz do Lepszej Wydajności

Numer usługi 2024/10/18/164038/2368807

3 200,00 PLN brutto

3 200,00 PLN netto

160,00 PLN brutto/h

160,00 PLN netto/h

LIFEPASS spółka z ograniczoną odpowiedzialnością



📍 Kielce / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 06.03.2025 do 07.03.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Sposób dofinansowania

wsparcie dla osób indywidualnych
wsparcie dla pracodawców i ich pracowników

Grupa docelowa usługi

- **Trenerzy personalni** – chcący wzbogacić swoje programy treningowe o techniki poprawiające wydajność i regenerację poprzez świadome oddychanie.
- **Nauczyciele wychowania fizycznego** – poszukujący sposobów na zwiększenie sprawności uczniów oraz wprowadzenie technik oddechowych wspierających zdrowie i wyniki sportowe.
- **Profesjonalni sportowcy** – pragnący poprawić wydolność, koncentrację oraz wyniki sportowe poprzez lepsze zarządzanie oddechem.
- **Instruktorzy sztuk walki** – szukający metod zwiększających wytrzymałość, siłę i kontrolę oddechu podczas treningów i zawodów.
- **Osoby zmagające się ze stresem i wypaleniem zawodowym** – chcące wykorzystać sport i techniki oddechowe jako narzędzie do redukcji stresu i poprawy samopoczucia.

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

05-03-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

20

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest zapoznanie uczestników z technikami treningu oddechowego, które poprawiają wydolność fizyczną i mentalną w sporcie. Uczestnicy nauczą się prawidłowych wzorców oddechowych, wzmocnią mięśnie oddechowe oraz zwiększą tolerancję na hipoksję i hiperkapnię. Szkolenie pozwoli na lepsze dostarczanie tlenu do mięśni, poprawę wytrzymałości, wydolności aerobowej i anaerobowej, zwiększenie VO2 max oraz szybszą regenerację, co przełoży się na lepsze wyniki sportowe.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Celem edukacyjnym szkolenia jest zapoznanie uczestników z technikami treningu oddechowego, które poprawiają wydolność fizyczną i mentalną w sporcie. Uczestnicy nauczą się prawidłowych wzorców oddechowych, wzmocnią mięśnie oddechowe oraz zwiększą tolerancję na hipoksję i hiperkapnię. Szkolenie pozwoli na lepsze dostarczanie tlenu do mięśni, poprawę wytrzymałości, wydolności aerobowej i anaerobowej, zwiększenie VO2 max oraz szybszą regenerację, co przełoży się na lepsze wyniki sportowe.</p>	<p>Uczestnik potrafi zademonstrować i wyjaśnić poprawny wzorec oddechowy.</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Wzmocnienie mięśni oddechowych</p>	<p>Uczestnik wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie oddechowe z prawidłową techniką.</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
<p>Zwiększenie tolerancji na hiperkapnię i hipoksję</p>	<p>Uczestnik osiąga założony czas w ćwiczeniu symulującym warunki hipoksyiczne.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Zastosowanie technik oddechowych w sporcie</p>	<p>Uczestnik potrafi włączyć ćwiczenia oddechowe w codzienny trening sportowy.</p>	<p>Prezentacja</p>

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

tak, dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak, dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak, dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

Część teoretyczna

- **Wprowadzenie do treningu oddechowego:**
 - Znaczenie prawidłowego oddechu w sporcie.
 - Definicje i korzyści treningu oddechowego.
- **Hipoksja i hiperkapnia:**
 - Omówienie podstawowych metod treningowych, w tym ograniczania tlenu i zwiększania dwutlenku węgla.
- **Prawidłowe wzorce oddechowe:**
 - Identyfikacja i poprawa wzorców oddechowych.
 - Praca z przeponą i wzmacnianie mięśni oddechowych.
- **Aplikacja ćwiczeń oddechowych w sporcie:**
 - Jak włączyć ćwiczenia oddechowe do codziennych treningów.
- **Aspekty zdrowotne prawidłowego oddechu:**
 - Korzyści zdrowotne wynikające z optymalnego oddychania.
- **Testowanie i monitorowanie postępów:**
 - Metody oceny efektywności treningu oddechowego.

2. Część praktyczna

- **Ćwiczenia zwiększające ruchomość odcinka piersiowego kręgosłupa.**
- **Poprawa funkcji przepony:**
 - Ćwiczenia poprawiające strefę apozycji przepony.
- **Wzmacnianie mięśni oddechowych.**
- **Symulacja treningu wysokogórskiego:**
 - Ćwiczenia adaptacyjne na ograniczenie tlenu.
- **Trening adaptacji do wysiłku:**
 - Trening dostosowany do konkretnych grup mięśniowych.
- **Zmniejszanie wrażliwości na CO₂:**
 - Ćwiczenia na zwiększenie tolerancji CO₂ podczas wysiłku.
- **Praca nad koncentracją:**
 - Przygotowanie mentalne do zawodów.
- **Regeneracja układu nerwowego:**
 - Ćwiczenia oddechowe przyspieszające regenerację po wysiłku.

Korzyści z udziału w szkoleniu:

- Lepszy transport tlenu do mięśni.
- Poprawa wydolności aerobowej i anaerobowej.
- Wzrost VO₂ max i progu mleczanowego.
- Zwiększenie wytrzymałości i lepsza kontrola oddechu.

- Możliwość podtrzymania formy mimo kontuzji.
- Poprawa koncentracji i szybsza regeneracja.

