



FCH Mateusz
Augustyniak

Brak ocen dla tego dostawcy

Przygotowanie siłowe zawodnika sportów walki – praktyczny model 10-tygodniowy

Numer usługi 2025/04/10/170868/2683193

📍 Wrocław / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 31.05.2025 do 01.06.2025

1 999,00 PLN brutto

1 625,20 PLN netto

124,94 PLN brutto/h

101,58 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Trenerzy sportów walki - osoby prowadzące treningi w różnych dyscyplinach sportów walki (MMA, taekwondo, judo, boks itd.), którzy chcą poszerzyć swoją wiedzę w zakresie przygotowania motorycznego Instruktorzy - osoby po kursach instruktorskich lub w trakcie zdobywania uprawnień instruktorskich w sportach walki Zawodnicy sportów walki - aktywni sportowcy, którzy chcą pogłębić swoją wiedzę na temat przygotowania motorycznego, aby samodzielnie planować trening lub lepiej rozumieć procesy treningowe Fizjoterapeuci specjalizujący się w pracy ze sportowcami sportów walki Osoby zainteresowane rozpoczęciem kariery trenerskiej w obszarze sportów walki
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	30-05-2025
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

1. Zrozumienie specyfiki przygotowania motorycznego w sportach walki.
2. Zrozumienie zależności między różnymi komponentami sprawności fizycznej w kontekście sportów walki.
3. Nabycie umiejętności programowania treningu motorycznego.
4. Opanowanie metodyki planowania różnych cykli treningowych (mikro-, mezo- i makrocykle).
5. Nabycie praktycznych umiejętności prowadzenia zajęć z przygotowania motorycznego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozumie i charakteryzuje cele oraz strukturę 10-tygodniowego modelu przygotowania siłowego zawodnika sportów walki	- Prawidłowo identyfikuje i uzasadnia pięć głównych celów przygotowania siłowego (siła fizyczna, wydolność mięśniowa, wydolność oddechowa, szybkość i zwinność, profilaktyka urazów) - Omawia strukturę i założenia poszczególnych faz programu (podstawowej, rozwinięcia i specjalistycznej) - Wyjaśnia zasady progresji obciążeń w poszczególnych fazach przygotowania siłowego	Wywiad swobodny
Uczestnik kategoryzuje i dobiera odpowiednie grupy ćwiczeń do celów treningowych	- Poprawnie klasyfikuje ruchy ciężarowe, dynamiczne, gimnastyczne, plyometryczne i pracę na maszynach - Dobiera odpowiednie rodzaje ćwiczeń do poszczególnych faz przygotowania - Uzasadnia wybór konkretnych ćwiczeń w odniesieniu do specyfiki różnych sportów walki	Wywiad swobodny
Uczestnik demonstruje i instruuje prawidłową technikę podstawowych ćwiczeń siłowych	- Prezentuje poprawną technikę przysiadu, martwego ciągu (w wersji klasycznej i dynamicznej) - Prawidłowo wykonuje i objaśnia technikę wyciskania i wyciskopodrzutu - Demonstruje właściwe zastosowanie specjalistycznego sprzętu (trap bar, landmine)	Wywiad swobodny
Uczestnik wdraża elementy dwuboju olimpijskiego do treningu zawodnika sportów walki	- Prezentuje progresje techniczne zarzutu - Identyfikuje i koryguje błędy w technice ruchów olimpijskich - Projektuje sekwencję ćwiczeń przygotowujących do złożonych ruchów olimpijskich	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik efektywnie wykorzystuje zróżnicowane narzędzia treningowe w przygotowaniu siłowym	- Demonstruje statyczną i dynamiczną pracę z hantlami - Implementuje ćwiczenia z piłkami (slam ball, wall ball) do rozwoju mocy i reakcji - Stosuje koła techniczne jako narzędzie przygotowawcze	Wywiad swobodny
Uczestnik implementuje elementy treningu plyometrycznego oraz techniki regeneracyjne	- Demonstruje i instruuje ćwiczenia plyometryczne (skoki, przeskoki, ruchy startowe) - Tworzy kombinacje ćwiczeń plyometrycznych z innymi elementami treningu - Wdraża protokoły regeneracyjne wykorzystujące automasaż, stretching i mobilizację	Wywiad swobodny
Uczestnik tworzy zintegrowane jednostki treningowe łączące różne elementy przygotowania siłowego	- Konstruuje superserie łączące elementy siłowe, kondycyjne i gimnastyczne - Dostosowuje treningi do specyfiki różnych sportów walki (MMA, BJJ, Muay Thai) - Projektuje progresję ćwiczeń w ramach pojedynczej jednostki treningowej	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

DZIEŃ 1 (8 godzin)

CZĘŚĆ I: MODUŁ TEORETYCZNY (4 godziny)

