

Fundacja Edukacji  
Prawnej**Kierunek rozwój: kurs instruktora triathlonu  
amatorskiego - szkolenie**

Numer usługi 2024/11/11/30533/2405857

📍 Bydgoszcz / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 54 h

📅 10.05.2025 do 30.06.2025

**6 400,00 PLN** brutto

6 400,00 PLN netto

118,52 PLN brutto/h

118,52 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Styl życia / Sport
<b>Identyfikator projektu</b>	Kierunek - Rozwój
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<p>Szkolenie przeznaczone jest dla osób chcących podnieść swoje kompetencje w obszarze:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• motywowania dorosłych do regularnej aktywności fizycznej,</li><li>• wspomagania narzędzi do radzenia sobie ze stresem, lękiem i stagnacją,</li><li>• przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym (w tym depresji - choroby XXI w.),</li><li>• opracowywanie planów treningowych dla amatorów (nieprofesjonalistów) w dyscyplinie triathlon,</li><li>• dostrzeganie nieoczywistych zależności (unikanie stereotypowego patrzenia na bariery w sporcie),</li><li>• wybierania optymalnych rozwiązań treningowych dla różnych grup wiekowych,</li><li>• otwartości, pozytywnego nastawienia do współzawodnictwa,</li><li>• rozpoznawania ograniczeń fizycznych, technicznych i źródeł trudności,</li><li>• adekwatnego radzenia sobie z niską samooceną, niesprawnością fizyczną, nadwagą,</li><li>• konsekwencji i motywacji w realizacji celów sportowych,</li><li>• zdrowego podejścia do przygotowania fizycznego, żywieniowego i mentalnego w drodze do uprawiania triathlonu w formule amatorskiej</li><li>• zmniejszania ryzyka kontuzji</li></ul>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	12
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	16

---

<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	09-05-2025
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	54
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

---

# Cel

## **Cel edukacyjny**

Kurs przygotowuje uczestników do samodzielnego przygotowywania, planowania i realizowania profesjonalnego prowadzenia treningów triathlonowych dla amatorów, wyposażając ich w niezbędną wiedzę teoretyczną, umiejętności praktyczne i kompetencje instruktorskie. Uczestnicy uczą się, jak planować i dostosowywać treningi, analizować technikę zawodników, a także motywować i wspierać ich rozwój.

## **Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji**

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Planuje proces treningu triathlonowego dla amatorów w różnym wieku, z różnymi ograniczeniami	przygotowuje plan treningowy zgodny z profilem uczestnika i ogólnymi zasadami	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wykorzystuje narzędzia do planowania, analizy i oceny wyników jednostek treningowych	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje metody treningów pływackich, biegowych i kolarskich, podnoszących efektywność różnych grup wiekowych, o różnym poziomie sprawności	Obserwacja w warunkach symulowanych
	monitoruje i analizuje wyniki sportowe z wykorzystaniem narzędzi do pomiarów i analizy	Obserwacja w warunkach symulowanych
	dostosowuje i rekomenduje formę i intensywność jednostek treningowych do predyspozycji podopiecznego	Obserwacja w warunkach symulowanych
Motywuje siebie i podopiecznych do konsekwentnego działania	uwzględnia wiedzę z zakresu budowy organizmu człowieka na różnym etapie życia według zasad anatomii, fizjologii i biomechaniki	Wywiad swobodny
	opiera plan o badania, rekomendowane praktyki doświadczonych trenerów i wiedzę ogólną	Wywiad swobodny
	rozpoznaje symptomy spadku motywacji wewnętrznej	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje metody naturalnego dopingu i ergonomii pracy	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wspiera podopiecznych w realizacji planu	reprezentują postawę angażującą	Obserwacja w warunkach symulowanych
	rozpoznaje i niweluje symptomy rezygnacji, spadku kondycji psychofizycznej	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wspiera podopiecznych w realizacji planu	udziela cyklicznego feedbacku	Obserwacja w warunkach symulowanych
	modyfikuje składowe planu względem osiągniętych efektów	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Radzi sobie z problemami, stresem i pracą pod presją	wykorzystuje narzędzia do rozpoznawania barier, lęków, źródeł i symptomów stresu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje metody autoregulacji napięć	Obserwacja w warunkach symulowanych

