

**Trener Przygotowania Motorycznego -
specjalność: gry zespołowe**

Numer usługi 2025/05/23/28768/2768082

2 500,00 PLN brutto

2 500,00 PLN netto

89,29 PLN brutto/h

89,29 PLN netto/h

Centrum
Kształcenia Kadr
Sportowych
Bartłomiej Cienciąła



📍 Biała Podlaska / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 28 h

📅 14.06.2025 do 29.06.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	<i>Kurs przeznaczony jest dla osób, które chcą zacząć swoją przygodę jako trener przygotowania motorycznego w klubach sportowych prowadzących sekcje gier zespołowych. Przede wszystkim nauczycieli WF w klasach sportowych, instruktorów zajęć prozdrowotnych oraz studentów kierunków medycznych i sportowych. Osób odpowiedzialnych za przygotowanie motoryczne zawodników w klubach sportowych.</i>
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	13-06-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	28
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

Absolwent prowadzi zajęcia sportowe z ogólnego przygotowania motorycznego zawodników w klubach sportowych, na zajęciach pozalekcyjnych. Nabyta wiedza pozwala wprowadzić nową usługę i rozwijać swoje możliwości prowadzenia zajęć grupowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Posługuje się wiedzą z zakresu anatomii, biomechaniki i fizjologii wysiłku.	Wymienia kości i połączenia stawowe	Test teoretyczny
	Opisuje działanie mięśni i nerwów	Test teoretyczny
	Wyjaśnia pojęcia motoryczność, cecha i sprawność motoryczna	Test teoretyczny
	Opisuje różnicę pomiędzy zdolnością a cechą motoryczną	Test teoretyczny
Prowadzi zajęcia do każdej zdolności motorycznej	Wymienia przeciwwskazania do ćwiczeń w zależności od grupy wiekowej	Test teoretyczny
	Klasyfikuje ćwiczenia pod każdą z cech motorycznych	Test teoretyczny
	Monitoruje efekty treningowe używając odpowiednich narzędzi	Test teoretyczny
	Prezentuje ćwiczenia na różnych grupach mięśniowych dla dzieci w różnym wieku	Test teoretyczny
Stosuje różne formy prowadzenia zajęć	Planuje indywidualne sesje treningowe	Test teoretyczny
	Monitoruje intensywność ćwiczeń i postępy motoryczne podopiecznych	Test teoretyczny
	Opracowuje plany treningów (mikro i makrocykle)	Test teoretyczny
	Przeprowadza i planuje trening motoryczny w różnym poziomie zaawansowania sportowego	Test teoretyczny
Wykorzystuje umiejętności w zakresie dzielenia się wiedzą i doświadczeniem oraz samokształcenia	Komunikuje się w sposób kulturalny i zrozumiały dla klienta	Test teoretyczny
	Organizuje i optymalizuje czas treningów	Test teoretyczny
	Zadaje dodatkowe zadania do wykonania poza treningami	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Opracowuje treningi zgodnie z przyjętymi zasadami	Wymienia i opisuje systemy treningów kulturystycznych	Test teoretyczny
	Używa metod treningu kształtującego wydolność krążeniowo-oddechową	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Tak. Po zakończeniu kursu Uczestnik otrzymuje zaświadczenie ukończenia usługi rozwojowej zawierające 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 ich weryfikacji.

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

Tak, dokument potwierdza, że zapewniono zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji

Program

Kurs obejmuje 28 godzin dydaktycznych. 1 godzina dydaktyczna = 45 minut zajęć

Do osiągnięcia celu edukacyjnego potrzebne jest:

- aktywny udział w zajęciach teoretycznych
- wykonywanie zalecanych zadań praktycznych

PROGRAM

- Diagnoza zawodnika
- - ocena jakościowa motoryczności podstawowej (mobilność, stabilność)
- - ocena ilościowa motoryczności ukierunkowanej (siła, szybkość, wytrzymałość, moc)
- Model długofalowego rozwoju sportowca
- Analiza wymagań charakterystycznych, konkretnych dyscyplin sportowych
- * Rozgrzewka w grupie podczas zajęć w klubie (zakładamy mikrocykl - 3 razy trening w tygodniu)
- rozgrzewka i jej najistotniejsze elementy
- korzyści płynące z nowoczesnego podejścia do rozgrzewki jako elementu przygotowania ruchowego
- * Motoryczność podstawowa:

