



FCH Mateusz
Augustyniak

Brak ocen dla tego dostawcy

MMA Level 1 - Szkolenie instruktorskie

Numer usługi 2025/05/12/170868/2738736

1 999,00 PLN brutto

1 625,20 PLN netto

124,94 PLN brutto/h

101,58 PLN netto/h

📍 Wrocław / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 12.07.2025 do 13.07.2025

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 z doświadczeniem w treningach fitness:** Trenerzy personalni lub instruktorzy fitnessu, którzy chcą wzbogacić swoje umiejętności o techniki MMA, aby oferować bardziej zróżnicowane i efektywne programy treningowe swoim klientom.

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

11-07-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

Cel

Cel edukacyjny

Cel edukacyjny szkolenia instruktorskiego na trenera MMA obejmuje kilka kluczowych aspektów, które wspierają rozwój kompetencji uczestników oraz ich zdolności do skutecznego nauczania i trenowania innych. Oto główne cele:

1. Przekazanie wiedzy teoretycznej
2. Rozwój umiejętności praktycznych.
3. Sposoby nauczania
4. Umiejętność zarządzania grupą.
5. Aspekty zdrowotne i bezpieczeństwa.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje podstawowe zagadnienia z zakresu anatomii , fizjologii oraz żywienia i odnowy biologicznej w aspekcie szkolenia zawodników MMA.	- uczestnik definiuje podstawowe funkcje układu kostnego oraz mięśniowego - uczestnik planuje rodzaj diety oraz sposoby suplementacji zawodnika MMA - uczestnik reguluje proces regeneracji swoich zawodników.	Wywiad swobodny
Uczestnik definiuje problemy początkujących zawodników MMA z zakresu motywacji i podejścia psychologicznego do treningi.	- Uczestnik omawia podstawowe problemy z zakresu motywacji i stosuje metody ich rozwiązywania - uczestnik wskazuje właściwe podejście mentalne swoim podopiecznym.	Wywiad swobodny
Uczestnik potrafi zaprogramować jednostkę treningową	- uczestnik układa krótko i długo terminowy plan treningowy zawodnika MMA - uczestnik przeprowadza rozgrzewkę, trening główny oraz cool down - uczestnik stosuje progresje i regresje treningowe - uczestnik zna przykłady ćwiczeń oraz metody treningowe	Wywiad swobodny
Uczestnik definiuje oraz zna praktyczne zastosowanie danych technik stojkowych i parterowych w MMA	- uczestnik używa w praktyce: pozycje walki, poruszanie się, podstawowe obalania, kombinacje uderzeń i kopnięć oraz wykluczanie zapaśnicze - uczestnik używa podstawowe techniki parterowe	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

Część teoretyczna:

Podstawy Anatomii - 9.00 - 10.00

Podstawy Fizjologii - 10.00 - 11.00

Część Praktyczna:

Programowanie treningowe - 11.00 - 16.00

MMA - podstawy - 16.00 - 17.00

Dzień 2

Część teoretyczna:

Żywnienie i odnowa biologiczna - 9.00 - 10.00

Aspekt psychologiczny w treningu - 10.00 - 11.00

Część teoretyczna:

MMA - podstawy - 11.00 - 17.00

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	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: 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 Głąb

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