



Business Coaching
Monika Danilenko

★★★★★ 5,0 / 5

213 ocen

Profesjonalny trening motoryczny w piłce nożnej dziecięco - młodzieżowej dla kategorii U8-U18

Numer usługi 2025/07/24/44990/2901624

📍 Jelenia Góra / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 32 h

📅 12.09.2025 do 15.09.2025

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

156,25 PLN brutto/h

156,25 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Grupą docelową są osoby pełnoletnie (ukończony 18 rok życia) pragnące pozyskać wiedzę dotyczącą profesjonalnego treningu motorycznego dla dzieci i młodzieży w kategoriach wiekowych od U8 do U18.

Osoby, które pragną rozwijać swoją pasję i rozwijać się zawodowo. Ale nie tylko.

Nasze szkolenie oferujemy także osobom, które interesuje wysoce specjalistyczna tematyka poruszana na kursie. Szkolenie kierujemy więc do wszystkich osób chcących rozwijać kompetencję treningu motorycznego w obszarze piłki nożna.

Nasze szkolenie uzbroi Cię w ogromną wiedzę, którą wykorzystasz do przygotowania planów treningowych piłki nożnej w dziedzinie motoryki dzieci i młodzieży. Mając tę wiedzę, możesz wykorzystać ją do pracy zawodowej jako pełnowartościowy trener lub pozostawić wyłącznie dla siebie, korzystając z niej na co dzień.

Szkolenie dedykowane jest dla każdej z osób, które pragną realizować swoją pasję, zdobywać wiedzę, czy rzeczywiście podjąć pracę o charakterze trenera.

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

11-09-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

32

Cel

Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym usługi jest przygotowanie uczestników szkolenia do pracy w roli trenera. Ukończenie szkolenia wyposaży uczestników w niezbędną wiedzę oraz umiejętności potrzebne do prowadzenia treningów motorycznych w piłce nożnej dzieci i młodzieży jak i do pracy z klientem indywidualnym jako trener indywidualny.

Uczestnik szkolenia uzyska wiedzę niezbędną, aby samodzielnie poprowadzić trening motoryczny dla piłkarzy nożnych w kategoriach od U 8 do U18.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Prowadzi ćwiczenia motoryczne z zawodnikami	Monitoruje wykonywane przez zawodników ćwiczenia motoryczne treningu piłkarskiego, posługując się nowoczesnymi przyborami treningowymi oraz dobiera je odpowiednio do celów treningu motorycznego zawodników, ocenia osiągnięte efekty	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Posługuje się teoretyczną wiedzą ze wszystkich dziedzin takich jak: anatomia, fizjologia, biomechanika, szybkość	Stosuje nazewnictwo związane ze wszystkim technikami treningu motorycznego piłkarzy, tworząc plan dla zawodników, wskazuje mechanizmy związane z dostosowaniem poszczególnych części treningu danej kategorii wiekowej	Test teoretyczny
Praktykuje umiejętności do prowadzenia treningu motorycznego piłkarzy we wskazanych kategoriach wiekowych na wszystkich poziomach zaawansowania cyklu treningowego	Używa technik pozwalających na prowadzenie treningów motorycznych w dziedzinie piłki nożnej dzieci i młodzieży	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Posiada wiedzę na temat diagnostyki oraz oceny funkcjonalnej zawodnika	Posługuje się podstawowymi terminami, dokonuje analizy składu ciała, opracowuje test oceny funkcjonalnej i interpretuje jego wyniki, ocenia stan wyjściowy zawodników	Test teoretyczny
Wykorzystuje prawidłowe techniki ćwiczeń motorycznych dla dzieci i młodzieży	Wykorzystuje prawidłowe techniki ćwiczeń	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Praktykuje ćwiczenia na wszystkie partie mięśniowe	Stosuje zakres ćwiczeń na wszystkie partie mięśniowe z ciężarem własnego ciała sprzętem fitness oraz z wykorzystaniem niezbędnych przyborów treningowych, posługuje się podstawowymi założeniami treningu motorycznego	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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