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

#### Warunki uznania kompetencji

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

Tak dokument 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 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

Program szkolenia jest nowatorskim i autorskim sposobem pracy z amatorską jednostką/grupą dorosłych osób uprawiających TRIATHLON w celu poprawienia samopoczucia, zwiększenia aktywności fizycznej i przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym XXI w.

### Moduł 1: Wprowadzenie do Treningu Triathlonowego

#### 1. Podstawy uprawiania dyscypliny sportowej przez amatorów

- Najważniejsze podstawy triathlonu i przygotowania do rywalizacji
- Kluczowe kompetencje trenera triathlonu, wiedza i uprawnienia

#### 2. Role i odpowiedzialność trenera

- Umiejętność pracy z dorosłymi amatorami
- Budowanie relacji i zaufania

### Moduł 2: Doskonalenie Techniki Pływania

#### 1. Kształtowanie i analiza techniki pływania

- Technika kraula – najczęstsze błędy i sposoby ich korekty
- Ćwiczenia wspierające wydajność i prędkość
- Analiza video techniki pływania - korekty złych nawyków

## 2. Praca nad wytrzymałością w wodzie

- Metody budowania siły i wytrzymałości w pływaniu

## 3. Psychologia pływania

- Przewyciężanie lęku przed open water u dorosłych amatorów
- Ćwiczenia poprawiające komfort i poczucie spokoju w wodzie

## Moduł 3: Doskonalenie Techniki Jazdy na Rowerze

### 1. Ergonomia i pozycja na rowerze

- Dostosowanie roweru i ustawienia dla efektywności i komfortu
- Techniki pedałowania i oddychania
- Optymalizacja pozycji na rowerze

### 2. Trening siły i wytrzymałości

- Interwały, jazda po zróżnicowanym terenie i techniki treningowe

### 3. Metody treningowe i plany progresywne

- Różnicowanie treningów pod kątem poziomu zaawansowania, wieku, dolegliwości i ograniczeń podopiecznych

## Moduł 4: Doskonalenie Techniki Biegu

### 1. Analiza techniki biegu i korygowanie błędów

- Postawa ciała, praca nóg i ramion, techniki oddychania
- Nauka i wprowadzenie ćwiczeń sprawności biegowej kształtującej poprawny ruch, który przyspieszy oraz odciąży układ mięśniowy
- Wybór obuwia i sprzętu dla optymalizacji wyników

### 2. Metody treningowe

- Treningi wydolnościowe i szybkościowe, strategia biegów interwałowych
- PLAYOMETRIA – sprężystość ścięgien
- SIŁA – tolerancja na obciążenia
- WYTRZYMAŁOŚĆ LOKALNA – poprawa słabych ogniw i ruchy specyficzne dla biegacza.

### 3. Adaptacja treningów biegowych

- Jak dopasować trening dla dorosłych amatorów o różnym poziomie zaawansowania

## Moduł 5: Nowoczesne Techniki Fizjoterapeutyczne

### 1. Zapobieganie kontuzjom

- Diagnostyka wstępna i dobór odpowiednich ćwiczeń
- Ćwiczenia rozciągające i stabilizujące dla triathlonistów

### 2. Techniki regeneracyjne i rehabilitacja

- Masaż, rolowanie i terapie alternatywne
- Planowanie regeneracyjne i monitorowanie wydolności

## Moduł 6: Zbilansowana Dieta i Suplementacja

### 1. Podstawy żywienia w triathlonie

- Makroskładniki, witaminy i minerały dla sportowców wytrzymałościowych
- Wpływ składników żywieniowych na wydajność podczas określonych jednostek treningowych

