



BIZNESMEN.TV

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

Przygotowanie motoryczne w grach zespołowych i sportach indywidualnych

Numer usługi 2025/11/04/197804/3127051

📍 Leszno / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 40 h

📅 19.12.2025 do 21.12.2025

4 885,00 PLN brutto

4 885,00 PLN netto

122,13 PLN brutto/h

122,13 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	• trenerzy i instruktorzy sportowi gier zespołowych • trenerzy i instruktorzy sportów indywidualnych • nauczyciele wychowania fizycznego oraz trenerzy personalni, którzy chcą poszerzyć wiedzę z zakresu przygotowania motorycznego • fizjoterapeuci sportowi i specjaliści od treningu funkcjonalnego • zawodnicy oraz osoby aktywne fizycznie, które chcą poprawić swoją sprawność, siłę, dynamikę i prewencję urazów • pasjonaci sportu i rozwoju fizycznego zainteresowani praktycznym wykorzystaniem zasad motoryki w treningu indywidualnym i zespołowym • osoby, które chcą nauczyć się w bezpieczny i skuteczny sposób stosować trening motoryczny dla utrzymania sprawności fizycznej, przygotowania się do uprawianych przez siebie sportów i przedłużenia własnej produktywności
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	18-12-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	40
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

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego planowania, prowadzenia i monitorowania treningu motorycznego w grach zespołowych i sportach indywidualnych. Uczestnicy uczą się integrować trening motoryczny z treningiem techniczno-taktycznym, planować mikrocykle i makrocykle treningowe, a także stosować zasady prewencji i regeneracji w celu minimalizowania ryzyka kontuzji.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Potrafi programować trening przygotowania motorycznego w zależności od dyscypliny sportu	Potrafi programować trening przygotowania motorycznego dla gier zespołowych i sportów indywidualnych	Test teoretyczny
Rozróżnia podstawowe cechy motoryczne	Identyfikuje podstawowe cechy motoryczne: - siła - moc - dynamika - szybkość - systemy energetyczne - ćwiczenia specyficzne - prewencja urazów	Test teoretyczny
Potrafi programować trening motoryczny na każdym etapie sezonu	Wskazuje cele treningowe w zależności od etapu sezonu: - off-season - pre-season - in-season	Test teoretyczny
Charakteryzuje najczęstsze dysfunkcje u zawodników	Charakteryzuje najczęstsze dysfunkcje w u zawodników, potrafi dobierać ćwiczenia akcesoryjne oraz prehab dla konkretnego zawodnika	Test teoretyczny
Tworzy koncepcję bezpiecznego i efektywnego planu treningowego	Opracowuje koncepcję bezpiecznego i efektywnego planu treningowego w oparciu o: - Siłę - Moc - Dynamikę - Trening Systemów Energetycznych - Szybkość - Mobility - Rehab/Prehab	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Stosuje narzędzia pomiarowe w celu zwiększenia efektywności oraz unikania przeciążeń treningowych	Stosuje narzędzia pomiarowe w celu zwiększenia efektywności oraz unikania przeciążeń treningowych	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Potrafi programować jednostki treningowe dopasowane do indywidualnych potrzeb zawodników	Poprawnie programuje trening w ujęciu makro i mikro cykli treningowych	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Dobiera ćwiczenia przewencyjne do poszczególnych stawów	Poprawnie dobiera ćwiczenia przewencyjne dla: - staw kolanowy - staw biodrowy - staw barkowy - staw skokowy - staw łokciowy - core	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Potrafi wykorzystać rozgrzewkę jako element treningu prewencji kontuzji	Poprawnie wplata ćwiczenia przewencyjne do rozgrzewki swoich zawodników	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Potrafi tworzyć jednostki treningu systemów energetycznych	Poprawnie planuje jednostki treningu systemów energetycznych bez przeciążania zawodników w sezonie startowym	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Potrafi wykorzystywać elementy treningu specyficznego w jednostkach treningu systemów energetycznych	Poprawnie buduje schemat zwiększania wydolności przez wykorzystanie: - gier zadaniowych - interwałów MAS - małych gier	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Monitoruje stan regeneracji zawodników	Poprawnie monitoruje zmęczenie i regenerację zawodników	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Efektywnie współpracuje w zespole	Komunikuje się jasno, dzieli obowiązki, wspiera zespół, stosuje się do procedur i zasad bezpieczeństwa pracy	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Fundacja My Personality Skills
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

