

**Trener dzieci i młodzieży - ProFi Academy**

Numer usługi 2025/10/21/178482/3095167

1 200,00 PLN brutto

1 200,00 PLN netto

92,31 PLN brutto/h

92,31 PLN netto/h

A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

68 ocen

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 13 h

📅 07.03.2026 do 08.03.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	Szkolenie jest otwarte dla wszystkich zainteresowanych, nie wymagamy wcześniejszych kwalifikacji.
Minimalna liczba uczestników	6
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	27-02-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	13
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

Celem edukacyjnym szkolenia „Trening dzieci i młodzieży – ProFi Academy” jest przygotowanie uczestników do samodzielnego prowadzenia treningów dla dzieci i młodzieży w różnych grupach wiekowych, obejmujących ocenę sprawności, stosowanie ćwiczeń korekcyjnych, programowanie długoterminowe oraz prowadzenie bezpiecznych i angażujących zajęć indywidualnych i grupowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Analizuje wyniki testów sprawnościowych dzieci i młodzieży w kontekście planowania treningu	Definiuje cel testu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Interpretuje wyniki	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje zależności między wynikami a planem treningu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera ćwiczenia korekcyjne i metody reedukacji ruchowej	Rozróżnia nieprawidłowe wzorce ruchowe	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dopasowuje ćwiczenia korekcyjne	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uzasadnia wybór metody reedukacji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Projektuje programy rozwoju siły, szybkości i mocy dla różnych grup wiekowych	Charakteryzuje potrzeby rozwojowe dzieci i młodzieży	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje właściwe metody treningowe	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje kryteria bezpieczeństwa	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Organizuje treningi indywidualne i grupowe w czterech kategoriach wiekowych	Rozróżnia specyfikę pracy w grupach wiekowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Planuje strukturę zajęć	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uzasadnia wybór form pracy (indywidualna vs grupowa)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Konstruuje długoterminowe programy treningowe wspierające progresję i motywację dzieci	Wskazuje etapy długoterminowego planu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje metody podtrzymywania zaangażowania	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Definiuje kryteria oceny postępów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia szkolenia:

Szkolenie prowadzone jest w grupie maksymalnie 20 osobowej. Szkolenie odbędzie się na siłowni i sali fitness wyposażonej w specjalistyczny sprzęt w tym w maszyny do ćwiczeń oraz niezbędny sprzęt treningowy potrzebny do przeprowadzenia treningu funkcjonalnego taki jak maty, hantle, powerbandy, minibandy, bosu, kettlebells, taśmy podwieszane, sztangi, drążek do podciągania.

Podczas zajęć będą wykorzystywane metody interaktywne takie, jak dyskusje grupowe, burze mózgów czy praca w małych grupach.

Usługa jest prowadzona w trybie godzin zegarowych (1h=60 min). W czas trwania usługi wliczone są przerwy 20 minutowe. Przerwy wliczone są do procesu kształcenia (czasu trwania i kosztu usługi). Przewidziana jest minimum 1 przerwa dwudziestominutowa.

Sposób organizacji szkolenia: Zajęcia teoretyczne będą się odbywać w sali fitness z wykorzystaniem rzutnika, na którym wyświetlana będzie prezentacja szkoleniowa. Zajęcia teoretyczne i praktyczne odbędą na siłowni w strefie funkcjonalnej.

zajęcia teoretyczne – liczba godzin zegarowych: 5 godzin i 20 minut.

zajęcia praktyczne – liczba godzin zegarowych: 6 godzin

przerwy – liczba godzin zegarowych: 2 x 20 minut

walidacja – liczba godzin zegarowych: 1 godzina

Program szkolenia:

MODUŁ I - Trener Dzieci i Młodzieży - DZIEŃ 1

1.Szczegółowa charakterystyka 9 etapów rozwojowych człowieka.