### 2. Suplementacja

- Dobór suplementów wspomagających regenerację i wydolność

### 3. Indywidualizacja planu żywieniowego

- Dopasowanie diety do potrzeb i intensywności treningu

## Moduł 7: Metodologia Pracy z Podopiecznym

### 1. Budowanie motywacji i monitorowanie postępów

- Motywowanie i wyznaczanie realistycznych celów

### 2. Indywidualne plany treningowe

- Dostosowanie programów pod konkretne cele i możliwości uczestnika

### 3. Feedback i analiza postępów

- Metody przekazywania informacji zwrotnej, prowadzenie dokumentacji treningowej

- Mental osób dorosłych w celu przeciwdziałania poczuciu rezygnacji, spadku motywacji i radzenia sobie z niepowodzeniami

## Moduł 8: Ćwiczenie praktyczne: symulacja zgrupowania treningowego dla grupy podopiecznych

Szkolenie obejmuje aspekty doskonalenia techniki pływania, jazdy na rowerze oraz biegu wraz z metodologią pracy z podopiecznym, a także pracę z mentalnym nastawieniem.

### Warunki organizacyjne:

W przypadku grupy 16-os. trenerzy dokonają podziału na 5-os. podgrupy celem realizacji ćwiczeń w mniejszych grupach.

Dla każdego uczestnika zajęć przygotowane jest samodzielne stanowisko pracy. W przypadku zajęć teoretycznych obejmuje ono stół, krzesło. W przypadku zajęć praktycznych jest to: indywidualnie dopasowany do każdego uczestnika stacjonarny rower treningowy z pomiarem mocy. W przypadku zajęć praktycznych z pływania, uczestnicy będą podzieleni na dwie grupy, które będą realizowały zajęcia praktyczne na dwóch torach basenu o długości 50m oraz:

### ENDLESSPOOL / BASEN DO ANALIZY TECHNIKI PŁYWANIA:

- powierzchnia lustra wody: 2,43 x 4,26 m;
- basen umożliwi analizę każdego stylu, jednocześnie dając materiał do analizy w formie ujęć z 3 kamer pod lustrem wody;
- szybki, silny i równomierny nurt na całej szerokości i głębokości niecki osiąga tempo 0:56 min / 100 metrów

Usługa jest realizowana w godzinach dydaktycznych.

Przerwy w usłudze są wliczone w czas usługi rozwojowej. Po każdym 4godz. czasie pracy dydaktycznej następuje 15-min przerwa. Kurs realizowany jest w miejscu, które zapewnia pełne zaplecze sanitarne i gastronomiczne, co umożliwia swobodne korzystanie z posiłków regeneracyjnych, toalety i strefy do odpoczynku między modułami zajęć.

Liczba godzin w podziale na zajęcia praktyczne i teoretyczne:

Teoria: 16 godz.

Praktyka: 38 godz.

Całościowy harmonogram usługi (w podziale na dni i godziny wraz z podaniem przedmiotu lub tematu zajęć oraz przypisaniem do poszczególnych zajęć osoby prowadzącej usługę/walidację) zostanie uzupełniony w Karcie Usługi najpóźniej na 6 dni przed rozpoczęciem realizacji usługi.

Dostawca Usług zapewnia inną osobę do przeprowadzenia walidacji niż do procesu kształcenia.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

# Cennik

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 400,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	118,52 PLN
Koszt osobogodziny netto	118,52 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Bogumił Głuszkowski

