

**Trener Przygotowania Motorycznego - ProFi Academy**

Numer usługi 2025/06/04/178482/2794261

2 900,00 PLN brutto

2 900,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

6 ocen

📍 Gdańsk / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 29 h

📅 09.08.2025 do 21.09.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Grupa docelowa:

W szkoleniu może wziąć udział każda osoba, która ukończyła 18 rok życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMŚP) oraz nie ma przeciwwskazań do wysiłku fizycznego oraz spełnia jeden z poniższych wymogów:

posiada uprawnienia Instruktora Siłowni/Trenera
Personalnego/Medycznego/Sportowego/Instruktora Fitness

ukończył/a szkołę wyższą o profilu sportowym lub medycznym np.
wychowanie fizyczne, fizjoterapia, rekreacja ruchowa

Szkolenie skierowane jest do osób, które są zainteresowane poszerzeniem wiedzy z zakresu przygotowania motorycznego, planowania treningu, prewencji urazów i wsparcia zawodników lub klientów na różnych poziomach zaawansowania. Dzięki praktycznemu wykorzystaniu wiedzy oraz oparciu na nowoczesnych metodach treningowych chcą świadomie budować siłę, moc, szybkość i wytrzymałość.

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

07-08-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym szkolenia Trener Przygotowania Motorycznego - ProFi Academy jest kompleksowe przygotowanie uczestników do pracy ze sportowcami i osobami aktywnymi fizycznie. Intensywny program oparty na nowoczesnych metodach treningowych uczy praktycznego zastosowania wiedzy, świadomego budowania siły, mocy, szybkości i wytrzymałości zawodników. Oparty na diagnostyce i technologii, kurs pozwala rozwijać sportowców z głową i bezpiecznie, bez kompensacji i kontuzji.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik przeprowadza ocenę motoryczną zawodnika.	Ćwiczenia praktyczne z użyciem testów diagnostycznych - diagnostyka słabych ogniw i dysbalansu mięśniowego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik stosuje zasady programowania treningu w cyklu sezonowym (periodyzacja liniowa, falowa).	Uczestnik analizuje przykładowe plany treningowe i opracowuje własny zarys mikro- i makrocyklu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik dobiera ćwiczenia akcesoryjne oraz rozgrzewkowe dostosowane do wykrytych deficytów.	Uczestnik programuje indywidualną i grupową jednostkę treningową.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wykorzystuje metody rozwijania siły, mocy i szybkości w treningu sportowym (w tym Velocity Based Training, plyometria, trening balistyczny).	Uczestnik opisuje wykorzystanie treningu Velocity Based, plyometrii i treningu balistycznego w jednostce treningowej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik stosuje narzędzia treningowe w celu prewencji urazów i wsparcia procesu rehabilitacji.	Uczestnik opisuje wykorzystanie narzędzi treningowych na podstawie przeprowadzonej wcześniej diagnostyki.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozumie wpływ oddechu, napięcia mięśniowego i przygotowania neurologicznego na efektywność ruchu.	Uczestnik obserwuje poprawność wykonywania ćwiczeń.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik integruje różne elementy treningu (siła, stabilizacja, koordynacja, prehabilitacja) w spójnym programie przygotowania motorycznego.	Uczestnik opracowuje mini plan treningowy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

MODUŁ I - DIAGNOSTYKA, SŁABE OGNIWA

1. Rola trenera przygotowania motorycznego.
2. Trening mięśni lokalnych oraz globalnych w kontekście uprawiania sportu.
3. Diagnostyka - przykłady sposobów oceny wizualnej oraz testy aktywności mięśniowej oraz siły przy użyciu specjalistycznego urządzenia.
4. Ćwiczenia akcesoryjne pod wybrane braki oraz słabe elementy w łańcuchu kinematycznym dla kończyny dolnej.

MODUŁ II - METODY TRENINGOWE

1. Ćwiczenia akcesoryjne pod wybrane braki oraz słabe elementy w łańcuchu kinematycznym dla kończyny górnej.
2. Plyometria – metodyka nauczania od ćwiczeń z kategorii nauki lądowania po dynamiczne ćwiczenia z krótkim SSC (krótkim kontaktem z podłożem).
3. Ćwiczenia balistyczne – różne formy rzutowe piłkami lekarskimi.

