



Business Coaching  
Monika Danilenko

★★★★★ 5,0 / 5

213 ocen

## Profesjonalny trening motoryczny w piłce nożnej dla zawodników dorosłych.

Numer usługi 2025/07/24/44990/2901633

📍 Jelenia Góra / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 32 h

📅 26.09.2025 do 29.09.2025

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 seniorów - profesjonalnych zawodników piłkarskich.

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 nożnej.

Nasze szkolenie uzbroi Cię w ogromną wiedzę, którą wykorzystasz do przygotowania planów treningowych piłki nożnej w dziedzinie motoryki piłkarzy nożnych kategorii senior. 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

25-09-2025

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 seniorów jak i do pracy z klientem indywidualnym jako trener indywidualny.

Uczestnik szkolenia uzyska wiedzę niezbędną, aby samodzielnie poprowadzić trening motoryczny dla piłkarzy nożnych w kategorii senior.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się                                                                                                                                                     | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                                                                             | Metoda walidacji                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Prowadzi ćwiczenia motoryczne z zawodnikami dorosłymi                                                                                                                  | Monitoruje wykonywane przez zawodników ćwiczenia motoryczne treningu piłkarskiego, posługując się nowoczesnymi przyborami treningowymi oraz dobiera je odpowiednio do celów treningu motorycznego zawodników dorosłych, 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 dorosłych, wskazuje mechanizmy związane z dostosowaniem poszczególnych części treningu kategorii senior                         | Test teoretyczny                     |
| Praktykuje umiejętności do prowadzenia treningu motorycznego piłkarzy w kategorii senior na wszystkich poziomach zaawansowania cyklu treningowego zawodników dorosłych | Używa technik pozwalających naprowadzenie treningów motorycznych w dziedzinie piłki nożna seniorska                                                                                                                                              | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Posiada wiedzę na temat diagnostyki oraz oceny funkcjonalnej zawodnika dorosłego                                                                                       | Posługuje się podstawowymi terminami, dokonuje analizy składu ciała, opracowuje test oceny funkcjonalnej i interpretuje jego wyniki, ocenia stan wyjściowy zawodników dorosłych                                                                  | Test teoretyczny                     |
| Wykorzysta prawidłowe techniki ćwiczeń motorycznych dla kategorii senior                                                                                               | Wykorzysta 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 z wykorzystaniem niezbędnego sprzętu sportowego 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 dorosłego

- 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 człowieka dorosłego

- 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 dla zawodnika dorosłego
- trening funkcjonalny, ćwiczenia progresywne, przykładowe budowanie jednostki treningowej dla zawodnika dorosłego

### 5. Podstawy pracy trenera przygotowania motorycznego dla zawodnika dorosłego (18+)

### 6. Praktyczne cechy motoryki w aspekcie piłki nożnej: szybkość, gibkość, koordynacja, zwinność, siła dla zawodnika dorosłego (18+)

Część praktyczna:

#### 1. Trening medyczny dla dorosłych zawodników

- dysfunkcje narządu ruchu
- znaczenie optymalnego zakresu ruchu dla funkcjonowania ciała
- postawa ciała i jej przełożenie na aparat ruchu
- kręgosłup. Na co zwrócić uwagę w procesie prowadzenia klienta. - kończyna dolna. Analiza i przykłady postępowania dysfunkcjach stawu skokowego, stawu kolanowego i biodrowego
- kończyna górna. Dysfunkcje i urazy w obrębie poszczególnych stawów
- reedukacja podopiecznych. Jak współpracować z pacjentami bólowymi: przykładowe ćwiczenia w odciążeniu

#### 2. Wybrane formy wysiłku tlenowego oraz beztlenowego dla zawodnika dorosłego

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

#### 3. Trening funkcjonalny dla zawodnika dorosłego

- balans strukturalny - czym jest siła i jakie mamy jej rodzaje
- ocena siły funkcjonalnej
- testy siły mięśniowej w ujęciu potrzeb klienta
- budowa funkcjonalnej jednostki treningowej
- wytrzymałość siłowa w ujęciu współpracy z klientem
- podstawy plyometrii i jej zastosowanie u klienta
- modele rozgrzewki w ujęciu treningu funkcjonalnego
- poprawa wytrzymałości, siły, gibkości i koordynacji
- wzmocnienie mięśni bez rozbudowy masy mięśniowej
- przykładowe ćwiczenia treningu funkcjonalnego.

#### 4. Metodyka treningu siłowego

- założenia i definicja treningu siłowego
- zasady i najważniejsze elementy treningu hipertroficznego

- podstawy biomechaniki w treningu siłowym
- analiza aparatu ruchu w podstawowych ćwiczeniach
- przygotowanie do treningu. Analiza modeli rozgrzewkowych: RAMP, PAPe.
- metodyka pracy z klientem w ujęciu kończyn dolnych: przykładowe ćwiczenia
- metodyka pracy z klientem w ujęciu górnych grup mięśniowych: przykładowe ćwiczenia

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: 12

| Przedmiot / temat zajęć                                                                       | Prowadzący   | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>1 z 12</b><br>Funkcjonalna anatomia człowieka dorosłego                                    | Jacek Piegza | 26-09-2025            | 08:00               | 11:00               | 03:00         |
| <b>2 z 12</b> Fizjologia wysiłku fizycznego człowieka dorosłego                               | Jacek Piegza | 26-09-2025            | 11:00               | 13:00               | 02:00         |
| <b>3 z 12</b> Ocena sprawności fizycznej zawodników                                           | Jacek Piegza | 26-09-2025            | 13:15               | 16:15               | 03:00         |
| <b>4 z 12</b><br>Planowanie oraz programowanie ćwiczeń                                        | Jacek Piegza | 27-09-2025            | 08:00               | 12:00               | 04:00         |
| <b>5 z 12</b> Podstawy pracy trenera przygotowania motorycznego dla zawodnika dorosłego (18+) | Jacek Piegza | 27-09-2025            | 12:15               | 14:15               | 02:00         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                       | Prowadzący   | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>6 z 12</b> Praktyczne cechy motoryki w aspekcie piłki nożnej: szybkość, gibkość, koordynacja, zwinność, siła dla zawodnika dorosłego (18+) | Jacek Piegza | 27-09-2025            | 14:15               | 16:15               | 02:00         |
| <b>7 z 12</b> Część praktyczna: Trening medyczny dla dorosłych zawodników                                                                     | Jacek Piegza | 28-09-2025            | 08:00               | 13:00               | 05:00         |
| <b>8 z 12</b> Część praktyczna: Wybrane formy wysiłku tlenowego oraz beztlenowego dla zawodnika dorosłego                                     | Jacek Piegza | 28-09-2025            | 13:15               | 16:15               | 03:00         |
| <b>9 z 12</b> Część praktyczna: Trening funkcjonalny dla zawodnika dorosłego                                                                  | Jacek Piegza | 29-09-2025            | 08:00               | 11:00               | 03:00         |
| <b>10 z 12</b> Ćwiczenia praktyczne: Metodyka treningu siłowego                                                                               | Jacek Piegza | 29-09-2025            | 11:15               | 14:15               | 03:00         |
| <b>11 z 12</b> Walidacja- Część praktyczna: obserwacja w warunkach rzeczywistych                                                              | -            | 29-09-2025            | 14:15               | 15:15               | 01:00         |
| <b>12 z 12</b> Walidacja- Testy teoretyczne.                                                                                                  | -            | 29-09-2025            | 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](mailto:businesscoachingmd@interia.pl)

**Telefon** (+48) 509 782 010