Twórca oraz właściciel poznańskiego klubu sportowego CITYZEN. Autor projektu BODHY skierowanego do firm i menadżerów, którzy zarządzają bezpośrednio zasobami ludzkimi. Realizuje projekty rozwojowe w obszarach komunikacji oraz zarządzania sobą w stresie, dedykowane także pracownikom niższego szczebla. Podczas szkoleń podstawą jest praca z ciałem i zrozumienie zależności i wpływu między fizycznością a sferą psychiczną. W swoich projektach, Bogumił wykorzystuje doświadczenie sportowca – jako 9-krotny Mistrz Polski w Triathlonie, trener kadry olimpijskiej (Londyn 2012, RIO 2016 oraz Tokio 2021), wie w jaki sposób należy przygotować mentalnie ludzi do zrealizowania określonych celów, w jaki sposób pracować nie tylko z ciałem, ale także z psychiką aby radzić sobie w najtrudniejszych i najbardziej stresujących sytuacjach. Łączenie praktyki trenera biznesu oraz trenera sportowego pozwala mu na poszerzenie perspektywy poznawczej w kontakcie z uczestnikami, dostrzeżenie wyzwań i obszarów do pracy zarówno po stronie umysłowej jak i fizycznej. Mistrz Polski w triathlonie na wszystkich dystansach  
Uczestnik oficjalnych Mistrzostw Świata w triathlonie na Hawajach  
Trzykrotny uczestnik legendarnych Mistrzostw Świata Ironman  
Ostatnie 5 lat: czynny trener i mentor medalistów Mistrzostw Europy, Świata i Igrzysk Olimpijskich.  
Certyfikowany trener amatorów oraz zawodników profesjonalnych w dyscyplinie triathlon.  
Wykształcenie: absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik usługi otrzyma materiały szkoleniowe po zakończeniu usługi obejmujące prezentację, case study oraz ćwiczenia (w formie video), a także zostanie wyposażony w narzędzia do kontynuacji ćwiczeń nad omawianymi zagadnieniami / kompetencjami.

### Warunki uczestnictwa

Warunkiem wzięcia udziału w usłudze z dofinansowaniem jest dokonanie zapisu na usługę w odpowiednim terminie z użyciem nadanego ID wsparcia

### Informacje dodatkowe

Usługa zostanie przeprowadzona w wymiarze 54 godzin dydaktycznych (45 min) co daje 40 godzin zegarowych (60 min) wynikających z harmonogramu usługi.

Uczestnicy w trakcie każdego dnia szkoleniowego trwającego więcej niż 4 godziny mają prawo do co najmniej 1 przerwy, trwającej co najmniej 15 minut.

W trakcie usługi będą wykorzystywane praktyczne ćwiczenia, symulacje treningów, metody interaktywne i aktywizujące rozumiane jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie - takie jak: ćwiczenia praktyczne, praca indywidualna, praca w grupach.

Usługa realizowana jest w nowatorskiej formie, która łączy w sobie różne metody pracy.

Warsztat jest realizowany w oparciu o:

- Ćwiczenia indywidualne
- Ćwiczenia grupowe
- Symulacje
- Studium przypadku
- Dyskusje moderowane i miniwykłady
- Przekazywanie informacji zwrotnych

Uczestnik otrzymuje bezpośredni feedback podczas realizacji poszczególnych punktów programu, dzięki czemu wie nad czym pracować i jakie są dalsze rekomendacje do rozwoju.

## Adres

ul. Królowej Jadwigi 23  
85-231 Bydgoszcz  
woj. kujawsko-pomorskie

Miejsce szkolenia umożliwia zarówno teoretyczną, jak i praktyczną realizację poszczególnych części programu. Wejście do budynku od frontu, z podjazdem dostosowanym dla osób z ograniczeniami ruchowymi. Część pływaką będzie realizowana na parterze, po wejściu do budynku należy się kierować do recepcji. Część rowerowa na piętrze -1 w sali spinningowej, a część teoretyczna na piętrze +1, w sali szkoleniowo-rekreacyjnej.

W wyniku wydarzeń losowych adres może ulec zmianie, o czym zostanie poinformowany operator oraz uczestnicy zapisani na usługę.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Natalia Smolarek**

**E-mail** [biuro@edukacjaprawna.pl](mailto:biuro@edukacjaprawna.pl)

**Telefon** (+48) 668 513 014