Moduł I. Wprowadzenie do przygotowania motorycznego – teoria

- Znaczenie przygotowania motorycznego w grach zespołowych i sportach indywidualnych
- Omówienie filarów: siła, moc, dynamika, szybkość, systemy energetyczne, ćwiczenia specyficzne oraz prewencja urazów
- Sposoby zintegrowania treningu motorycznego z treningiem specyficznym dyscypliny

Moduł II. Trening siłowy i periodyzacja – praktyka

- Cele treningowe; off-season, pre-season, in-season
- Dobór ćwiczeń i struktura jednostki siłowej
- Progresja i unikanie przeciążeń oraz kontrola zmęczenia

Moduł III. Szybkość, moc i dynamika – praktyka

- Przyspieszenie, reakcja, zmiana kierunku, plyometria, moc eksplozywna
- Agility drills oraz sprinty oporowe
- Włączenie treningu szybkościowego w mikro cykl meczowy
- Narzędzia pomiarowe, kontrola obciążeń, monitorowanie postępów
- Zbudowanie dynamiki u zawodników bez dostępu do specjalistycznego sprzętu

Moduł IV. Prehab i ćwiczenia specyficzne – praktyka

- Wskazanie różnic między prewencją a rehabilitacją
- Określenie najczęstszych dysfunkcji i kompensacji w grach zespołowych i sportach indywidualnych
- Wykorzystanie narzędzi: mobility, stability, ćwiczenia specyficzne dyscypliny oraz wykorzystanie ćwiczeń unilateralnych
- Określenie i wdrożenie ćwiczeń prewencyjnych dla kolan, bioder, barków, stawów skokowych, core
- Zbudowanie systemu łączenia elementów prehab z rozgrzewką drużyny

Moduł V. Planowanie mikro cykli in-season i off-season – teoria

- Zbudowanie mikro cykli i makro cykli
- Balansowanie obciążeń motorycznych i techniczno – taktycznych
- Zbudowanie struktury tygodnia treningowego
- Dopasowanie planu do poziomu zawodnika
- Zbudowanie przykładowego mikro cyklu: in-season / off-season

Moduł VI. Systemy energetyczne i narzędzia trenerskie – teoria

- Trening systemów energetycznych w okresie przygotowania do sezonu
- Ustalenie struktury treningu wydolności bez przeciążania zawodników w sezonie startowym
- Wykorzystanie gier zadaniowych, interwałów MAS, małych gier do budowania wydolności
- Monitorowanie zmęczenia i regeneracja
- Podsumowanie zasad efektywnej współpracy w zespole

Szkolenie trwa 40 godzin dydaktycznych.

Godziny dydaktyczne – przerwy wliczone są w czas trwania usługi.

Szkolenie zawiera 21 godzin dydaktycznych praktyki, 15 godzin dydaktycznych teorii.

WARUNKI TECHNICZNE I ORGANIZACYJNE

Zajęcia odbywają się w profesjonalnie przygotowanej, w pełni wyposażonej sali szkoleniowej.

Ćwiczenia praktyczne

Kursanci pracują w dwuosobowych grupach. Na każdą grupę przydzielone jest jedno stanowisko wyposażone w sprzęt sportowy niezbędny do wykonania ćwiczeń. Metody interaktywne; prezentacja, dyskusja w grupie.

KOMPETENCJE I UMIEJĘTNOŚCI:

- Planowanie mikro i makro cykli oraz jednostek treningowych
- Dobór ćwiczeń i obciążeń do okresu sezonu
- Schemat treningu siłowego w konkretnych fazach sezonu
- Dobór zasad integracji treningu motorycznego z treningiem specyficznym dyscypliny
- Rozwijanie szybkości, mocy i wytrzymałości
- Schemat treningu systemów energetycznych w konkretnych fazach sezonu
- Wprowadzanie ćwiczeń mających na celu prewencje kontuzji do treningu
- Analiza i korekta techniki ruchu
- Wykorzystanie dostępnych technologii do monitorowania postępów zawodników
- Umiejętność współpracy w zespole trenerskim

