



FUNDACJA IDEA -
STREFA BIZNESU I
EDUKACJI

★★★★★ 5,0 / 5

61 ocen

Zrównoważony trening i edukacja ekologiczna w tenisie stołowym – szkolenie kończące się egzaminem

Numer usługi 2025/08/01/181843/2919244

📍 Siemianowice Śląskie / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 32 h

📅 13.11.2025 do 16.11.2025

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

Szkolenie jest skierowane do:

- trenerów i trenerek tenisa stołowego (na każdym poziomie zaawansowania),
- instruktorów i instruktorek sportowych,
- nauczycieli wychowania fizycznego w szkołach podstawowych i średnich,
- animatorów sportu i koordynatorów zajęć rekreacyjno-ruchowych,
- edukatorów i edukatorek zajmujących się promocją aktywności fizycznej i edukacją środowiskową,
- osób odpowiedzialnych za organizację wydarzeń sportowych w klubach, stowarzyszeniach lub szkołach.

Dodatkowo szkolenie może być przydatne dla:

- menedżerów klubów sportowych planujących wdrożenie polityki środowiskowej,
- osób zarządzających infrastrukturą sportową (hale, sale, ośrodki),
- edukatorów pracujących nad rozwojem zielonych kompetencji w sektorze edukacji nieformalnej i sportowej.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

12-11-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

32

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do samodzielnego planowania, prowadzenia i ewaluacji treningów oraz wydarzeń sportowych w tenisie stołowym z uwzględnieniem zasad zrównoważonego rozwoju, gospodarki o obiegu zamkniętym (GOZ), efektywności zasobów i edukacji środowiskowej.

Uczestnik będzie przygotowany do wdrażania działań edukacyjnych i organizacyjnych, które ograniczają wpływ środowiskowy aktywności sportowej oraz wspierają proekologiczne postawy zawodników i społeczności klubowej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Projektuje trening tenisa stołowego zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju i GOZ	Opracowuje scenariusz treningu uwzględniający minimalizację zużycia zasobów (woda, energia, sprzęt) – Uwzględnia zasady GOZ, efektywności energetycznej lub Leave No Trace	Obserwacja w warunkach symulowanych
Organizuje wydarzenie sportowe zgodnie z zasadami gospodarki o obiegu zamkniętym	Projektuje strukturę wydarzenia sportowego (np. turnieju) w modelu zero waste – Dobiera zasoby i działania zgodne z cyklem życia materiałów (LCA)	Debata ustrukturyzowana
Stosuje zasady ekologicznego zarządzania przestrzenią hali sportowej i sprzętem	Dobiera sprzęt i materiały z niskim śladem środowiskowym lub recyklingu – Opracowuje sposoby ograniczenia zużycia wody, energii, odpadów	Debata ustrukturyzowana
Wdraża działania edukacyjne wspierające postawy ekologiczne wśród zawodników	Projektuje plan edukacyjny z treściami proekologicznymi dostosowanymi do wieku i poziomu grupy – Uzasadnia wybór narzędzi i metod komunikacji środowiskowej	Prezentacja
Analizuje wpływ środowiskowy swojej działalności trenerskiej	Identyfikuje źródła zużycia zasobów (własne działania, styl prowadzenia treningów) – Opracowuje strategię ograniczenia wpływu środowiskowego	Debata ustrukturyzowana
Stosuje styl trenerski wspierający rozwój mentalny i ekologiczny zawodnika	Projektuje jednostkę treningową zawierającą elementy pracy nad odpornością psychiczną i refleksyjnością – Uwzględnia aspekty świadomości środowiskowej w relacji z zawodnikiem	Prezentacja

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	Polski Związek Tenisa Stołowego
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Nie
Nazwa Podmiotu certyfikującego	RIGK
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Nie

Program

Ramowy program usługi (szczegółowy)

Moduł 1. Wprowadzenie do zrównoważonego sportu halowego (2h)

- Definicje: zrównoważony rozwój, ślad środowiskowy, GreenComp, SDG
- Przykłady dobrych praktyk w sporcie halowym (studia przypadków)
- Kontekst klimatyczny w Polsce i w sporcie amatorskim

Moduł 2. Styl gry a strategia środowiskowa (2h)

- Typy stylów gry w tenisie stołowym i ich wpływ na przygotowanie fizyczne i środowisko
- Planowanie rozwoju technicznego i taktycznego zgodnego z GOZ
- Indywidualizacja celów i ścieżek rozwoju zawodnika

