

Polski Instytut
Treningu MentalnegoPOLSKI INSTYTUT
TRENINGU
MENTALNEGO
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

517 ocen

**Kompleksowy trening wspinaczkowo-
ruchowy – przygotowanie do aktywności
górkich**

Numer usługi 2025/07/19/121120/2889418

5 000,00 PLN brutto
5 000,00 PLN netto
250,00 PLN brutto/h
250,00 PLN netto/h

📍 Rzeszów / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 03.10.2025 do 10.10.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Identyfikatory projektówKierunek - Rozwój, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, Regionalny
Fundusz Szkoleniowy II, Akademia HR, FELB.06.03-IZ.00-0003/24 ZIPH**Grupa docelowa usługi**

Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych (18+), które chcą w sposób bezpieczny i świadomy rozwijać swoją kondycję fizyczną oraz kompetencje związane z poruszaniem się w terenie górskim i skalnym.

Oferta dedykowana jest w szczególności:

- osobom aktywnym fizycznie, które planują rozpocząć lub kontynuować trening wspinaczkowy oraz przygotowanie ogólnoruchowe w warunkach górskich,
- przewodnikom, instruktorom sportu, trenerom i pasjonatom turystyki kwalifikowanej oraz sportów ekstremalnych,
- osobom przygotowującym się do wypraw wysokogórskich, trekkingów, biegów górskich i aktywności na wysokości,
- przedsiębiorcom, freelancerom oraz pracownikom firm, którzy szukają regeneracji, budowania odporności psychofizycznej i wzmocnienia koncentracji przez kontakt z naturą i ruchem,
- osobom chcącym poprawić swoją siłę funkcjonalną, mobilność, koordynację oraz świadomość ciała poprzez holistyczny trening z elementami wspinaczki, naturalnego ruchu i pracy z oddechem.

Szkolenie nie wymaga wcześniejszego d

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji	02-10-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	20
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnik przygotowuje się do samodzielnego i bezpiecznego poruszania się w terenie górskim, podejmowania aktywności wspinaczkowo-ruchowej oraz planowania treningu fizycznego wspierającego rozwój siły, wytrzymałości i koordynacji. Po szkoleniu potrafi stosować techniki ruchowe w górach oraz świadomie zarządzać swoim ciałem podczas aktywności outdoorowych pod okiem trenera.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
potrafi wykonywać podstawowe techniki ruchowe i wspinaczkowe stosowane w terenie górskim, rozumie zasady bezpieczeństwa podczas treningu i aktywności w górach, stosuje odpowiednie metody rozgrzewki i rozciągania dostosowane do specyfiki wspinaczki i ruchu w terenie, potrafi planować i realizować trening poprawiający siłę, wytrzymałość oraz koordynację ruchową, świadomie kontroluje postawę ciała i oddychanie podczas aktywności fizycznej, potrafi rozpoznać i odpowiednio reagować na zmieniające się warunki terenowe i atmosferyczne, rozwija umiejętności koncentracji i radzenia sobie ze stresem podczas aktywności outdoorowych.	Uczestnik potrafi wykonać podstawowe techniki ruchowe i wspinaczkowe stosowane w terenie górskim z poprawną techniką i bezpieczeństwem. Rozumie i stosuje zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas treningów oraz aktywności w górach. Prawidłowo wykonuje metody rozgrzewki i rozciągania dostosowane do specyfiki wspinaczki i ruchu w terenie skalnym. Potrafi samodzielnie zaplanować i realizować trening ukierunkowany na rozwój siły, wytrzymałości i koordynacji ruchowej. Świadomie kontroluje postawę ciała oraz oddech podczas wykonywania ćwiczeń i wspinaczki. Rozpoznaje zmieniające się warunki terenowe i atmosferyczne oraz adekwatnie na nie reaguje. Wykazuje rozwinięte umiejętności koncentracji oraz radzenia sobie ze stresem w warunkach outdoorowych.	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

Diagnoza sprawności i cele treningowe

Ocena kondycji fizycznej uczestników, ustalenie indywidualnych celów i omówienie zasad bezpieczeństwa.