Program szkolenia

Część teoretyczna - (sala wykładowa)

1. Funkcjonalna anatomia człowieka

- układ kostno-stawowy jako bierny element aparatu ruchu
- najważniejsze mięśnie okolicy głowy i szyi
- najważniejsze mięśnie obręczy kończyny górnej oraz kończyny górnej
- najważniejsze mięśnie okolicy brzucha i grzbietu
- najważniejsze mięśnie obręczy kończyny dolnej oraz kończyny dolnej
- najczęstsze wady postawy oraz związane z nimi dysfunkcje

2. Fizjologia wysiłku fizycznego

- podstawowe pojęcia fizjologii wysiłku - adaptacja, superkompensacja, tętno, kwas mlekowy

- podstawowe pojęcia fizjologii wysiłku - wysiłek tlenowy, wysiłek beztlenowy, wytrzymałość
- podstawowe hormony wydzielane podczas wysiłku i zaraz po nim oraz ich wpływ na organizm

3. Ocena sprawności fizycznej zawodników

- samotypy - predyspozycje do rodzaju wysiłku fizycznego

4. Planowanie oraz programowanie ćwiczeń

- podstawowe metody treningowe
- trening funkcjonalny, ćwiczenia unilateralne (jednostronne), przykładowe budowanie jednostki treningowej

5. Podstawy pracy trenera przygotowania motorycznego dla kategorii od U8 do U10.

6. Podstawy pracy trenera przygotowania motorycznego dla kategorii od U10 do U12.

7. Podstawy pracy trenera przygotowania motorycznego dla kategorii od U12 do U14.

8. Podstawy pracy trenera przygotowania motorycznego dla kategorii od U14 do U18.

4. Praktyczne cechy motoryki w aspekcie piłki nożnej: szybkość, gibkość, koordynacja, zwinność, siła dla kategorii od U8 do U12.

5. Praktyczne cechy motoryki w aspekcie piłki nożnej: szybkość, gibkość, koordynacja, zwinność, siła dla kategorii od U12 do U14.

6. Praktyczne cechy motoryki w aspekcie piłki nożnej: szybkość, gibkość, koordynacja, zwinność, siła dla kategorii od U14 do U18.

Część praktyczna:

1. Praktyczne przykłady ćwiczeń zwiększających mobilność stawów

- mobilność stawu ramiennego
- mobilność barków, obręczy barkowej
- mobilność stawu biodrowego
- mobilność kręgosłupa
- mobilność stawów kolanowych, stawu skokowego
- przykładowe ćwiczenia (przysiad z kettlebell, martwy ciąg z gumą, pies z głową w górę, pies z głową w dół, rotacja tułowia w wykroku, pozycja kanapowa)

2. Wybrane formy wysiłku tlenowego oraz beztlenowego

- zalety treningu siłowego i beztlenowego
- przykładowe ćwiczenia na wysiłek beztlenowy
- przykładowe ćwiczenia na wysiłek tlenowy.

3. Trening funkcjonalny

- zasady i metody treningu funkcjonalnego
- poprawa wytrzymałości, siły, gibkości i koordynacji
- wzmocnienie mięśni bez rozbudowy masy mięśniowej
- przykładowe ćwiczenia treningu funkcjonalnego.

4. Walidacja - Część praktyczna: obserwacja w warunkach rzeczywistych.

5. Walidacja - Testy teoretyczne

Uwagi:

Harmonogram zawiera godziny zegarowe 1h =60 minut - przerwy nie są wliczone są w godziny szkolenia.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 13