Moduł 3. Praktyka techniczna: serwis, odbiór i atak (3h)

- Ćwiczenia praktyczne w sali – zastosowanie technik niskozasobowych
- Optymalizacja zużycia sprzętu i wykorzystanie przestrzeni treningowej
- Ocena ergonomii i efektywności ruchu

Moduł 4. Ekologiczne zarządzanie przestrzenią i sprzętem (3h)

- Gospodarka wodą, energią i materiałami w hali
- Praca z narzędziami LCA i analiza materiałów (rakiетки, piłki, odzież)
- Praktyczne sposoby ograniczania zużycia i odpadów

Moduł 5. Edukacja ekologiczna w treningu (3h)

- Komunikacja środowiskowa z zawodnikami
- Projektowanie mikrointerwencji edukacyjnych
- Ćwiczenia z wykorzystaniem przykładów zero waste

Moduł 6. Praktyka techniczna: ruch, regularność i kontrola (3h)

- Równoważenie obciążeń treningowych z efektywnością środowiskową
- Praca nad wytrzymałością i rytmem gry z uwzględnieniem śladu energetycznego
- Wdrażanie nawyków odpowiedzialnych za nawodnienie i odpady

Moduł 7. Leave No Trace w sali treningowej (2h)

- Zasady LNT i ich adaptacja do środowiska sportowego
- Sprząatanie i organizacja przestrzeni po treningu
- Mikropraktyki wpływające na zachowania zawodników

Moduł 8. Trening mentalny i ekologiczna motywacja (2h)

- Budowanie stylu trenerskiego wspierającego dobrostan zawodnika
- Motywowanie przez przykład i wartości środowiskowe
- Integracja pracy mentalnej z zadaniami ekologicznymi

Moduł 9. Praktyka techniczna: gra i sytuacje meczowe (3h)

- Organizacja gry treningowej z ograniczoną liczbą piłek i minimalnym zużyciem zasobów
- Praca nad koncentracją, rywalizacją i współodpowiedzialnością
- Samoocena zawodników w kontekście skuteczności i środowiska

Moduł 10. Projektowanie zielonych wydarzeń sportowych (3h)

- Praca nad strukturą turniejów z minimalizacją śladu węglowego
- Planowanie zasobów: catering, transport, materiały promocyjne
- Tworzenie szablonów do replikowalnych wydarzeń zero waste

Moduł 11. Symulacja i projekt wydarzenia (2h)

- Praca w grupach: projektowanie turnieju z GOZ
- Symulacja decyzji organizacyjnych (case study)
- Przygotowanie dokumentacji i planu wdrożenia

Moduł 12. Walidacja i prezentacja (2h)

- Test teoretyczny (otwarty + zamknięty)
- Prezentacja projektów (edukacja ekologiczna i wydarzenie)
- Wywiady ustrukturyzowane z uczestnikami

Informacje organizacyjne i przerwy

- Usługa rozwojowa realizowana jest w **godzinach zegarowych** (1h = 60 minut).
- Każdy dzień szkoleniowy trwa **nie krócej niż 8 godzin zegarowych**.
- **W trakcie każdego dnia szkoleniowego zaplanowano:**
 - **1 dłuższą przerwę (20 minut)** – planowaną w okolicach godziny **13:00–14:00**,
 - **2–3 krótsze przerwy kawowe (ok. 10 minut)**, rozmieszczone równomiernie w ciągu dnia.
- Wszystkie przerwy są **wliczone w czas trwania usługi rozwojowej**.
- **Walidacja efektów uczenia się** (testy, prezentacje, wywiady) również **jest integralną częścią usługi i wlicza się w czas trwania szkolenia**.
- W ostatnich godzinach kursu przeprowadzany jest **zewnętrzny egzamin** weryfikujący efekty uczenia się – zgodnie z zapisami BUR.

Uzasadnienie zgodności z PRT 2030, RSI i dokumentami „zielonymi”

Szkolenie „Zrównoważony trening i edukacja ekologiczna w tenisie stołowym – szkolenie kończące się egzaminem” wpisuje się jednoznacznie w **cele i priorytety Programu Rozwoju Technologii (PRT 2030)**, a także spełnia założenia dokumentów takich jak:

1. PRT 2030 – Program Rozwoju Technologii

Zgodność z PRT oparta jest o zapisy „PRT 2019–2030, Załącznik 1 – Obszary tematyczne”:

► Obszar: Zielone technologie i GOZ

„Wspieranie rozwoju kompetencji w zakresie zrównoważonego zarządzania zasobami, energią, wodą oraz gospodarki cyrkularnej w różnych sektorach działalności.”