Szkolenie pozwala na szybkie wdrożenie zdobytej wiedzy w codziennym treningu oraz osiągnięcie zauważalnych rezultatów

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 17

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 17 Rejestracja uczestników i wprowadzenie do szkolenia	Maciej Szyszka	06-03-2025	09:00	09:15	00:15
2 z 17 Wprowadzenie do treningu oddechowego: Znaczenie prawidłowego oddechu w sporcie Definicje i korzyści treningu oddechowego	Maciej Szyszka	06-03-2025	09:15	10:45	01:30
3 z 17 Przerwa	Maciej Szyszka	06-03-2025	10:45	10:55	00:10
4 z 17 Hipoksja i hiperkapnia: Omówienie metod treningowych, ograniczanie tlenu, zwiększanie CO2	Maciej Szyszka	06-03-2025	10:55	12:00	01:05
5 z 17 Przerwa obiadowa	Maciej Szyszka	06-03-2025	12:00	12:30	00:30
6 z 17 Prawidłowe wzorce oddechowe: Identyfikacja i poprawa wzorców oddechowych Praca z przeponą i wzmacnianie mięśni oddechowych	Maciej Szyszka	06-03-2025	12:30	14:00	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 17 Przerwa	Maciej Szyszka	06-03-2025	14:00	14:10	00:10
8 z 17 Aplikacja ćwiczeń oddechowych w sporcie: Integracja ćwiczeń oddechowych w codziennych treningach	Maciej Szyszka	06-03-2025	14:10	16:30	02:20
9 z 17 Ćwiczenia poprawiające ruchomość odcinka piersiowego kręgosłupa Ćwiczenia wzmacniające funkcję przepony	Maciej Szyszka	07-03-2025	09:00	10:30	01:30
10 z 17 Przerwa	Maciej Szyszka	07-03-2025	10:30	10:40	00:10
11 z 17 Symulacja treningu wysokogórskiego : Adaptacja na ograniczenie tlenu	Maciej Szyszka	07-03-2025	10:40	12:00	01:20
12 z 17 Przerwa obiadowa	Maciej Szyszka	07-03-2025	12:00	12:30	00:30
13 z 17 Trening adaptacji do wysiłku i tolerancja CO ₂ . Ćwiczenia na poprawę tolerancji dwutlenku węgla (CO ₂) oraz zwiększenie wytrzymałości mięśniowej podczas intensywnych treningów.	Maciej Szyszka	07-03-2025	12:30	14:00	01:30
14 z 17 Przerwa	Maciej Szyszka	07-03-2025	14:00	14:10	00:10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 17 Praca nad koncentracją i regeneracją układu nerwowego	Maciej Szyszka	07-03-2025	14:10	15:30	01:20
16 z 17 Podsumowanie i pytania	Maciej Szyszka	07-03-2025	15:30	16:00	00:30
17 z 17 Walidacja usługi	-	07-03-2025	16:00	16:30	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt usługi brutto	3 200,00 PLN
Koszt usługi netto	3 200,00 PLN
Koszt godziny brutto	160,00 PLN
Koszt godziny netto	160,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Maciej Szyszka

Maciej Szyszka, dyplomowany fizjoterapeuta oraz instruktor samoobrony. Pasjonuję się holistycznym podejściem do treningu i rozwoju fizycznego. Dyplomowany instruktor samoobrony i trener personalny z zakresu dietytyki. Prowadzi treningi oddechowe i mentalne. Pomaga wygrać walkę ze stresem, który pozbawia snu i sił życiowych. Dzięki licznym technikom regeneracji prezentowanych na szkoleniach wskazuje jak efektywnie wrócić do harmonii w życiu. Niwelacja poziomu stresu pozwala uczestnikom szkolenia na wspinanie się na szczyty kolejnych sukcesów zawodowych i osobistych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują materiały edukacyjne w postaci autorskiego podręcznika. Materiały dodatkowe wykorzystywane będą podczas warsztatów praktycznych

Warunki uczestnictwa

Niezbędnym warunkiem uczestnictwa w szkoleniach i doradztwie, które dofinansowane są z funduszy europejskich jest założenie konta indywidualnego a później firmowego w Bazie Usług Rozwojowych. Następnie zapis na wybrane szkolenie za pośrednictwem Bazy Usług Rozwojowych, spełnienie warunków przedstawionych przez danego Operatora, który dysponuje funduszami. Złożenie dokumentów o dofinansowanie do usługi rozwojowej u Operatora Usługi, zgodnie z wymogami jakie określił.

Informacje dodatkowe

Czas trwania usługi szkoleniowej to 20 godzin dydaktycznych (1 godzina dydaktyczna= 45 minut). Szkolenie zaplanowane jest jako dwudniowe. Planujemy 10 minutowe przerwy pomiędzy modułami oraz 30 minutową przerwę obiadową. Usługa jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy przedsiębiorstwo zwolnione jest z podatku VAT lub dofinansowanie wynosi co najmniej 70%. W innej sytuacji do ceny netto doliczany jest podatek VAT w wysokości 23%. Podstawa: §3 ust. 1 pkt. 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz szczegółowych warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2018 r., poz. 701). Warunkiem zaliczenia jest napisanie pre i post testów oraz uczestnictwo w 80% zajęć.

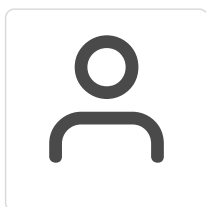
Adres

ul. 1 Maja 191
25-655 Kielce
woj. świętokrzyskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



Lucyna Kuchta

E-mail kontakt@edumeo.pl

Telefon (+48) 577 203 338