Moduł 1: Podstawy przygotowania siłowego w sportach walki (30 min)

- Cele przygotowania siłowego zawodnika sportów walki
- Rozwój siły fizycznej jako fundament
- Budowanie wydolności mięśniowej i oddechowej
- Kształtowanie szybkości i zwinności
- Profilaktyka urazów w treningu sportów walki

Moduł 2: Periodyzacja treningu - model 10-tygodniowy (60 min)

- Charakterystyka i cele fazy podstawowej (tygodnie 1-4)
- Założenia i metodyka fazy rozwinięcia (tygodnie 5-7)
- Specyfika fazy specjalistycznej i regeneracji (tygodnie 8-10)
- Dostosowanie modelu do kalendarza startów i specyfiki dyscypliny

Moduł 3: Metodologia progresji treningowej (60 min)

- Zasady progresji objętości treningowej
- Metody zwiększania intensywności ćwiczeń
- Stopniowanie złożoności ruchowej
- Implementacja elementów wydolnościowych i plyometrycznych
- Przykładowe schematy mikrocykli w poszczególnych fazach

Moduł 4: Klasyfikacja i charakterystyka ćwiczeń (90 min)

- Ruchy ciężarowe i ich warianty w stylach dwubojowych
- Ćwiczenia dynamiczne i eksplozywne (zarzut, wyciskopodrzut)
- Ruchy gimnastyczne - rodzaje i zastosowanie
- Metodyka treningu plyometrycznego
- Efektywne wykorzystanie maszyn treningowych
- Interwały biegowe w treningu sportów walki

CZĘŚĆ II: MODUŁ PRAKTYCZNY (4 godziny)

Moduł 5: Technika bazowych ćwiczeń siłowych (90 min)

- Przysiad - warianty i progresje
- Martwy ciąg w wersji klasycznej i dynamicznej
- Technika wyciskania i wyciskopodrzutu
- Praktyczne zastosowanie trap bara i landmine
- Korekta błędów technicznych

Moduł 6: Wprowadzenie do elementów dwuboju olimpijskiego (60 min)

- Zarzut - progresje techniczne i fazy ruchu
- Ćwiczenia przygotowujące do złożonych ruchów olimpijskich
- Metodyka nauczania ruchów olimpijskich
- Bezpieczeństwo w treningu olimpijskim

Moduł 7: Trening z wykorzystaniem akcesoriów (90 min)

- Metodyka statycznej i dynamicznej pracy z hantlami
- Zastosowanie slam ball / wall ball w treningu mocy i reakcji
- Koła techniczne jako narzędzie przygotowawcze
- Praktyczne ćwiczenia z wykorzystaniem różnorodnych przyborów

DZIEŃ 2 (8 godzin)

CZĘŚĆ III: MODUŁ TEORETYCZNY (3 godziny)

Moduł 8: Praca z ciężarem własnego ciała (45 min)

- Systematyka ruchów gimnastycznych (pchające/ciągnące)
- Progresje ćwiczeń z wykorzystaniem drążka, kółek i liny
- Integracja elementów gimnastycznych w treningu sportów walki
- Konstruowanie obwodów z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała

Moduł 9: Rozwój kondycji i wydolności (60 min)

- Implementacja systemu aerobic capacity
- Metodyka treningu na specjalistycznych urządzeniach (rower AAB, SkiErg, wioślarz)
- Integracja treningu wydolnościowego z elementami gimnastycznymi
- Monitorowanie obciążeń wydolnościowych

Moduł 10: Przygotowanie bezpośrednie przedstartowe (45 min)

- Równoważenie pobudzenia mięśniowego i regeneracji
- Metody obniżania objętości treningowej przed startem
- Znaczenie masażu, snu i odżywiania w okresie taperingowym
- Strategie mentalnego przygotowania do startu

Moduł 11: Konsultacje i analiza przypadków (30 min)

- Pytania i odpowiedzi
- Analiza indywidualnych przypadków uczestników
- Dostosowanie programu do różnych dyscyplin walki
- Rozwiązywanie typowych problemów w treningu siłowym

CZĘŚĆ IV: MODUŁ PRAKTYCZNY (5 godzin)

Moduł 12: Kompleksowy trening siłowo-wydolnościowy (90 min)

- Projektowanie i realizacja superserii (siła + cardio + gimnastyka)
- Praktyczne symulacje treningów dla zawodników MMA
- Dostosowanie obciążeń do wymagań BJJ
- Specyfika treningu dla zawodników Muay Thai

Moduł 13: Trening plyometryczny i reaktywny (60 min)

- Technika wykonania ćwiczeń plyometrycznych (skoki, przeskoki)
- Ćwiczenia reaktywne i startowe
- Integracja plyometrii z elementami piłek i torów szybkościowych
- Progresje obciążeń w treningu plyometrycznym

