

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

Numer usługi 2024/11/11/30533/2405857

📍 Bydgoszcz / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 54 h

📅 25.04.2025 do 31.05.2025

6 400,00 PLN brutto

6 400,00 PLN netto

118,52 PLN brutto/h

118,52 PLN netto/h

Informacje podstawowe

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

Data zakończenia rekrutacji	24-04-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	54
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	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
	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
Motywuje siebie i podopiecznych do konsekwentnego działania	rozpoznaje symptomy spadku motywacji wewnętrznej	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje metody naturalnego dopingu i ergonomii pracy	Obserwacja w warunkach symulowanych
	reprezentuje 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

Telefon (+48) 668 513 014