Techniki poruszania się i stabilizacja ciała

Ćwiczenia poprawiające równowagę, koordynację i efektywne wykorzystanie siły nóg i rąk w ruchu.

Trening siły i wytrzymałości funkcjonalnej

Wzmacnianie mięśni niezbędnych do wspinaczki oraz aktywności w terenie, ćwiczenia dynamiczne i funkcjonalne.

Podstawy wspinaczki na sztucznym obiekcie

Nauka technik wspinaczkowych, asekuracja, praca z ciałem i świadomość ruchu na ścianie.

Mobilność i regeneracja

Ćwiczenia rozciągające i mobilizujące z minimalnym wsparciem technik oddechowych.

Adaptacja do warunków wysiłkowych

Przygotowanie mentalne i fizyczne do intensywnego treningu, radzenie sobie ze stresem i zmęczeniem.

Trening praktyczny wspinaczki na ścianie

Intensywny trening techniki i wytrzymałości na sztucznej ścianie wspinaczkowej.

Podsumowanie i dalsze rekomendacje

Analiza postępów, indywidualne konsultacje i wskazówki do samodzielnego rozwoju.

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	5 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	250,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	250,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Tomasz Moszczak

Tomasz Moszczak – absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie, doświadczony przedsiębiorca i właściciel firmy Ramaj C4U. Jako wykwalifikowany trener pływania II stopnia oraz instruktor wspinaczki, gimnastyki, lekkiej atletyki i piłki ręcznej, łączy różnorodne kompetencje, aby kompleksowo wspierać rozwój fizyczny i mentalny swoich podopiecznych.

Jego pasją są góry i aktywność outdoorowa. Jest współzałożycielem Podkarpackiego Klubu Ekspedycja i zdobywcą kilkudziesięciu górskich szczytów w Europie, Azji, Afryce oraz obu Amerykach. Wśród jego osiągnięć znajdują się m.in. trzykrotne wejście na Mont Blanc, zdobycie Elbrusu, Denali (Mount McKinley) – najzimniejszej góry świata, Kilimanjaro – najwyższego szczytu Afryki, oraz wielu szczytów w Andach, w tym najwyższego wulkanu świata Ojos del Salado.

Tomasz jest nie tylko doświadczonym alpinistą, lecz także eksploratorem, który przemierzał lasy deszczowe, pustynię Atacama i góry Ugandy, poszukując ostatnich goryli górskich. Jego szeroka wiedza praktyczna, połączona z doświadczeniem w organizacji i prowadzeniu wypraw wspinaczkowych, trekkingowych oraz rowerowych, czyni go wyjątkowym trenerem.

Pod jego opieką rozwijają się zarówno początkujący, jak i zaawansowani miłośnicy gór i wspinaczki. Tomasz nieustannie stawia sobie nowe cele, inspirując innych do przekraczania własnych granic i świadomego podejmowania wyzwań w trudnych warunkach. Jego profesjonalizm, pasja i empatia gwarantują najwyższą jakość prowadzonego treningu.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

W ramach usługi uczestnicy otrzymują niezbędne materiały szkoleniowe, które wspierają proces nauki i ułatwiają utrwalenie zdobytych umiejętności. Materiały obejmują:

- Skrócone notatki i przewodniki dotyczące technik ruchowych oraz wspinaczkowych stosowanych w terenie skalnym.
- Instrukcje i zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas treningów i aktywności w górach.
- Przykładowe plany treningowe na rozwój siły, wytrzymałości i koordynacji.
- Wskazówki dotyczące efektywnej rozgrzewki, rozciągania oraz regeneracji.
- Materiały dotyczące przygotowania mentalnego i technik radzenia sobie ze stresem podczas aktywności outdoorowych.

Adres

ul. Podpromie 10
35-045 Rzeszów
woj. podkarpackie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Sylwia Ason

E-mail sylwia.ason@gmail.com

Telefon (+48) 729 835 005