



LIFEPASS spółka z
ograniczoną
odpowiedzialnością
★★★★★ 4,7 / 5
530 ocen

Siła oddechu w sporcie. Klucz do lepszej wydajności.

Numer usługi 2025/09/02/164038/2978282

📍 Kielce / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 20 h
📅 28.03.2026 do 29.03.2026

3 500,00 PLN brutto
3 500,00 PLN netto
175,00 PLN brutto/h
175,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do zawodników sportów wytrzymałościowych) oraz sportów zespołowych, a także trenerów i instruktorów pracujących z osobami aktywnymi fizycznie. Uczestnicy powinni posiadać podstawową wiedzę o procesie treningowym i doświadczenie w regularnym uprawianiu sportu. Grupa obejmuje osoby dążące do poprawy wydolności, kontroli oddechu i regeneracji, zarówno na poziomie amatorskim, jak i profesjonalnym. Adresatami są również sportowcy przygotowujący się do startów na dużych obciążeniach wysiłkowych lub powracający po kontuzjach. Wymagana jest świadomość znaczenia prawidłowej techniki oddechu i otwartość na włączenie nowych metod do planu treningowego.
Minimalna liczba uczestników	8
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	27-03-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	20
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnik zastosuje prawidłowe wzorce oddechowe w sporcie, wykona ćwiczenia zwiększające wydolność i tolerancję na CO₂, poprawi pracę przepony i wzmocni mięśnie oddechowe. Zastosuje techniki oddechowe w planie treningowym, zaplanuje ich włączenie do codziennych zajęć, oceni postępy oraz wykorzysta ćwiczenia oddechowe do poprawy koncentracji, regeneracji i wyników sportowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje podstawowe pojęcia związane z treningiem oddechowym i jego znaczenie w sporcie.	Potrafi wyjaśnić różnice między hipoksją a hiperkapnią oraz wskazać korzyści treningu oddechowego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik charakteryzuje prawidłowe wzorce oddechowe i funkcje mięśni oddechowych.	Rozróżnia wzorce oddechowe i opisuje rolę przepony w sporcie.	Test teoretyczny
Uczestnik planuje i wykonuje ćwiczenia poprawiające ruchomość odcinka piersiowego kręgosłupa.	Poprawnie wykonuje sekwencje ćwiczeń i stosuje zasady bezpieczeństwa podczas treningu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik monitoruje i kontroluje adaptację organizmu do ograniczonego dopływu tlenu i zwiększonego CO ₂ .	Potrafi ocenić reakcję organizmu na ćwiczenia hipoksyczne i dostosować intensywność treningu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik współpracuje z innymi podczas prowadzenia ćwiczeń oddechowych, respektując zasady bezpieczeństwa i etykiety grupowej.	Aktywnie uczestniczy w grupowych ćwiczeniach, wspiera innych i przestrzega zasad pracy zespołowej.	Obserwacja w warunkach symulowanych

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

Tytuł usługi: Siła oddechu w sporcie. Klucz do lepszej wydajności.

Forma świadczenia usługi: stacjonarna

Czas trwania usługi: 20 godzin dydaktycznych

Godziny realizacji: 09:00 do 16:30

Teoria: 9 godzin dydaktycznych

Praktyka: 9 godzin dydaktycznych

Przerwy: 2 godziny dydaktyczne wliczone w czas szkolenia

Cele szkolenia:

Uczestnik zastosuje prawidłowe wzorce oddechowe w sporcie, wykona ćwiczenia zwiększające wydolność i tolerancję na CO₂, poprawi pracę przepony i wzmocni mięśnie oddechowe. Zastosuje techniki oddechowe w planie treningowym, zaplanuje ich włączenie do codziennych zajęć, oceni postępy oraz wykorzysta ćwiczenia oddechowe do poprawy koncentracji, regeneracji i wyników sportowych.

