



Centrum Ruchu
Olimpijka Agnieszka
Domańska

★★★★★ 4,8 / 5

990 ocen

Kurs Trenera Sportu - basic Olimpijka

Numer usługi 2025/09/10/21988/2997827

📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 22.09.2025 do 23.09.2025

1 600,00 PLN brutto

1 600,00 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

23

Data zakończenia rekrutacji

21-09-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie, które przygotowuje i wprowadza do samodzielnego poprowadzenia treningów sportowych na poziomie podstawowym z klientami pod kątem rozgrzewki, nabycia kompetencji w tym planowania i monitorowania osiągnięć swoich podopiecznych, prowadzenia treningów sportowych pod danego klienta w klubach fitness, studiach treningu personalnego, ośrodkach sportowych, rekreacyjnych, ośrodkach MOSiR, szkołach, klubach sportowych.

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
	Wykonuje ćwiczenia na określonej partii ciała	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Obserwacja w warunkach symulowanych
Zna typy rozgrzewek	wykorzystuje odpowiednie ćwiczenia pod daną dyscyplinę sportu	Obserwacja w warunkach symulowanych
Zna obowiązki trenera na poziomie podstawowym	Układa rozgrzewkę zgodnie z założeniem pod konkretny cel	Test teoretyczny
	Stosuje techniki podczas lekcji treningowej początkowej zgodnie z nabytą wiedzą	Obserwacja w warunkach symulowanych
Buduje wizerunek trenera wykorzystując pierwsze pozytywne wrażenie	Wykorzystuje podstawowe techniki autoprezentacji	Test teoretyczny
	Umie budować zaufanie z klientem	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dostosowuje planer treningowy rozgrzewski pod kątem klienta z kontuzjami	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

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

Moduł Podstawowy

1. Anatomia, fizjologia i biomechanika ruchu człowieka

2. Pierwsza pomoc przedmedyczna w nagłych wypadkach i kontuzjach charakterystycznych

dla treningu fizycznego

3. Rozgrzewka, rodzaje, typy

- zasady treningowe dla początkujących, średniozaawansowanych i zaawansowanych
- planowanie treningu pod danego klienta
- rodzaje rozgrzewki i jej zastosowanie
- regulowanie obciążeń
- zasada cykliczności
- planowanie treningu pod rodzaj budowy ciała
- regeneracja powysiłkowa
- demonstracja prawidłowego wykonania ćwiczeń z wykorzystaniem wolnego obciążenia i trenażerów

4. Motoryka + koordynacja ruchowa

5. Ćwiczenia rozgrzewkowe

- budowa, funkcje, ruchomość i amortyzacja kręgosłupa
- znaczenie mięśni tonicznych i fazowych

6. Metoda RAMP

7. Walidacja

Zajęcia prowadzone w ramach szkolenia będą realizowane metodami, zarówno interaktywnymi i aktywizującymi jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności. Szkolenie zawiera teorię oraz praktykę.

Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych, a przerwy są wliczone w czas trwania usługi, które są dostosowane do potrzeb kursantów.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 14

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 14 Anatomia, fizjologia i biomechanika ruchu człowieka	Krystian Grzejszczak	22-09-2025	08:00	10:00	02:00
2 z 14 Przerwa	Krystian Grzejszczak	22-09-2025	10:00	10:15	00:15
3 z 14 Pierwsza pomoc przedmedyczna	Krystian Grzejszczak	22-09-2025	10:15	12:00	01:45
4 z 14 Rozgrzewka, rodzaje, typy	Krystian Grzejszczak	22-09-2025	12:00	13:30	01:30
5 z 14 Przerwa	Krystian Grzejszczak	22-09-2025	13:30	14:00	00:30
6 z 14 Rozgrzew, rodzaje, typy	Krystian Grzejszczak	22-09-2025	14:00	16:00	02:00
7 z 14 Metodyka i koordynacja ruchowa	Krystian Grzejszczak	23-09-2025	07:30	09:45	02:15
8 z 14 Przerwa	Krystian Grzejszczak	23-09-2025	09:45	10:00	00:15
9 z 14 Ćwiczenia rozgrzewkowe	Krystian Grzejszczak	23-09-2025	10:00	11:45	01:45
10 z 14 Przerwa	Krystian Grzejszczak	23-09-2025	11:45	12:00	00:15
11 z 14 Metoda RAMP	Krystian Grzejszczak	23-09-2025	12:00	13:30	01:30
12 z 14 Przerwa	Krystian Grzejszczak	23-09-2025	13:30	14:00	00:30
13 z 14 Metoda RAMP	Krystian Grzejszczak	23-09-2025	14:00	14:30	00:30
14 z 14 Walidacja	-	23-09-2025	14:30	15:30	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 600,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Krystian 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 Sportu

Informacje dodatkowe

Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych, a przerwy są wliczone w czas trwania usługi. 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 jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania. Osoba walidująca dokona oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników, następnie przekaże efekty walidacji. Walidacja odbędzie się w miejscu realizacji usługi Manufaktura Mocy, ul. Pomorska 83/85 w Łodzi

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).

Adres

ul. Pomorska 83/85

90-224 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