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 19

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 19 Moduł I. Wprowadzenie do przygotowania motorycznego	Marcin Giernas	19-12-2025	08:00	11:00	03:00
2 z 19 Przerwa	Marcin Giernas	19-12-2025	11:00	11:15	00:15
3 z 19 Moduł II. Trening siłowy i periodyzacja	Marcin Giernas	19-12-2025	11:15	14:00	02:45
4 z 19 Przerwa	Marcin Giernas	19-12-2025	14:00	14:45	00:45
5 z 19 Moduł II. Trening siłowy i periodyzacja	Marcin Giernas	19-12-2025	14:45	17:15	02:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 19 Moduł III. Szybkość, moc i dynamika	Marcin Giernas	19-12-2025	17:15	18:00	00:45
7 z 19 Moduł III. Szybkość, moc i dynamika	Marcin Giernas	20-12-2025	08:00	11:00	03:00
8 z 19 Przerwa	Marcin Giernas	20-12-2025	11:00	11:15	00:15
9 z 19 Moduł III. Szybkość, moc i dynamika	Marcin Giernas	20-12-2025	11:15	12:45	01:30
10 z 19 Moduł IV. Prehab i ćwiczenia specyficzne	Marcin Giernas	20-12-2025	12:45	14:00	01:15
11 z 19 Przerwa	Marcin Giernas	20-12-2025	14:00	14:45	00:45
12 z 19 Moduł IV. Prehab i ćwiczenia specyficzne	Marcin Giernas	20-12-2025	14:45	18:00	03:15
13 z 19 Moduł IV. Prehab i ćwiczenia specyficzne	Marcin Giernas	21-12-2025	08:00	08:45	00:45
14 z 19 Moduł V. Planowanie mikro cykli in-season i off-season	Marcin Giernas	21-12-2025	08:45	11:00	02:15
15 z 19 Przerwa	Marcin Giernas	21-12-2025	11:00	11:15	00:15
16 z 19 Moduł V. Planowanie mikro cykli in-season i off-season	Marcin Giernas	21-12-2025	11:15	14:00	02:45
17 z 19 Przerwa	Marcin Giernas	21-12-2025	14:00	14:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
18 z 19 Moduł VI. Systemy energetyczne i narzędzia trenerskie	Marcin Giernas	21-12-2025	14:45	17:30	02:45
19 z 19 Moduł VII. Egzamin wewnętrzny	-	21-12-2025	17:30	18:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 885,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 885,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	122,13 PLN
Koszt osobogodziny netto	122,13 PLN
W tym koszt walidacji brutto	112,50 PLN
W tym koszt walidacji netto	112,50 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	112,50 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	112,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Marcin Giernas

Marcin Giernas to 37-letni trener personalny i trener przygotowania motorycznego z ponad 15-letnim doświadczeniem w branży treningów sportowych. Właściciel centrum treningu personalnego i przygotowania motorycznego GATE 2 Athletics, a wcześniej także klubu CrossFit Leszno. Na co

dzień współpracuje z zawodnikami dyscyplin indywidualnych i gier zespołowych – zarówno na poziomie krajowym, jak i międzynarodowym.

Od 2 lat regularnie prowadzi szkolenia dla trenerów personalnych, dzieląc się wiedzą i praktycznym doświadczeniem z zakresu przygotowania motorycznego oraz treningu funkcjonalnego.

Swoje podejście do treningu opiera na solidnych podstawach naukowych, praktyce trenerskiej i wieloletnim doświadczeniu sportowym – przez 21 lat był zawodnikiem piłki ręcznej na poziomie 1 ligi.

Każdego roku uczestniczy w międzynarodowych konferencjach trenerów przygotowania motorycznego, czerpiąc inspirację i wiedzę od specjalistów współpracujących z zawodnikami olimpijskimi oraz najlepszymi klubami sportowymi na świecie. Doświadczenie zdobyte nie wcześniej niż 5 lat temu.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- skrypt szkoleniowy, długopis, teczka
- sprzęt niezbędny do wykonania zajęć praktycznych
- dostęp do najnowszego sprzętu do analizy postępów treningowych

Informacje dodatkowe

Walidację usługi przeprowadza Podmiot Zewnętrzny.

Frekwencja min 80 %.

Podstawy prawne zwolnienia z VAT:

1. Rozporządzenie Ministra Finansów z dn. 20.12.2013 r. paragraf 3 ust 1 pkt.14. Zwalnia się od podatku usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego, finansowane w co najmniej 70 % ze środków publicznych oraz świadczenie usług i dostawę towarów ściśle z tymi usługami związane.

Adres

ul. Luksemburska 3

64-100 Leszno

woj. wielkopolskie

GATE2ATHLETICS

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt

KAMIL KAROLCZYK

E-mail karolczyk.kamil@gmail.com



Telefon (+48) 795 520 051