Grupa docelowa:

Szkolenie skierowane jest do zawodników sportów wytrzymałościowych) oraz sportów zespołowych, a także trenerów i instruktorów pracujących z osobami aktywnymi fizycznie. Uczestnicy powinni posiadać podstawową wiedzę o procesie treningowym i doświadczenie w regularnym uprawianiu sportu. Grupa obejmuje osoby dążące do poprawy wydolności, kontroli oddechu i regeneracji, zarówno na poziomie amatorskim, jak i profesjonalnym. Adresatami są również sportowcy przygotowujący się do startów na dużych obciążeniach wysiłkowych lub powracający po kontuzjach. Wymagana jest świadomość znaczenia prawidłowej techniki oddechu i otwartość na włączenie nowych metod do planu treningowego.

Liczba uczestników: max 20 uczestników

Trener i validator:

W ramach realizacji usługi zachowany jest wyraźny podział ról trenera i walidatora, zgodnie z wymaganiami systemu BUR.

Trener odpowiada za przygotowanie i przeprowadzenie procesu edukacyjnego, w tym za wsparcie uczestników w osiąganiu założonych efektów uczenia się oraz za zebranie wymaganych dowodów i deklaracji uczestników.

Validator nie uczestniczy w procesie szkoleniowym i nie wpływa na sposób przygotowania dokumentacji. Jego zadaniem jest niezależna ocena efektów uczenia się osiągniętych przez uczestników, na podstawie przekazanych materiałów. Ocena ta odbywa się zgodnie z przyjętymi standardami walidacji, przy zachowaniu pełnej neutralności i obiektywizmu.

Zakres tematyczny szkolenia:

Część teoretyczna

- **Wprowadzenie do treningu oddechowego:**
 - Znaczenie prawidłowego oddechu w sporcie.
 - Definicje i korzyści treningu oddechowego.
- **Hipoksja i hiperkapnia:**
 - Omówienie podstawowych metod treningowych, w tym ograniczania tlenu i zwiększania dwutlenku węgla.
- **Prawidłowe wzorce oddechowe:**
 - Identyfikacja i poprawa wzorców oddechowych.
 - Praca z przeponą i wzmacnianie mięśni oddechowych.
- **Aplikacja ćwiczeń oddechowych w sporcie:**
 - Jak włączyć ćwiczenia oddechowe do codziennych treningów.
- **Aspekty zdrowotne prawidłowego oddechu:**
 - Korzyści zdrowotne wynikające z optymalnego oddychania.
- **Testowanie i monitorowanie postępów:**
 - Metody oceny efektywności treningu oddechowego.

2. Część praktyczna

- **Ćwiczenia zwiększające ruchomość odcinka piersiowego kręgosłupa.**
- **Poprawa funkcji przepony:**
 - Ćwiczenia poprawiające strefę apozycji przepony.
- **Wzmacnianie mięśni oddechowych.**
- **Symulacja treningu wysokogórskiego:**
 - Ćwiczenia adaptacyjne na ograniczenie tlenu.
- **Trening adaptacji do wysiłku:**
 - Trening dostosowany do konkretnych grup mięśniowych.
- **Zmniejszanie wrażliwości na CO₂:**
 - Ćwiczenia na zwiększenie tolerancji CO₂ podczas wysiłku.
- **Praca nad koncentracją:**
 - Przygotowanie mentalne do zawodów.
- **Regeneracja układu nerwowego:**
 - Ćwiczenia oddechowe przyspieszające regenerację po wysiłku.
 - Walidacja usługi

Korzyści z udziału w szkoleniu:

- Lepszy transport tlenu do mięśni.
- Poprawa wydolności aerobowej i anaerobowej.
- Wzrost VO₂ max i progu mleczanowego.
- Zwiększenie wytrzymałości i lepsza kontrola oddechu.
- Możliwość podtrzymania formy mimo kontuzji.
- Poprawa koncentracji i szybsza regeneracja.