- - mobilność - techniki mobilizacyjne
- - stabilność - stabilizacja i wzorce ustawienia ciała
- * Motoryczność ukierunkowana:
- - szybkość (determinanty i kształtowanie) - przyspieszenie, szybkość maksymalna, zmiana kierunku
- - siła - nowoczesne podejście do treningu siłowego; klasyfikacja wzorców ruchowych; siła ogólna, siła maksymalna, hipertrofia, wytrzymałość siłowa, moc
- * Rozwijanie systemów energetycznych u młodych sportowców
- * Plyometria (ogólny zarys ćwiczeń skocznościowych)
- * Technika poruszania się z naciskiem na gry zespołowe
- * Trening motoryczny jako prewencja urazów i jego zastosowanie w grach zespołowych (informacje ogólne)
- * Regeneracja
- * Periodyzacja treningu motorycznego:
- - roczny plan treningowy
- - cykle treningowe (mikrocykl, makrocykl, mezocykl)
- - periodyzacja poszczególnych zdolności motorycznych

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 35

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 35 Diagnostyka zawodnika	Łukasz Jendrychowski	14-06-2025	09:00	09:45	00:45
2 z 35 - ocena jakościowa motoryczności podstawowej (mobilność, stabilność)	Łukasz Jendrychowski	14-06-2025	09:45	10:30	00:45
3 z 35 - ocena ilościowa motoryczności ukierunkowanej (siła, szybkość, wytrzymałość, moc)	Łukasz Jendrychowski	14-06-2025	10:30	11:15	00:45
4 z 35 przerwa kawowa	Łukasz Jendrychowski	14-06-2025	11:15	11:30	00:15
5 z 35 Model długofalowego rozwoju sportowca	Łukasz Jendrychowski	14-06-2025	11:30	12:15	00:45
6 z 35 Analiza wymagań charakterystycznych wybranych dyscyplin sportowych	Łukasz Jendrychowski	14-06-2025	12:15	13:00	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 35 przerwa obiadowa	Łukasz Jendrychowski	14-06-2025	13:00	14:00	01:00
8 z 35 Rozgrzewka w grupie podczas zajęć w klubie (zakładamy mikrocykl - 3 razy trening w tygodniu)	Łukasz Jendrychowski	14-06-2025	14:00	14:45	00:45
9 z 35 - elementy składowe rozgrzewki	Łukasz Jendrychowski	14-06-2025	14:45	15:30	00:45
10 z 35 - korzyści płynące z nowoczesnego podejścia do rozgrzewki jako elementu przygotowania ruchowego	Łukasz Jendrychowski	15-06-2025	09:00	09:45	00:45
11 z 35 * Motoryczność podstawowa:	Łukasz Jendrychowski	15-06-2025	09:45	10:30	00:45
12 z 35 - mobilność - techniki mobilizacyjne	Łukasz Jendrychowski	15-06-2025	10:30	11:15	00:45
13 z 35 przerwa kawowa	Łukasz Jendrychowski	15-06-2025	11:15	11:30	00:15
14 z 35 - stabilność - stabilizacja i wzorce ustawienia ciała	Łukasz Jendrychowski	15-06-2025	11:30	12:15	00:45
15 z 35 * Motoryczność ukierunkowana:	Łukasz Jendrychowski	15-06-2025	12:15	13:00	00:45
16 z 35 przerwa obiadowa	Łukasz Jendrychowski	15-06-2025	13:00	14:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
17 z 35 - szybkość (determinanty i kształtowanie) - przyspieszenie, szybkość maksymalna, zmiana kierunku	Łukasz Jendrychowski	15-06-2025	14:00	14:45	00:45
18 z 35 - siła - klasyfikacja wzorców ruchowych; siła ogólna, siła maksymalna,	Łukasz Jendrychowski	15-06-2025	14:45	15:30	00:45
19 z 35 - hipertrofia, wytrzymałość siłowa, moc	Łukasz Jendrychowski	28-06-2025	09:00	09:45	00:45
20 z 35 * Rozwijanie systemów energetycznych u młodych sportowców	Łukasz Jendrychowski	28-06-2025	09:45	10:30	00:45
21 z 35 * Plyometria	Łukasz Jendrychowski	28-06-2025	10:30	11:15	00:45
22 z 35 przerwa kawowa	Łukasz Jendrychowski	28-06-2025	11:15	11:30	00:15
23 z 35 * Technika poruszania się	Łukasz Jendrychowski	28-06-2025	11:30	12:15	00:45
24 z 35 * Trening motoryczny jako prewencja urazów i jego zastosowanie w grach zespołowych (zasady ogólne)	Łukasz Jendrychowski	28-06-2025	12:15	13:00	00:45
25 z 35 przerwa obiadowa	Łukasz Jendrychowski	28-06-2025	13:00	14:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
26 z 35 * Trening motoryczny jako prewencja urazów i jego zastosowanie w grach zespołowych (zasady ogólne)	Łukasz Jendrychowski	28-06-2025	14:00	15:30	01:30
27 z 35 * Regeneracja	Łukasz Jendrychowski	29-06-2025	09:00	09:45	00:45
28 z 35 * Periodezacja treningu motorycznego:	Łukasz Jendrychowski	29-06-2025	09:45	10:30	00:45
29 z 35 - roczny plan treningowy	Łukasz Jendrychowski	29-06-2025	10:30	11:15	00:45
30 z 35 przerwa kawowa	Łukasz Jendrychowski	29-06-2025	11:15	11:30	00:15
31 z 35 cykle treningowe (mikrocykl, makrocykl)	Łukasz Jendrychowski	29-06-2025	11:30	12:15	00:45
32 z 35 - periodezacja poszczególnych zdolności motorycznych	Łukasz Jendrychowski	29-06-2025	12:15	13:00	00:45
33 z 35 przerwa obiadowa	Łukasz Jendrychowski	29-06-2025	13:00	14:00	01:00
34 z 35 Powtórzenie materiału i usystematyzowanie wiedzy	Łukasz Jendrychowski	29-06-2025	14:00	14:45	00:45
35 z 35 Walidacja	-	29-06-2025	14:45	15:30	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	89,29 PLN
Koszt osobogodziny netto	89,29 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Łukasz Jendrychowski

