



FCH Mateusz
Augustyniak

Brak ocen dla tego dostawcy

MMA Level 2 - Szkolenie instruktorskie

Numer usługi 2025/04/09/170868/2679466

📍 Wrocław / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 16 h
📅 14.06.2025 do 15.06.2025

2 499,00 PLN brutto
2 031,71 PLN netto
156,19 PLN brutto/h
126,98 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Grupa docelowa szkolenia instruktorskiego MMA leve 1 obejmuje kilka kluczowych kategorii, są to między innymi: Zawodnicy MMA: Osoby, które aktywnie uczestniczyły w zawodach MMA i zdobyły doświadczenie w tej dziedzinie. Mogą chcieć przekazać swoje umiejętności i wiedzę innym, a także rozwijać swoją karierę w kierunku trenowania innych. Trenerzy innych sztuk walki: Instruktorzy boksu, judo, grapplingu, czy innych dyscyplin walki, którzy pragną poszerzyć swoją ofertę dydaktyczną o MMA oraz zaktualizować swoje umiejętności i wiedzę. Osoby które ukończyły szkolenie instruktorskie MMA - level 1
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	13-06-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat ICVC - SURE (Standard Usług Rozwojowych w Edukacji): Norma zarządzania jakością w zakresie świadczenia usług rozwojowych

Cel

Cel edukacyjny

- Zdobyć wiedzę pozwalającą na prowadzenie zawodników średniozaawansowanych,
- Nabycie umiejętności nauczania podopiecznych zaawansowanych technik parterowych i stojkowych
- Poznanie zagadnień dotyczących siły i motoryki w sportach walki
- Nauka przygotowania zawodnika do pierwszej walki
- Poznanie programowania treningowego w okresie ostatnich dwóch tygodni przed startem

Zdobyć wiedzę z zakresu

- Poznanie zagadnień dotyczących diety, suplementacji i regeneracji zawodnika MMA

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje podstawowe zagadnienia z biomechaniki i fizjologii wysiłku zawodnika mma	- uczestnik definiuje biomechanikę obaleń - uczestnik analizuje ruch w celu maksymalizacji efektywności - uczestnik poznał systemy energetyczne oraz periodyzację treningu	Wywiad swobodny
Uczestnik definiuje zagadnienia diety i suplementacji zawodnika MMA	- Uczestnik omawia dietę około startową - uczestnik wykorzystuje w praktyce metody zbijania wagi, nawadniania oraz suplementacji	Wywiad swobodny
Uczestnik potrafi planować trening długofalowy	uczestnik układa makrocykle, mezocykle oraz mikrocykle	Wywiad swobodny
Uczestnik opanował profilaktykę urazów i rehabilitację zawodnika MMA	uczestnik poznał najczęstsze urazy zawodnika MMA oraz metody prewencji	Wywiad swobodny
Uczestnik poznał zaawansowane techniki w stójce	Uczestnik używa w praktyce kombinacje wielociosowe, prace w klinczu, przejścia parter - stójka	Wywiad swobodny
Uczestnik poznał zaawansowane techniki zapaśnicze i parterowe	- Uczestnik używa w praktyce obalenia i rzuty oraz duszenia - Uczestnik używa w praktyce dźwignie na kończyny górne i dolne	Wywiad swobodny
Uczestnik poznał zagadnienia sparingu oraz symulację walki	Uczestnik przekazuje wiedzę związaną z symulacją walki oraz układa strategię przed walką	Wywiad swobodny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

tak

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

Tak

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

Tak

Program

Na podstawie dostarczonych dokumentów przygotowałem ramowy plan szkolenia dla kursu Instruktor Mieszanych Sztuk Walki (MMA). Plan ten integruje informacje z obydwu poziomów szkoleniowych (Level 1 i Level 2), tworząc kompleksowy program szkoleniowy.

RAMOWY PLAN SZKOLENIA

KURS INSTRUKTORA MIESZANYCH SZTUK WALKI

INFORMACJE ORGANIZACYJNE

- **Organizator:** Fight Club Champion
- **Miejsce szkolenia:** Sale sportowe klubu Fight Club Champion
- **Prowadzący:** Mateusz Głąb, Jagoda Szypulińska
- **Forma kształcenia:** Stacjonarna
- **Wpis do RIS:** 2.02/00122/2023

POZIOM 1 - PODSTAWOWY

Czas trwania: 16 godzin (6h teorii, 10h praktyki)

Liczba uczestników: Max. 6 osób

Koszt: 1999 zł

BLOK TEORETYCZNY (6h)

1. Podstawy Anatomii (1h)

- Budowa układu kostno-stawowego
- Budowa układu mięśniowego
- Skutki przeciążeń w układzie ruchu
- Płaszczyzny ciała

2. Podstawy Fizjologii (1h)

- Zdolności motoryczne i metody ich kształtowania
- Definicja zmęczenia

- Wydolność fizyczna
- Deficyt i dług tlenowy

3. **Żywnienie i odnowa biologiczna** (1h)

- Dieta
- Wpływ stresu
- Regeneracja
- Sen
- Suplementacja

4. **Programowanie treningowe** (2h)

- Rozgrzewka
- Trening główny
- Cool down
- Przykłady ćwiczeń i rozwiązań treningowych
- Progresje i regresje ćwiczeń
- Metody treningowe

5. **Aspekt psychologiczny w treningu** (1h)

- Podejście do podopiecznego
- Budowanie relacji podopieczny-trener
- Motywacja

BLOK PRAKTYCZNY (10h)

1. **MMA - podstawy** (10h)