Szkolenie pozwala na szybkie wdrożenie zdobytej wiedzy w codziennym treningu oraz osiągnięcie zauważalnych rezultatów

Metody pracy:

- Ćwiczenia praktyczne (indywidualne i zespołowe)
- Symulacje i analiza przypadków
- Konsultacje indywidualne i grupowe

Weryfikacja efektów uczenia się:

- Test wiedzy (pre- i post-test)
- Feedback od prowadzącego
- Test walidacyjny
- Ankieta ewaluacyjna

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 29

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 29 Wprowadzenie do treningu oddechowego i znaczenie prawidłowego oddychania w sporcie	Maciej Szyszka	28-03-2026	09:00	09:30	00:30
2 z 29 Definicje i główne korzyści z treningu oddechowego dla sportowców	Maciej Szyszka	28-03-2026	09:30	10:00	00:30
3 z 29 Omówienie hipoksji i hiperkapnii oraz ich zastosowania w treningu	Maciej Szyszka	28-03-2026	10:00	10:30	00:30
4 z 29 Przerwa	Maciej Szyszka	28-03-2026	10:30	10:40	00:10
5 z 29 Metody ograniczania tlenu i zwiększania CO2 w praktyce sportowej	Maciej Szyszka	28-03-2026	10:40	11:10	00:30
6 z 29 Prawidłowe wzorce oddechowe i ich wpływ na wydolność organizmu	Maciej Szyszka	28-03-2026	11:10	11:40	00:30
7 z 29 Identyfikacja i korekcja nieprawidłowych schematów oddychania	Maciej Szyszka	28-03-2026	11:40	12:10	00:30
8 z 29 Praca z przeponą i ćwiczenia aktywujące jej funkcję w sporcie	Maciej Szyszka	28-03-2026	12:10	12:40	00:30
9 z 29 Przerwa obiadowa	Maciej Szyszka	28-03-2026	12:40	13:10	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 29 Wzmacnianie mięśni oddechowych w przygotowaniu motorycznym	Maciej Szyszka	28-03-2026	13:10	13:40	00:30
11 z 29 Przerwa	Maciej Szyszka	28-03-2026	13:40	13:50	00:10
12 z 29 Jak włączyć ćwiczenia oddechowe do codziennego treningu sportowego	Maciej Szyszka	28-03-2026	13:50	14:20	00:30
13 z 29 Aspekty zdrowotne prawidłowego oddychania i wpływ na regenerację	Maciej Szyszka	28-03-2026	14:20	14:50	00:30
14 z 29 Metody testowania i monitorowania postępów w treningu oddechowym	Maciej Szyszka	28-03-2026	14:50	15:20	00:30
15 z 29 Ćwiczenia zwiększające ruchomość odcinka piersiowego i aktywacja przepony	Maciej Szyszka	28-03-2026	15:20	16:30	01:10
16 z 29 Ćwiczenia poprawiające strefę apozycji przepony i jej efektywność	Maciej Szyszka	29-03-2026	09:00	09:30	00:30
17 z 29 Techniki wzmacniające mięśnie oddechowe w różnych pozycjach ciała	Maciej Szyszka	29-03-2026	09:30	10:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
18 z 29 Symulacja treningu wysokogórskiego i adaptacja do hipoksji	Maciej Szyszka	29-03-2026	10:00	10:30	00:30
19 z 29 Przerwa	Maciej Szyszka	29-03-2026	10:30	10:40	00:10
20 z 29 Ćwiczenia adaptacyjne dla wysiłku i redukcji zmęczenia mięśniowego	Maciej Szyszka	29-03-2026	10:40	11:10	00:30
21 z 29 Zmniejszanie wrażliwości na CO2 i poprawa tolerancji w trakcie wysiłku	Maciej Szyszka	29-03-2026	11:10	11:40	00:30
22 z 29 Ćwiczenia oddechowe wspierające koncentrację i przygotowanie mentalne	Maciej Szyszka	29-03-2026	11:40	12:10	00:30
23 z 29 Przerwa obiadowa	Maciej Szyszka	29-03-2026	12:10	12:40	00:30
24 z 29 Techniki regeneracji układu nerwowego poprzez świadomy oddech	Maciej Szyszka	29-03-2026	12:40	13:10	00:30
25 z 29 Przerwa	Maciej Szyszka	29-03-2026	13:10	13:20	00:10
26 z 29 Kompleksowy trening adaptacji i symulacja warunków startowych	Maciej Szyszka	29-03-2026	13:20	14:20	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
27 z 29 Indywidualne zastosowanie ćwiczeń oddechowych w różnych dyscyplinach	Maciej Szyszka	29-03-2026	14:20	15:20	01:00
28 z 29 Analiza korzyści treningu oddechowego i plan wdrożenia w praktyce	Maciej Szyszka	29-03-2026	15:20	16:00	00:40
29 z 29 Walidacja usługi	-	29-03-2026	16:00	16:30	00:30