Moduł 14: Systemy treningu kondycyjnego (90 min)

- Metodyka biegów interwałowych
- Efektywne wykorzystanie maszyn w treningu wydolnościowym
- Praktyczne sesje łączące interwały z elementami gimnastycznymi
- Monitorowanie intensywności wysiłku

Moduł 15: Techniki regeneracyjne (60 min)

- Praktyczne protokoły automasażu z wykorzystaniem rollera i piłek
- Ćwiczenia mobilizujące dla sportów walki
- Stretching jako element treningu siłowego
- Opracowanie indywidualnych protokołów regeneracyjnych

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Cele przygotowania siłowego zawodnika sportów walki	Rommel Picon	31-05-2025	09:00	09:30	00:30
2 z 15 Etapy programu – przegląd 10-tygodniowego cyklu	Rommel Picon	31-05-2025	09:30	10:30	01:00
3 z 15 Metodyka pracy w poszczególnych fazach	Rommel Picon	31-05-2025	10:30	11:30	01:00
4 z 15 Charakterystyka ćwiczeń – podział i znaczenie	Rommel Picon	31-05-2025	11:30	13:00	01:30
5 z 15 Technika podstawowych ćwiczeń siłowych	Rommel Picon	31-05-2025	13:00	14:30	01:30
6 z 15 Wprowadzenie do ruchów z dwuboju olimpijskiego	Rommel Picon	31-05-2025	14:30	15:30	01:00
7 z 15 Praca z hantlami, piłkami, kołami technicznymi	Rommel Picon	31-05-2025	15:30	17:00	01:30
8 z 15 Ruchy gimnastyczne – praca z własnym ciałem	Rommel Picon	01-06-2025	09:00	09:45	00:45
9 z 15 Kondycja i wydolność – praktyczne wdrożenie	Rommel Picon	01-06-2025	09:45	10:45	01:00
10 z 15 Faza specjalistyczna i tapering przed startem	Rommel Picon	01-06-2025	10:45	11:30	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 15 Q&A i analiza przypadków uczestników	Rommel Picon	01-06-2025	11:30	12:00	00:30
12 z 15 Trening siłowo-wydolnościowy w systemie wydolnościowym	Rommel Picon	01-06-2025	12:00	13:30	01:30
13 z 15 Praktyka plyometrii i pracy reaktywnej	Rommel Picon	01-06-2025	13:30	14:30	01:00
14 z 15 Trening kondycyjny w systemie biegowym	Rommel Picon	01-06-2025	14:30	16:00	01:30
15 z 15 Stretching, automasaż i regeneracja	Rommel Picon	01-06-2025	16:00	17:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 999,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 625,20 PLN
Koszt osobogodziny brutto	124,94 PLN
Koszt osobogodziny netto	101,58 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1
Rommel Picon



Rommel Picon - Magister psychologii , trener jak i ciągle zawodnik !

Założyciel pierwszego afiliowanego klubu CrossFit ® w Polsce .

Mistrz Polski olimpijskiego podnoszenia ciężarów federacji PFPC jak i założyciel sekcji podnoszenia ciężarów KS Mjollnir Weightlifting .

Przygodę ze sportem rozpoczął w latach szkoły podstawowej , zaś od początku roku 2000 budował ogromne doświadczenie w pracy z klientem. Przeprowadził niezliczona ilość treningów personalnych , wyszkolił wielu zawodników w formule CrossFit ® , jak i w dyscyplinie olimpijskiego podnoszenia ciężarów, gdzie może pochwalić się wieloma medalami w różnych kategoriach wiekowych.

Rommel to ceniony specjalista w dziedzinie sportów walki i przygotowania motorycznego zawodników. Jego doświadczenie obejmuje zarówno praktykę sportową, jak i szkoleniową. Jako trener współpracuje z zawodnikami różnych dyscyplin sztuk walki, specjalizując się szczególnie w obszarze przygotowania siłowego i kondycyjnego.

Jego metodyka pracy opiera się na kompleksowym podejściu do rozwoju atletycznego zawodnika, łącząc elementy klasycznego treningu siłowego z technikami specyficznymi dla sportów walki.

Rommel jest znany z umiejętności implementacji zaawansowanych metod treningowych, w tym elementów dwuboju olimpijskiego i plyometrii do przygotowania zawodników sportów walki.

Jego zajęcia charakteryzują się doskonałym połączeniem teorii z praktyką, co pozwala kursantom na szybkie wdrożenie zdobytej wiedzy w codziennej pracy z zawodnikami.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik naszego szkolenia otrzymuje materiały szkoleniowe umożliwiające przypomnienie sobie wiedzy zdobytej podczas szkolenia oraz 10 tygodniowy 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