- Pozycja walki
- Poruszanie się
- Podstawowe obalenia
- Kombinacje uderzeń i kopnięć
- Wykluczanie zapaśnicze
- Podstawowe techniki parterowe

POZIOM 2 - ZAAWANSOWANY

Czas trwania: 16 godzin (6h teorii, 10h praktyki)

Liczba uczestników: Max. 8 osób

Koszt: 2499 zł

BLOK TEORETYCZNY (6h)

1. **Zaawansowana biomechanika w MMA** (1h)

- Mechanika uderzeń i kopnięć
- Biomechanika obaleń
- Analiza ruchu: faza przygotowania, wykonania i zakończenia techniki
- Dźwignie: wykorzystanie punktu podparcia i siły

2. **Fizjologia wysiłku w sportach walki** (1h)

- Systemy energetyczne
- Progi: tlenowy i beztlenowy
- Periodyzacja treningu
- Przygotowanie do zawodów

3. **Żywnienie i suplementacja w MMA** (2h)

- Dieta okołostartowa
- Zbijanie wagi: metody i zagrożenia
- Nawadnianie
- Suplementacja: BCAA, kreatyna, elektrolity, witaminy

4. **Planowanie treningu długofalowego** (1h)

- Makrocykle, mezocykle, mikrocykle
- Monitorowanie: dzienniki treningowe, pomiar tętna, testy wydolnościowe

5. **Profilaktyka urazów i rehabilitacja** (1h)

- Najczęstsze urazy w sportach walki
- Prewencja
- Protokół rehabilitacyjny (RICE)
- Powrót do treningu

BLOK PRAKTYCZNY (10h)

- 1. **Zaawansowane techniki w stójce** (3h)
 - Kombinacje wielociosowe
 - Praca w kłinczu
 - Kontratak i timing
 - Techniki fintowania
 - Przejścia stójka-parter
- 2. **Zaawansowane techniki zapaśnicze** (3h)
 - Obalenia i rzuty z różnych pozycji
 - Obrona przed obaleniami
 - Kontrola przeciwnika w walce w parterze
 - Przejścia pozycyjne
- 3. **Zaawansowane techniki parterowe** (3h)
 - Pozycje dominujące i przejścia
 - Duszenia zaawansowane
 - Dźwignie na kończyny górne i dolne
 - Sweep-y i ucieczki z niekorzystnych pozycji
- 4. **Sparing i symulacje walki** (1h)
 - Sparingi w różnych aspektach walki
 - Symulacje walk turniejowych
 - Praca nad taktyką i strategią walki

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Zaawansowana biomechanika w MMA	Jagoda Szypulińska	14-06-2025	09:00	10:00	01:00
2 z 10 Fizjologia wysiłku w sportach walki	Jagoda Szypulińska	14-06-2025	10:00	11:00	01:00
3 z 10 Żywnienie i suplementacja w MMA	Jagoda Szypulińska	14-06-2025	11:00	13:00	02:00
4 z 10 Zaawansowane techniki w stójce	Mateusz Głąb	14-06-2025	13:00	16:00	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 10 Zaawansowane techniki zapaśnicze	Mateusz Głąb	14-06-2025	16:00	17:00	01:00
6 z 10 Zaawansowane techniki zapaśnicze	Mateusz Głąb	15-06-2025	09:00	11:00	02:00
7 z 10 Zaawansowane techniki parterowe	Mateusz Głąb	15-06-2025	11:00	14:00	03:00
8 z 10 Planowanie treningu długofalowego	Jagoda Szypulińska	15-06-2025	14:00	15:00	01:00
9 z 10 Profilaktyka urazów i rehabilitacja	Jagoda Szypulińska	15-06-2025	15:00	16:00	01:00
10 z 10 Sparing i symulacje walki	Mateusz Głąb	15-06-2025	16:00	17:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 499,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 031,71 PLN
Koszt osobogodziny brutto	156,19 PLN
Koszt osobogodziny netto	126,98 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Jagoda Szypulińska

Magister Fizjoterapii, trener personalny. Zawodniczka mieszanych sztuk walki, pasjonatka swojej pracy i ciągłego rozwijania umiejętności. W swojej pracy dostrzega potrzebę szerszego spojrzenia na zawodnika sztuk walki i jego kompleksowy rozwój - nie tylko poprzez trening ale również przygotowanie mentalne, odpowiednią regenerację i programowanie treningowe.



2 z 2

Mateusz Głęb

Absolwent wychowania fizycznego na AWF Wrocław, mistrz świata Taekwondo, profesjonalny zawodnik MMA, trener z 15 letnim doświadczeniem, mentor. Mateusz w swojej pracy z podopiecznymi dostrzega potrzebę ciągłego rozwoju i podążania za nowościami. Pasjonat sportów walki, z powodzeniem prowadzi zawodników na poziomie amatorskim i zawodowym oraz setki podopiecznych na treningach personalnych. Sala Treningowa to jego drugi dom, jako szkoleniowiec Champion Fight Academy, podzieli się swoją praktyczną wiedzą z uczestnikami kursu MMA.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik naszego szkolenia otrzymuje materiały szkoleniowe umożliwiające przypomnienie sobie wiedzy zdobytej podczas szkolenia oraz 6 miesięczny program szkoleniowy z rozpisanymi treningami, który można wykorzystać w pracy z podopiecznymi.

Adres

ul. Tęczowa 57/221
53-601 Wrocław
woj. dolnośląskie

Usługa szkoleniowa będzie realizowana w klubie sportów walki Fight Club Champion.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Mateusz Augustyniak

E-mail biurofch@gmail.com

Telefon (+48) 785 238 425