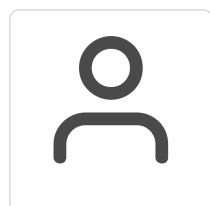
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	175,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	175,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Maciej Szyszka

Maciej Szyszka, dyplomowany fizjoterapeuta oraz instruktor samoobrony. Pasjonuję się holistycznym podejściem do treningu i rozwoju fizycznego. Dyplomowany instruktor samoobrony i trener personalny z zakresu dietytyki. Prowadzi treningi oddechowe i mentalne. Pomaga wygrać walkę ze stresem, który pozbawia snu i sił życiowych. Dzięki licznym technikom regeneracji prezentowanych na szkoleniach wskazuje jak efektywnie wrócić do harmonii w życiu. Niwelacja poziomu stresu pozwala uczestnikom szkolenia na wspinanie się na szczyty kolejnych sukcesów zawodowych i osobistych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik szkolenia otrzymuje kompletny skrypt szkoleniowy zawierający najważniejsze informacje i materiały omawiane podczas zajęć.

Warunki uczestnictwa

Niezbędnym warunkiem uczestnictwa w szkoleniach i doradztwie, które dofinansowane są z funduszy europejskich jest założenie konta indywidualnego, a później firmowego w Bazie Usług Rozwojowych. Następnie zapis na wybrane szkolenie za pośrednictwem Bazy Usług Rozwojowych, spełnienie warunków przedstawionych przez danego Operatora, który dysponuje funduszami. Złożenie dokumentów o dofinansowanie do usługi rozwojowej u Operatora Usługi, zgodnie z wymogami jakie określił.

Ponadto niezbędnym warunkiem do nabycia kompetencji jest pełnoletność, wykształcenie co najmniej średnie, wypełnienie testu wiedzy lub odbycie rozmowy kwalifikacyjnej przed i po szkoleniu.

Informacje dodatkowe

Planujemy dwie 10 minutowe przerwy pomiędzy modułami oraz jedną 30 minutową obiadową. Usługa jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy przedsiębiorstwo zwolnione jest z podatku VAT lub dofinansowanie wynosi co najmniej 70%. W innej sytuacji do ceny netto doliczany jest podatek VAT w wysokości 23%. Podstawa: §3 ust. 1 pkt. 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz szczegółowych warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2018 r., poz. 701).

Warunkiem zaliczenia jest napisanie pre i post testów oraz testu walidacyjnego.

Uczestnictwo w min. 80% zajęć liczone na podstawie listy obecności w każdym dniu szkolenia.

Uczestnicy są świadomi, że usługa realizowana z dofinansowaniem może podlegać monitoringowi ze strony Operatora lub PARP i wyrażają zgodę na jego przeprowadzenie.

Uczestnik otrzyma zaświadczenie ze szkolenia.

Adres

ul. 1 Maja 191
25-671 Kielce
woj. świętokrzyskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Lucyna Kuchta

E-mail kontakt@edumeo.pl

Telefon (+48) 577 203 338