Usługa rozwija praktyczne kompetencje:

- związane z **efektywnym gospodarowaniem zasobami w sporcie** (energia, sprzęt, odpady),
- umiejętności projektowania wydarzeń sportowych zgodnych z GOZ (turnieje zero waste),
- projektowania **szkoleń i edukacji środowiskowej** dla różnych grup wiekowych.

„Kształcenie kompetencji przyszłości powinno obejmować także umiejętność oceny wpływu środowiskowego i działania w sposób odpowiedzialny klimatycznie.” (PRT 2030)

Szkolenie rozwija kompetencje: *systemowego myślenia, przewidywania wpływu, odpowiedzialności i współpracy* – wskazane w PRT jako kluczowe dla zielonej transformacji.

2. RSI – Regionalne Strategie Innowacji

Zgodność z RSI (w tym ścieżkami inteligentnej specjalizacji regionalnej – np. GOZ, zielone miasta, eko-edukacja) wynika z:

- wdrażania **praktycznych narzędzi GOZ** w mikroorganizacjach sportowych,
- pracy nad kompetencjami środowiskowymi w lokalnych społecznościach (kluby, szkoły, hale sportowe),
- integrowania **innowacji społecznej i edukacyjnej** z politykami ekologicznymi.

3. GreenComp – Europejskie Ramy Kompetencji w zakresie Zrównoważonego Rozwoju

Szkolenie rozwija bezpośrednio kompetencje z czterech głównych obszarów GreenComp:

Obszar GreenComp	Kompetencja rozwijana w szkoleniu
<i>Myślenie systemowe</i>	projektowanie treningów z analizą wpływu
<i>Zorientowanie na działania</i>	wdrażanie zasad GOZ w treningu i turnieju
<i>Przewidywanie wpływu</i>	LCA sprzętu i strategii środowiskowych
<i>Odpowiedzialność i współpraca</i>	edukacja proekologiczna w pracy z zawodnikiem

Szkolenie uwzględnia podejście: „**ucz poprzez działanie i współtworzenie**”, wskazane jako kluczowe w GreenComp (CEDEFOP, 2022).

4. Cele Zrównoważonego Rozwoju (SDG)

Szkolenie wspiera realizację celów SDG:

- **SDG 12 – odpowiedzialna konsumpcja i produkcja**
- **SDG 13 – działania na rzecz klimatu**
- **SDG 4 – dobra jakość edukacji**
- **SDG 3 – zdrowie i dobrostan**

Czas trwania

32 godziny zegarowe

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 23

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 23 Wprowadzenie do zrównoważonego rozwoju w sporcie halowym	Artur Białek	13-11-2025	09:00	11:00	02:00
2 z 23 Przerwa	Artur Białek	13-11-2025	11:00	11:10	00:10
3 z 23 Styl gry a zrównoważony rozwój – strategię, typy, cele	Artur Białek	13-11-2025	11:10	13:00	01:50
4 z 23 Przerwa	Artur Białek	13-11-2025	13:00	13:30	00:30
5 z 23 Praktyka: technika podstawowa i kontrola piłki	Artur Białek	13-11-2025	13:30	16:30	03:00
6 z 23 Podsumowanie dnia, mini-test wiedzy, refleksja	Artur Białek	13-11-2025	16:30	17:00	00:30
7 z 23 GOZ w zarządzaniu sprzętem i zużyciem zasobów	Artur Białek	14-11-2025	09:00	12:00	03:00
8 z 23 Przerwa	Artur Białek	14-11-2025	12:00	12:10	00:10
9 z 23 Praktyka: serwis, odbiór i atak	Artur Białek	14-11-2025	12:10	14:10	02:00
10 z 23 Przerwa	Artur Białek	14-11-2025	14:10	14:40	00:30
11 z 23 Mentalne przygotowanie do treningu i meczu	Artur Białek	14-11-2025	14:40	17:00	02:20
12 z 23 Ekologiczne zarządzanie halą: energia, woda, segregacja	Artur Białek	15-11-2025	09:00	11:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 23 Przerwa	Artur Białek	15-11-2025	11:00	11:10	00:10
14 z 23 Praktyka: ruch, regularność, kontrola tempa	Artur Białek	15-11-2025	11:10	13:10	02:00
15 z 23 Przerwa	Artur Białek	15-11-2025	13:10	13:40	00:30
16 z 23 Edukacja ekologiczna zawodników i mikrointerwencje	Artur Białek	15-11-2025	13:40	15:40	02:00
17 z 23 Podsumowanie dnia, refleksja, quiz	Artur Białek	15-11-2025	15:40	17:00	01:20
18 z 23 Leave No Trace i LCA w sporcie halowym	Artur Białek	16-11-2025	09:00	11:00	02:00
19 z 23 Przerwa	Artur Białek	16-11-2025	11:00	11:10	00:10
20 z 23 Praktyka: gra i sytuacje meczowe	Artur Białek	16-11-2025	11:10	13:10	02:00
21 z 23 Przerwa	Artur Białek	16-11-2025	13:10	13:40	00:30
22 z 23 Projektowanie zielonych wydarzeń sportowych (GOZ, LCA)	Artur Białek	16-11-2025	13:40	14:40	01:00
23 z 23 Egzamin końcowy i walidacja (test, prezentacja, wywiad)	-	16-11-2025	14:40	17:00	02:20