2.Model szkoleniowy i jego podział na 5 najważniejszych etapów:

- idealny początek przez gry i zabawy
- kształtowanie fundamentów
- płynne przejście do dyscyplin sportowych
- integracja
- współzawodnictwo

3. Testy:

- gibkościowe
- funkcjonalne
- motoryczne

4. Trening przyspieszenia i szybkości:

- liniowej
- wielokierunkowej

MODUŁ II - Trener Dzieci i Młodzieży - DZIEŃ 2

1. Trening mocy:

- od prostego ruchu do łączonego

2. Nauka i reedukacja siłowych wzorców ruchowych:

- trening siły dopasowany do różnych grup wiekowych

3. Budowa pojedynczej jednostki treningowej w 4 różnych grupach wiekowych:

- 4-6 lat
- 6-9 lat
- 9-12 lat
- 12- 15 lat

4. Budowa planów treningowych w 4 różnych grupach wiekowych

- 4-6 lat
- 6-9 lat
- 9-12 lat
- 12- 15 lat.

MODUŁ III - WALIDACJA - TESTEM TEORETYCZNYM Z WYNIKIEM GENEROWANYM AUTOMATYCZNIE

Proces walidacji:

Osoba walidująca nie bierze udziału w procesie edukacyjnym. Będzie włączona dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się. Nie bierze bezpośrednio działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej.

Harmonogram:

Harmonogram może ulec zmianie - zgodnie z Regulaminem BUR.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 3

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 3 MODUŁ I - Trener Dzieci i Młodzieży - DZIEŃ 1	Leszek Oleksy	07-03-2026	10:00	16:00	06:00
2 z 3 MODUŁ II - Trener Dzieci i Młodzieży - DZIEŃ 2	Leszek Oleksy	08-03-2026	10:00	16:00	06:00
3 z 3 MODUŁ III - WALIDACJA - TESTEM TEORETYCZNYM Z WYNIKIEM GENEROWANYM AUTOMATYCZNI E	Leszek Oleksy	08-03-2026	16:00	17:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	92,31 PLN
Koszt osobogodziny netto	92,31 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Leszek Oleksy

Leszek Oleksy – trener personalny, szkoleniowiec i ekspert w zakresie treningu w systemach podwieszanych. Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu, instruktor kulturystyki, trener II klasy piłki nożnej oraz ratownik WOPR. Od 2013 roku związany z ProFi Academy, gdzie edukuje przyszłych trenerów i instruktorów, łącząc doświadczenie praktyczne z wiedzą trenerską i menedżerską.

Specjalizuje się w treningu funkcjonalnym i siłowym, przygotowaniu motorycznym, redukcji i budowie sylwetki oraz pracy z osobami wracającymi do sprawności. Autor projektu Take Control, który integruje podejście motoryczne z treningiem w systemach podwieszanych.

Ma za sobą wieloletnią praktykę na wszystkich szczeblach – od trenera personalnego po menedżera klubów fitness. Dzięki temu rozumie realia branży – zarówno na sali, jak i w strukturach organizacyjnych. Pomaga tworzyć skuteczne strategie działania klubów i szkoli trenerów nie tylko w zakresie ruchu, ale też budowania marki i relacji z klientami.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały w wersji elektronicznej. Materiały będą dostępne w panelu klienta po zarejestrowaniu się na stronie <https://profiacademy.pl>

Skrypty szkoleniowe:

- Trener Dzieci i Młodzieży

Warunki uczestnictwa

W szkoleniu może wziąć udział każda osoba, która ukończyła 18 rok życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMŚP) oraz nie ma przeciwwskazań do wysiłku fizycznego oraz spełnia jeden z poniższych wymogów:

Informacje dodatkowe

Karta wraz ze wszystkimi danymi będzie zaktualizowana na 10 dni przed rozpoczęciem szkolenia, zgodnie z regulaminem BUR.

Zapis na szkolenie nie gwarantuje odbycia się szkolenia.

Uczestnik ma obowiązek uczestnictwa w minimum 80% zajęć, aby podejść do walidacji. Frekwencja będzie sprawdzana za pomocą listy obecności.

Usługa Rozwojowa jest zwolniona z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. b ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz.U. 2004 nr 54 poz. 535 z późn. zm.) jako usługa kształcenia zawodowego finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

www.profiacademy.pl

Adres

Warszawa

Warszawa

woj. mazowieckie

Szkolenie odbędzie się w klubie:

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Sala fitness, siłownia, szatnie, toalety.

Kontakt



Bartosz Kijańczuk

E-mail bartosz@profiacademy.pl

Telefon (+48) 501 770 026