



ZAKŁAD
DOSKONALENIA
ZAWODOWEGO W
KATOWICACH

★★★★★ 4,6 / 5

1 410 ocen

Certyfikowany kurs Trenera przygotowania motorycznego

Numer usługi 2025/05/30/10510/2783770

📍 Jastrzębie-Zdrój / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 18 h

📅 15.09.2025 do 19.09.2025

4 860,00 PLN brutto

4 860,00 PLN netto

270,00 PLN brutto/h

270,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	Certyfikowany kurs Trenera przygotowania motorycznego skierowany jest do osób chcących rozpocząć karierę jako trener przygotowania motorycznego, trenerów personalnych i instruktorów fitness pragnących poszerzyć swoje kompetencje, sportowców, którzy chcą zrozumieć zasady efektywnego treningu motorycznego, nauczycieli wychowania fizycznego oraz specjalistów z zakresu rehabilitacji ruchowej.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	1
Data zakończenia rekrutacji	10-09-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	18
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

Zdobycie podstawowej wiedzy teoretycznej oraz umiejętności praktycznych z zakresu przygotowania motorycznego, umożliwiających samodzielne planowanie, monitorowanie i prowadzenie prostych treningów motorycznych dla

sportowców amatorskich i półprofesjonalnych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Opisuje podstawowe założenia treningu motorycznego	Prowadzi podstawowe treningi siłowe, wytrzymałościowe i funkcjonalne.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Charakteryzuje główne cechy motoryczne w kontekście sportu	Stosuje ćwiczenia korekcyjne i elementy prewencji urazów.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Opisuje zasady planowania jednostek treningowych	Posługuje się prostymi narzędziami diagnostycznymi (np. testy mobilności, beep test)	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Obsługuje sprzęt wykorzystywany w treningu motorycznym (np. hantle, gumy oporowe, piłki medyczne)	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/ sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Związek Zakładów Doskonalenia Zawodowego oddział w Warszawie- Krajowe Centrum Akredytacji(KCA)
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Związek Zakładów Doskonalenia Zawodowego oddział w Warszawie- Krajowe Centrum Akredytacji(KCA)
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

Moduł	Temat	Teoria	Praktyka
1	Wprowadzenie do przygotowania motorycznego	1h	–
2	Podstawy fizjologii i biomechaniki	1h	–
3	Cechy motoryczne: siła, szybkość, wytrzymałość	1h	2h
4	Ćwiczenia funkcjonalne i wzorce ruchowe	–	2h
5	Planowanie prostych jednostek treningowych	1h	3h
6	Testy sprawności i monitorowanie postępów	1h	2h
7	Prewencja urazów i regeneracja	1h	2h
8	Walidacja	1h	-
SUMA		7h	11h

Walidacja 1 godzina jest wliczone w czas usługi rozwojowej.

1 godzina zajęć = 45 min (godzina dydaktyczna).

Przerwy są wliczone w czas usługi rozwojowej.

Kurs realizowany jest indywidualnie, zajęcia prowadzone na sali/hali sportowej/salce/ siłowni

Certyfikowany kurs skierowany jest do osób chcących rozpocząć karierę jako trener przygotowania motorycznego, trenerów personalnych i instruktorów fitness pragnących poszerzyć swoje kompetencje, sportowców, którzy chcą zrozumieć zasady efektywnego treningu motorycznego, nauczycieli wychowania fizycznego oraz specjalistów z zakresu rehabilitacji ruchowej.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 13

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Wprowadzenie do przygotowania motorycznego	Patryk Gromski	15-09-2025	16:00	16:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 13 Podstawy fizjologii i biomechaniki	Patryk Gromski	15-09-2025	16:45	17:30	00:45
3 z 13 Cechy motoryczne: siła, szybkość, wytrzymałość	Patryk Gromski	15-09-2025	17:30	19:00	01:30
4 z 13 Cechy motoryczne: siła, szybkość, wytrzymałość	Patryk Gromski	16-09-2025	16:00	16:45	00:45
5 z 13 Ćwiczenia funkcjonalne i wzorce ruchowe	Patryk Gromski	16-09-2025	16:45	18:15	01:30
6 z 13 Planowanie prostych jednostek treningowych	Patryk Gromski	16-09-2025	18:15	19:00	00:45
7 z 13 Planowanie prostych jednostek treningowych	Patryk Gromski	17-09-2025	16:00	18:15	02:15
8 z 13 Testy sprawności i monitorowanie postępów	Patryk Gromski	17-09-2025	18:15	19:00	00:45
9 z 13 Testy sprawności i monitorowanie postępów	Patryk Gromski	18-09-2025	16:00	17:30	01:30
10 z 13 Prewencja urazów i regeneracja	Patryk Gromski	18-09-2025	17:30	18:15	00:45
11 z 13 Prewencja urazów i regeneracja	Patryk Gromski	19-09-2025	16:00	17:30	01:30
12 z 13 Przerwa	Patryk Gromski	19-09-2025	17:30	17:45	00:15
13 z 13 Walidacja	-	19-09-2025	17:45	18:30	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 860,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 860,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	270,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	270,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	500,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	500,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	500,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	500,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Patryk Gromski

Dyplomowany trener przygotowania motorycznego, instruktor zajęć z kulturystyki, z 3-letnim doświadczeniem w pracy z zawodnikami na poziomie młodzieżowym i seniorskim

Obecnie pracuje w Akademii Talentów Jastrzębskiego Węgla jako trener przygotowania motorycznego oraz trener piłki siatkowej, wspierając rozwój fizyczny i sportowy młodych siatkarzy w jednym z czołowych ośrodków szkolenia w Polsce.

Licencjonowany trener piłki siatkowej Polskiego Związku Piłki Siatkowej.
Trener współpracujący z kadrami młodzieżowymi i seniorskimi w klubach Jastrzębski Węgiel oraz VK Ostrava.

Trener przygotowania motorycznego w akademickiej reprezentacji Polski w siatkówce oraz w kadrach wojewódzkich Śląskiego Związku Piłki Siatkowej.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały opracowane przez wykładowców - skrypt, notes, długopis

Taśmy, rolery, maty, hantle

Informacje dodatkowe

Walidacja 1 godzina jest wliczone w czas usługi rozwojowej.

1 godzina zajęć = 45 min (godzina dydaktyczna).

Przerwy są wliczone w czas usługi rozwojowej.

Kurs realizowany jest indywidualnie, zajęcia oraz walidacja prowadzone na sali/hali sportowej/salce / siłowni Akademii Jastrzębskiego Węgla

Informujemy, że w Zakład Doskonalenia Zawodowego w Katowicach jest zwolniony z podatku VAT, w związku z tym koszt szkolenia netto brutto jest identyczny (zwolniona z podatku VAT na podstawie art. 43, ust. 1, pkt. 26 A Ustawy o VAT)

Adres

ul. Mikołaja Reja 10
44-268 Jastrzębie-Zdrój
woj. śląskie

Zajęcia oraz Walidacja organizowane przez CKZ Gliwice w obiektach sportowych na terenie Akademii Talentów Jastrzębskiego Węgla hala sportowa/salka/siłownia

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Justyna Kielar - Sopala

E-mail gliwice@zdz.katowice.pl

Telefon (+48) 697 818 702