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
W tym koszt walidacji brutto	200,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	200,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	200,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	200,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Artur Białek

Trener i aktywny zawodnik tenisa stołowego z wieloletnim doświadczeniem w pracy z zawodnikami na różnych poziomach zaawansowania. Prowadzi treningi zarówno w Polsce, a w przeszłości również za granicą, pracując z osobami pełnosprawnymi i z niepełnosprawnościami.

Obecnie współpracuje z klubem IKS Warszawa, wcześniej związany był m.in. z SMS Jarosław czy Loop Table Tennis Club z Irlandii.

Jako zawodnik reprezentował drużyny Superligi, w tym Kolping Frac Jarosław, UKS Villa Verde Olesno i Zooleszcz Gwiazda Bydgoszcz, zdobywając liczne medale w rozgrywkach ogólnopolskich i międzynarodowych.

Doświadczenie zdobył nie wcześniej niż 5 lat wstecz. Posiada 120 godzin doświadczenia w powadzeniu szkoleń w ostatnich 24 miesiącach.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik szkolenia otrzyma zestaw materiałów edukacyjnych przygotowanych zgodnie z zasadami efektywności zasobów oraz gospodarki o obiegu zamkniętym (GOZ). Materiały te wspierają proces uczenia się i walidację efektów szkolenia.

Zakres materiałów:

1. 1. Skrypt szkoleniowy (druk ekologiczny + wersja elektroniczna)

2. Zawiera:

- wprowadzenie do zrównoważonego rozwoju w sporcie,
- opis modeli GOZ, Leave No Trace i LCA w kontekście sportowym,
- strategie komunikacji środowiskowej z zawodnikami,
- przykładowe scenariusze treningów i wydarzeń zero waste,
- narzędzia do autoanalizy wpływu środowiskowego,
- arkusze refleksji i ewaluacji postępów.

1. Zestaw wzorów i szablonów do pracy własnej i projektowej

- szablon konspektu treningu z uwzględnieniem efektywności zasobów,
- matryca oceny cyklu życia sprzętu (LCA),
- schemat organizacji turnieju niskoemisyjnego,
- karta refleksji trenerskiej i planowania rozwoju zawodnika.

1. Zestaw materiałów do pracy praktycznej

- drukowane pomoce dydaktyczne (z recyklingu, jeśli wymagane),
- checklisty do obserwacji,
- instrukcje do zadań ruchowych zintegrowanych z celami środowiskowymi.

1. Materiały multimedialne (udostępniane cyfrowo lub na nośniku)

- krótkie filmy instruktażowe (ekologiczne zarządzanie halą, styl trenera),
- prezentacje wspierające edukację ekologiczną zawodników,
- quizy do samosprawdzenia wiedzy i refleksji.

Adres

al. Młodych 22

41-100 Siemianowice Śląskie

woj. śląskie

Kontakt



Mateusz Nawrocki

E-mail me@mateusznawrocki.com

Telefon (+48) 501 878 966