



Centrum Ruchu
Olimpijka Agnieszka
Domańska

★★★★★ 4,8 / 5
990 ocen

Kurs Przygotowania Motorycznego Olimpijka

Numer usługi 2025/08/18/21988/2943732

📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 48 h

📅 18.09.2025 do 26.09.2025

4 800,00 PLN brutto

4 800,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	Grupa docelowa usługi to: • osoby fizyczne, osoby dorosłe, które ukończyły 18 rok życia • osoby, które uczą się, pracują lub zamieszkują terytorium wskazane w • regulaminie projektu, do którego aplikuje Uczestnik • osoby chcące podnieść swoje kompetencje • na potrzeby własnej pracy • osoby zatrudnione • osoby, które posiadają status studenta
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	16-09-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	48
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie, które przygotowuje do samodzielnego poprowadzenia zaawansowanych treningów z klientami, nabycia kompetencji w tym planowania i monitorowania osiągnięć swoich podopiecznych, przygotowywania planów treningowych, prowadzenia treningów pod danego klienta, w tym klienta z dysfunkcjami oraz po urazach, motywowanie do ciągłej pracy w klubach sportowych, studiach treningu personalnego, ośrodkach sportowych, rekreacyjnych, ośrodkach MOSiR czy szkołach.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Przeprowadza wywiad z klientem indywidualnym lub grupowym	Zna podstawowe potrzeby klienta	Test teoretyczny
	Przeprowadza rozmowę sprzedażową	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Zna podstawową nomenklaturę w trenerze motorycznym	Wykonuje ćwiczenia na określonej partii ciała	Obserwacja w warunkach symulowanych Obserwacja w warunkach symulowanych
Zna obowiązki trenera	Układa trening zgodnie z założeniem pod konkretny cel	Test teoretyczny
Buduje wizerunek trenera wykorzystując pierwsze pozytywne wrażenie	Stosuje techniki podczas lekcji treningowej zgodnie z nabytą wiedzą	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykorzystuje podstawowe techniki autoprezentacji	Test teoretyczny
Dostosowuje planer treningowy pod kątem klienta z kontuzjami	Umie budować zaufanie z klientem	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Zna i wykorzystuje bezpieczne ćwiczenia	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykorzystuje wiedzę anatomiczną do doboru odpowiednich ćwiczeń	Test teoretyczny
	Wprowadza bezpieczne ćwiczenia	Obserwacja w warunkach symulowanych
przygotowuje konspekty treningowy dla dzieci/młodzieży/zawodników	Układa plany treningowe	Wywiad swobodny
	stosuje metodykę pod danego zawodnika	Test teoretyczny

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

Dokładny opis kursu

Podstawy treningu sportowego – szkolenie skierowane do obecnych i przyszłych trenerów, różnych dyscyplin. Szkolenie pozwoli Ci uzupełnić Twoją dotychczasową wiedzę jako trener z dziećmi i młodzieżą czy zawodnikami, a jeśli nim jeszcze nie jesteś nauczysz Cię jak przeprowadzić trening z osobami w różnych grupach wiekowych, indywidualnie lub grupowo, jak wykorzystać potencjał i rozwój zawodników

1. Siła maksymalna / siła relatywna / siła szybkościowa / wytrzymałość siłowa.

2. Zasady i metody rozwijania siły mięśniowej

3. Rozwijanie systemów energetycznych potrzebnych do budowania siły

4. Część praktyczna-siła

5. Aspekty fizjologiczne do rozwoju mocy

6. Zależność siła-szybkość

7. Zasady i metody rozwijania mocy

8. Mechanizm PAP

9. Moc w dyscyplinach sportowych

10. Szybkość

11. Wytrzymałość

12. Ocena zawodnika-testy danych umiejętności motorycznych

13. Case study

14. Ustna forma odpowiedzi z całości kursu

15. Walidacja

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Siła	Rafał Gilewski	18-09-2025	08:00	16:00	08:00
2 z 7 Siła - praktyka	Rafał Gilewski	19-09-2025	07:30	15:30	08:00
3 z 7 Moc	Mateusz Damiński	22-09-2025	08:00	16:00	08:00
4 z 7 Moc	Mateusz Damiński	23-09-2025	07:30	15:30	08:00
5 z 7 Siła	Rafał Gilewski	25-09-2025	08:00	16:00	08:00
6 z 7 Szybkość	Rafał Gilewski	26-09-2025	07:30	13:30	06:00
7 z 7 Walidacja	-	26-09-2025	13:30	15:30	02:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 3

1 z 3

Rafał Gilewski



Studia wyższe fizjoterapeuta Akademii Medycznej w Łodzi.