MODUŁ III - METODY TRENINGOWE

1. Omówienie periodyzacji liniowej oraz falowej.
2. Metodyka oraz metody kształtowania siły mięśniowej dla dolnej części ciała oraz górnej części ciała.

MODUŁ IV - PROGRAMOWANIE TRENINGU

1. Sposoby kształtowania mocy w sporcie.
2. Trening Velocity based - pomiar prędkości przemieszczania obiektu w czasie rzeczywistym przy użyciu urządzenia.
3. Trening kontrastowy – różne sposoby doboru ćwiczeń.

WALIDACJA

Proces walidacji:

Osoba walidująca nie bierze udziału w procesie edukacyjnym. Będzie włączona dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się. Nie bierze bezpośrednio działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej.

Harmonogram:

Harmonogram może ulec zmianie - zgodnie z Regulaminem BUR.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 5

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 5 MODUŁ I - DIAGNOSTYKA, SŁABE OGNIWA	Maciej Michalik	09-08-2025	10:00	17:00	07:00
2 z 5 MODUŁ II - METODY TRENINGOWE	Maciej Michalik	10-08-2025	09:00	16:00	07:00
3 z 5 MODUŁ III - METODY TRENINGOWE	Maciej Michalik	20-09-2025	10:00	17:00	07:00
4 z 5 MODUŁ IV - PROGRAMOWAN IE TRENINGU	Maciej Michalik	21-09-2025	09:00	16:00	07:00
5 z 5 WALIDACJA	-	21-09-2025	16:00	17:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 900,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1

1 z 1

Maciej Michalik



Maciej Michalik to trener przygotowania motorycznego, szkoleniowiec i nauczyciel akademicki z ponad 11-letnim doświadczeniem. Specjalizuje się w treningu siłowym, funkcjonalnym, pracy z kettlebells (SFG1), przygotowaniu do operacji (szczególnie ACL) oraz kompleksowym powrocie do sportu. Pracował z czołowymi siatkarskimi drużynami w Polsce i obecnie współpracuje z kadrą narodową Cypru. Prowadzi szkolenia dla trenerów i fizjoterapeutów w Polsce i za granicą oraz wykłada na Uniwersytecie Szczecińskim. W swojej pracy stawia na indywidualne podejście, progresję i długofalowe planowanie, łącząc teorię z praktyką. Trening traktuje jako narzędzie do budowania zdrowia, pewności siebie i sportowej długowieczności.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały w wersji elektronicznej. Materiały będą dostępne w panelu klienta po zarejestrowaniu się na stronie <https://profiacademy.pl>

Skrypty szkoleniowe:

- Trener Przygotowania Motorycznego

Warunki uczestnictwa

W szkoleniu może wziąć udział każda osoba, która ukończyła 18 rok życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMŚP) oraz nie ma przeciwwskazań do wysiłku fizycznego oraz spełnia jeden z poniższych wymogów:

posiada uprawnienia Instruktora Siłowni/Trenera Personalnego/Medycznego/Sportowego/Instruktora Fitness

ukończył/a szkołę wyższą o profilu sportowym lub medycznym np. wychowanie fizyczne, fizjoterapia, rekreacja ruchowa

Informacje dodatkowe

Uczestnik ma obowiązek uczestnictwa w minimum 80% zajęć, aby podejść do walidacji. Frekwencja będzie sprawdzana za pomocą listy obecności.

Usługa Rozwojowa jest zwolniona z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. b ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz.U. 2004 nr 54 poz. 535 z późn. zm.) jako usługa kształcenia zawodowego finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

www.profiacademy.pl

Adres

al. Aleja Grunwaldzka 309
80-309 Gdańsk
woj. pomorskie

Szkolenie odbędzie się w klubie: Well Fitness Gdańsk Oliwa Al. Grunwaldzka 309 80-309 Gdańsk

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Sala fitness, siłownia, szatnie, toalety.

Kontakt



Piotr Teresiak

E-mail piotr@profi-fitness.com.pl

Telefon (+48) 501 770 026