

**„Boks w treningu personalnym – od podstaw do praktyki”**

Numer usługi 2025/10/13/176672/3075640

1 600,00 PLN brutto
1 600,00 PLN netto
100,00 PLN brutto/h
100,00 PLN netto/h

BUSINESS-LAND
ENTERPRISE
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

873 oceny

📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 31.01.2026 do 01.02.2026

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 z własnej inicjatywy podnieść/uzupełnić swoje umiejętności, kompetencje lub kwalifikacje

Osoby zainteresowane aktywnością fizyczną, chcące osiąść kompetencje niezbędne do rozpoczęcia pracy w zawodzie trenera personalnego.

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

30-01-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie prowadzi do opanowania podstaw techniki bokserskiej w treningu personalnym, obejmującej pozycję, ruch, podstawowe ciosy oraz elementy obrony. Szkolenie daje możliwość zdobycia praktycznych umiejętności pracy z klientem poprzez ćwiczenia z tarczami, lekkie sparingi i techniki koordynacyjne, co umożliwia bezpieczne i efektywne włączenie boksu do planów treningowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zna zasady bezpieczeństwa i podstawowe reguły boksu	Wymienia zasady oraz stosuje je w trakcie ćwiczeń	Test teoretyczny
Przyjmuje prawidłową postawę bokserską i porusza się w niej	Prezentuje poprawną postawę i wykonuje ćwiczenia koordynacyjne	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykonuje podstawowe ciosy (jab, cross, sierpowy)	Pokazuje ciosy w powietrzu i na sprzęcie treningowym	Obserwacja w warunkach symulowanych
Łączy ciosy w proste kombinacje	Prezentuje sekwencje uderzeń na tarczach	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje podstawowe techniki obronne (bloki, uniki)	Wykonuje bloki i uniki w ćwiczeniach indywidualnych i w parach	Obserwacja w warunkach symulowanych
Łączy elementy ataku i obrony	Prezentuje kombinacje ciosów z unikami i blokami	Obserwacja w warunkach symulowanych
Rozwija koordynację i kondycję poprzez ćwiczenia	Wykonuje trening skakanką, ćwiczenia wytrzymałościowe i koordynacyjne	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje zdobytą wiedzę w praktyce	Uczestniczy w ćwiczeniach w parach i "lekkim" sparingu	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

Dzień 1:

- Wprowadzenie i bezpieczeństwo
- Podstawowe zasady boksu
- Zasady bezpieczeństwa i higieny treningu
- Wprowadzenie do sprzętu
- Pozycja i ruch w boksie
- Podstawowa postawa
- Przemieszczanie się i ćwiczenia koordynacyjne
- Podstawowe ciosy
- Jab, cross, sierpowy
- Ćwiczenia na workach i w powietrzu
- Kombinacje ciosów
- Łączenie prostych ciosów w sekwencje
- Praca z tarczami
- Stretching i podsumowanie dnia

Dzień 2:

- Technika obrony
- Bloki i uniki
- Ćwiczenia "w powietrzu" (w parach)
- Kombinacje z obroną
- Łączenie ciosów z unikami i blokami
- Praca z tarczami w parach
- Trening wytrzymałościowy i koordynacja
- Skakanka, ćwiczenia kondycyjne i koordynacyjne
- Ćwiczenia praktyczne:
- Ćwiczenia w parach, lekkie sparingi
- Korekta techniki i kontrola dystansu
- Walidacja

Zajęcia prowadzone w ramach szkolenia będą realizowane metodami interaktywnymi i aktywizującymi jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności. Szkolenie składa się z części zarówno teoretycznej 4h 40 min jak i 11 h 20 min praktycznej oraz case study.

Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych, a przerwy są wliczone w czas trwania usługi.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 31