Łukasz jest magistrem, absolwentem Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu oraz wieloletnim trenerem piłki nożnej dzieci, młodzieży jak i drużyn seniorskich. Jednak od kilku lat szkoli się i zdobywa doświadczenie jako trener personalny. Prowadzi również własne Studio Treningu Personalnego w którym to realizuję ze swoimi zawodnikami różne cele - redukcja, budowanie masy, przygotowanie do testów policyjnych/wojskowych/straży oraz do różnego rodzaju zawodów mma/runmageddonów. W ciągu ostatnich 5 lat ciągle podnosi swoje kompetencje uczestnicząc w kursach i szkoleniach.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

materiały udostępnione w formie online

Warunki uczestnictwa

Ukończone: średnie wykształcenia i pełnoletność.

Informacje dodatkowe

Po szkoleniu uczestnik przystępuje do egzaminu wewnętrznego. Wg ustawy o sporcie z dnia 25 czerwca 2010 r. uczestnikami kursów instruktorskich lub trenerskich mogą być osoby spełniające następujące warunki:

- mają ukończone 18 lat;
- posiadają wiedzę, doświadczenie i umiejętności niezbędne do wykonywania zadań trenera lub instruktora sportu;
- nie były skazane prawomocnym wyrokiem za umyślne przestępstwo, o którym mowa w art. 46–50, lub określone w rozdziale XIX, XXIII, z wyjątkiem art. 192 i art. 193, rozdziale XXV i XXVI ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks karny (Dz. U. Nr 88, poz. 553, z późn. zm.9))

Po szkoleniu uczestnik otrzymuje zaświadczenie CKKS zgodne z wymogami operatora.

Adres

ul. Janowska 59

21-500 Biała Podlaska

woj. lubelskie

Miejsce zajęć praktycznych:

ProGym, ul. Janowska 59 (I piętro)

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Karolina Florczak

E-mail sekretariat@ckks.pl

Telefon (+48) 733 330 303