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Funkcjonalna anatomia człowieka	Jacek Piegza	12-09-2025	08:00	11:00	03:00
2 z 13 Fizjologia wysiłku fizycznego - adaptacja, superkompensacja, tętno, kwas mlekowy	Jacek Piegza	12-09-2025	11:00	13:00	02:00
3 z 13 Fizjologia wysiłku fizycznego - wysiłek tlenowy, wysiłek beztlenowy, wytrzymałość - podstawowe hormony wydzielane podczas wysiłku	Jacek Piegza	12-09-2025	13:15	16:15	03:00
4 z 13 Ocena sprawności fizycznej zawodników	Jacek Piegza	13-09-2025	08:00	11:00	03:00
5 z 13 Planowanie oraz programowanie ćwiczeń - podstawowe metody treningowe	Jacek Piegza	13-09-2025	11:00	13:00	02:00
6 z 13 Planowanie oraz programowanie ćwiczeń: trening funkcjonalny, ćwiczenia unilateralne	Jacek Piegza	13-09-2025	13:15	16:15	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 13 Podstawy pracy trenera przygotowania motorycznego dla kategorii od U8 do U18	Jacek Piegza	14-09-2025	08:00	12:00	04:00
8 z 13 Praktyczne cechy motoryki w aspekcie piłki nożnej: szybkość, gibkość, koordynacja, zwinność, siła dla kategorii od U8 do U18	Jacek Piegza	14-09-2025	12:15	16:15	04:00
9 z 13 Część praktyczna: Praktyczne przykłady ćwiczeń zwiększających mobilność stawów	Jacek Piegza	15-09-2025	08:00	10:00	02:00
10 z 13 Część praktyczna: Wybrane formy wysiłku tlenowego oraz beztlenowego	Jacek Piegza	15-09-2025	10:00	12:00	02:00
11 z 13 Część praktyczna: Trening funkcjonalny	Jacek Piegza	15-09-2025	12:15	14:15	02:00
12 z 13 Walidacja- Część praktyczna: obserwacja w warunkach rzeczywistych	-	15-09-2025	14:15	15:15	01:00
13 z 13 Walidacja: testy teoretyczne	-	15-09-2025	15:15	16:15	01:00

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	156,25 PLN
Koszt osobogodziny netto	156,25 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Jacek Piegza

Licencjonowany Trener przygotowania motorycznego stopnia NSCAA. Mgr Wychowania Fizycznego i Mgr Fizjoterapii. Wykładowca kursów i szkoleń specjalistycznych treningu motorycznego. Twórca programu szkolenia sportowego w dziedzinie motoryki dla całej Akademii KGHM Zagłębie Lubin - jednej z najlepiej szkolących Akademii piłkarskich w Polsce odpowiadając za koordynację całego pionu trenerów przygotowania motorycznego wszystkich kategorii wiekowych klubu od U8 do U18. Posiada bardzo duże doświadczenie w zakresie prowadzenia szkoleń z zakresu motoryki dzieci i młodzieży. Koordynator przygotowania motorycznego i twórca programu dla Akademii KGHM Zagłębie Lubin (9 lat). Trener przygotowania motorycznego pierwszej drużyny Zagłębia Lubin (8 miesięcy). Zastępca koordynatora przygotowania motorycznego w Akademii Legii Warszawa (2,5 roku). Wykładowca na konferencjach poświęconych przygotowaniu motorycznemu w piłce nożnej, oraz dla kursantów UEFA B i A w DZPN w latach 2021 do chwili obecnej. Rok rocznie od 2021 roku uzyskuje licencję dla trenerów motorycznych potwierdzając najwyższe kwalifikacje szkoleniowe. Uczestnik ponad 30 szkoleń i konferencji z zakresu przygotowania motorycznego i fizjoterapii sportowej. Pod jego opiekę byli tacy zawodnicy jak ; Krzysztof Piątek, Jarosław Jach, Kamil Piątkowski , Bartosz Slisz ,Filip Jagiełło.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy w ramach szkolenia otrzymują: Materiały dydaktyczne

Adres

ul. Złotnicza 12
58-500 Jelenia Góra
woj. dolnośląskie

Szkolenie odbędzie się na obiekcie Park Sportowy Złotnicza - pod trybuną główną stadionu oraz na obiektach sportowych.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Monika Danilenko

E-mail businesscoachingmd@interia.pl

Telefon (+48) 509 782 010