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 31 Omówienie zasad boksu i przebiegu szkolenia	Robert Danych	31-01-2026	09:00	09:20	00:20
2 z 31 Zasady bezpieczeństwa, higiena treningu, rozgrzewka ogólnorozwojowa	Robert Danych	31-01-2026	09:20	09:40	00:20
3 z 31 Wprowadzenie do sprzętu: rękawice, owijki, worki, tarcze - sposób użycia	Robert Danych	31-01-2026	09:40	10:30	00:50
4 z 31 Przerwa	Robert Danych	31-01-2026	10:30	10:45	00:15
5 z 31 Podstawowa postawa bokserska: ustawienie nóg, rąk, ochrona szczęk	Robert Danych	31-01-2026	10:45	11:15	00:30
6 z 31 Ćwiczenia równowagi i przemieszczania się (przód, tył, bokiem)	Robert Danych	31-01-2026	11:15	11:45	00:30
7 z 31 Ćwiczenia koordynacyjne i reakcyjne – kroki, balans, praca stó	Robert Danych	31-01-2026	11:45	12:15	00:30
8 z 31 Przerwa	Robert Danych	31-01-2026	12:15	12:45	00:30
9 z 31 Nauka podstawowych ciosów: jab zasady i ćwiczenia	Robert Danych	31-01-2026	12:45	13:15	00:30
10 z 31 Cross - biomechanika uderzenia i praktyka w powietrzu	Robert Danych	31-01-2026	13:15	13:45	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 31 Sierpowy – poprawna technika, ćwiczenia na workach i w parach	Robert Danych	31-01-2026	13:45	14:15	00:30
12 z 31 Przerwa	Robert Danych	31-01-2026	14:15	14:30	00:15
13 z 31 Proste kombinacje (jab cross, jab sierpowy) ćwiczenia w powietrzu	Robert Danych	31-01-2026	14:30	15:15	00:45
14 z 31 Kombinacje na tarczach – praca w parach z trenerem	Robert Danych	31-01-2026	15:15	15:45	00:30
15 z 31 Rozwinięte sekwencje ciosów – tempo, rytm, przejścia z obroną	Robert Danych	31-01-2026	15:45	16:30	00:45
16 z 31 Stretching, oddech, podsumowanie dnia i pytania	Robert Danych	31-01-2026	16:30	17:00	00:30
17 z 31 Wprowadzenie do obrony: rola w walce, zasady bezpieczeństwa	Robert Danych	01-02-2026	09:00	09:20	00:20
18 z 31 Bloki nauka podstawowych bloków ręką i ramieniem	Robert Danych	01-02-2026	09:20	09:50	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 31 Unikanie zejścia w bok, pod cios, balans tułowi (ćwiczenia indywidualne i w parach)	Robert Danych	01-02-2026	09:50	10:30	00:40
20 z 31 Przerwa	Robert Danych	01-02-2026	10:30	10:45	00:15
21 z 31 Łączenie ciosów z blokami – ćwiczenia w powietrzu	Robert Danych	01-02-2026	10:45	11:15	00:30
22 z 31 Kombinacje z unikami – praca nad płynnością	Robert Danych	01-02-2026	11:15	11:45	00:30
23 z 31 Praca na tarczach w parach: atak + obrona	Robert Danych	01-02-2026	11:45	12:15	00:30
24 z 31 Przerwa	Robert Danych	01-02-2026	12:15	12:45	00:30
25 z 31 Skakanka – rytm, wytrzymałość, poprawa pracy nóg	Robert Danych	01-02-2026	12:45	13:15	00:30
26 z 31 Ćwiczenia kondycyjne: interwały bokserskie, burpees, core	Robert Danych	01-02-2026	13:15	13:45	00:30
27 z 31 Ćwiczenia koordynacyjne reakcje na sygnał, praca z partnerem	Robert Danych	01-02-2026	13:45	14:15	00:30
28 z 31 Przerwa	Robert Danych	01-02-2026	14:15	14:30	00:15
29 z 31 Ćwiczenia praktyczne w parach: proste scenariusze walk	Robert Danych	01-02-2026	14:30	15:15	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
30 z 31 Lekkie sparringi z akcentem na bezpieczeństwo i technikę	Robert Danych	01-02-2026	15:15	16:00	00:45
31 z 31 Walidacja	-	01-02-2026	16:00	17:00	01:00

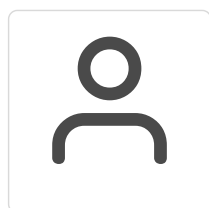
Cennik

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

Robert Danych

Robert Danych- Trener boksu z wieloletnim doświadczeniem w prowadzeniu zajęć indywidualnych i grupowych, specjalizujący się w pracy z osobami początkującymi oraz średniozaawansowanymi. Posiada umiejętność dostosowania programu treningowego do wieku, poziomu sprawności i celów uczestników – od nauki podstaw techniki bokserskiej, przez poprawę kondycji i koordynacji, aż po rozwój umiejętności obronnych i taktycznych. Łączy wiedzę praktyczną z umiejętnościami pedagogicznymi, prowadząc zajęcia w sposób motywujący, bezpieczny i angażujący. 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

Skrypt szkoleniowy

Warunki uczestnictwa

Warunkiem ukończenia usługi jest obecność na minimum 80% ilości przewidzianych godzin zajęciowych.

Informacje dodatkowe

Walidacja efektów uczenia się uczestników usługi odbędzie się w warunkach symulowanych

Trener nie będzie ingerować w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników

Osoba walidująca dokona oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników, następnie przekaze efekty walidacji.

Walidacja odbędzie się w miejscu realizacji usługi ul. Siewna 15, 94-250 Łódź (VERA Sport).

Adres

ul. Siewna 15

90-250 Łódź

woj. łódzkie

Centrum sportowe "Vera Sport"

ul. Siewna 15 Łódź 90-250

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Winda

Kontakt



Julia Galusińska

E-mail julia.galusinska@business-land.pl

Telefon (+48) 730 009 454