Fizjoterapeuta i trener przygotowania motorycznego kadry olimpijskiej od 3 lat

Trener personalny i medyczny w klubie fitness od 3 lat

Liczne ukończone szkolenia dla fizjoterapeutów KIF

Prowadzenie szkoleń w Centrum Ruchu Olimpijka od 5 lat

Tematyka prowadzonych szkoleń:

Anatomia i biomechanika ruchu

Trener Przygotowania Motorycznego

Medyczny Trener Personalny

Trener Personalny

Odnowa biologiczna

Mobility

Stretching i mobilizacja

Zdrowy kręgosłup

Kontuzje w treningu sportowym

Co najmniej 120 godzinne doświadczenie trenera w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce, w ostatnich 24 miesiącach od dnia rozpoczęcia usługi dla osób dorosłych.



2 z 3

Mateusz Damiński

Wyższej Szkoły Informatyki w Łodzi, wydz. wychowanie fizyczne

Ukończone szkolenia:

Medyczny Trener Personalny

Żywnienie w sporcie

Trener przygotowania motorycznego

Trener personalny

Trener Personalny, żywieniowiec, instruktor zajęć grupowych(boks, kettlebells, zajęcia dla dzieci) w klubie Formownia Pabianice

Szkoleniowiec w Centrum Ruchu Olimpijka od 2019r.

Szkolenia z zakresu Trener Personalnego prowadzi szkolenia od 5 lat w 2 firmach szkoleniowych.

Co najmniej 120 godzinne doświadczenie trenera w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce, w ostatnich 24 miesiącach od dnia rozpoczęcia usługi dla osób dorosłych.



3 z 3

Krzysztof Grzejszczak

Trener personalny i przygotowania motorycznego oraz szkoleniowiec od 10 lat, wielokrotny mistrz Polski w karate. Ukończył Uniwersytet Łódzki na Wydziale Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne.

Przeszedł wiele szkoleń z branży sportu, trenera sportu, trenera przygotowania motorycznego. Jest założycielem Berserkes Team Łódź klubu bjj i mma oraz Hard Style Kettlebell Łódź. Jego przygoda ze sportem trwa już 25 lat. W tym czasie sięgał po medale Mistrzostw Świata, Europy i Polski w Karate i bjj. Współpracuje z kadrą polski różnych dyscyplin sportowych.

wyższe Uniwersytet Łódzki, Wychowanie fizyczne i zdrowotne

Szkolenia prowadzi od 2019 roku w Centrum Ruchu Olimpijka

Prowadził szkoleni dla Polskiego Związku Sportowego w łyżwiarstwie figurowym

Ukończone szkolenia z zakresu:

Trener przygotowania motorycznego

Trener sportu

Trener personalny

Trener BJJ

Co najmniej 120 godzinne doświadczenie trenera w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce, w ostatnich 24 miesiącach od dnia rozpoczęcia usługi dla osób dorosłych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy dostają skrypty ze szkolenia Trenera Personalnego:

Anatomia i Biomechanika Ruchu

Periodyzacja Treningu Personalnego

Skrypt Trenera Personalnego

Wywiad z klientem

Case Study

Informacje dodatkowe

Olimpijka Międzynarodowy Instytut Fitness i Trenerów Personalnych powstał w 2002 roku i został założony przez olimpijkę w łyżwiarstwie figurowym Agnieszkę Domańską (stąd geneza powstania nazwy olimpijka).

Po uzyskaniu zgody Ministerstwa Sportu na organizację kursów przeprowadziliśmy z powodzeniem kilkadziesiąt kursów instruktorskich w ciągu ostatnich 16 lat, z zakresu sportu i rekreacji. Organizowane przez nas kursy uzyskały pozytywną opinię kontroli od COS, Komisji Kwalifikacyjnej ds. Trenerów, Instruktorów i Menedżerów oraz przedstawicieli TKKF i Polskich Związków Sportowych.

Walidacja efektów uczenia się uczestników usługi odbędzie się za pośrednictwem zestawu pytań testowych, przygotowanych przez walidującego.

Na zakończenie szkolenia uczestnicy otrzymają od trenera prowadzącego usługę test. Po zakończeniu udzielania odpowiedzi przez uczestników trener zbierze arkusze testowe, a następnie przekaże je osobie walidującej.

Trener nie będzie ingerować w ocenę testu.

Adres

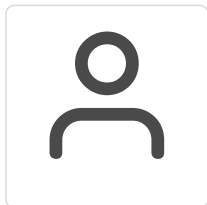
ul. Brzozowa 4
93-101 Łódź
woj. łódzkie

Miejsce jest wyposażone 3 sale - siłownia, sala fitness i sala do treningu personalnego; szatnie i zaplecze techniczne.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Agnieszka Domańska

E-mail olimpijka@olimpijka.pl

Telefon (+48) 502 588 578