



BUSINESS-LAND
ENTERPRISE
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

650 ocen

Trener Przygotowania Motorycznego

Numer usługi 2025/11/25/176672/3170936

📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 68 h

📅 24.01.2026 do 21.02.2026

6 800,00 PLN brutto

6 800,00 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 z własnej inicjatywy podnieść/uzupełnić swoje umiejętności, kompetencje lub kwalifikacje

Osoby zainteresowane aktywnością fizyczną, chcące osiągnąć kompetencje niezbędne do rozpoczęcia pracy w zawodzie trenera motorycznego

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

23-01-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

68

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 daje możliwość wyposażenia uczestnika w kompleksową wiedzę i umiejętności z zakresu fizjologii wysiłku, biomechaniki, planowania treningu oraz oceny zdolności motorycznych. Uczestnik nabywa kompetencje pozwalające na samodzielne tworzenie programów treningowych opartych na analizie testów funkcjonalnych, wydolnościowych i motorycznych. Prowadzi do rozwoju umiejętności rozpoznawania czynników psychologicznych oraz stosowania zasad żywienia i suplementacji w procesie treningowym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Opisuje podstawowe procesy fizjologiczne zachodzące podczas wysiłku fizycznego oraz adaptacje organizmu do treningu	Opisuje różnice między wysiłkiem tlenowym a beztlenowym	Test teoretyczny
	Wskazuje zmiany w układzie sercowo-naczyniowym i hormonalnym podczas aktywności fizycznej	Test teoretyczny
Planuje strukturę treningu z uwzględnieniem zasad periodyzacji, progresji, objętości i intensywności	Opracowuje plan treningowy z podziałem na fazy przygotowawcze i startowe	Test teoretyczny
	Dobiera parametry treningowe do celu i poziomu zaawansowania osoby trenującej	Test teoretyczny
Przeprowadza oraz interpretuje testy wydolnościowe i motoryczne	Wykonuje testy takie jak VO2 max, testy FMS, testy szybkości i siły	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Analizuje wyniki testów i formułuje wnioski treningowe	Test teoretyczny
Analizuje wzorce ruchowe i identyfikuje nieprawidłowości biomechaniczne	Wskazuje kompensacje i błędy techniczne na podstawie obserwacji ruchu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobiera ćwiczenia korekcyjne w odpowiedzi na zidentyfikowane dysfunkcje	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dobiera elementy diety i suplementacji wspierające wydolność i regenerację organizmu	Komponuje przykładowy jadłospis dopasowany do potrzeb osoby aktywnej	Test teoretyczny
	Uzasadnia wybór suplementów w kontekście rodzaju i intensywności treningu	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje psychologiczne czynniki wpływające na skuteczność procesu treningowego	Identyfikuje główne źródła stresu i spadku motywacji u osób trenujących	Test teoretyczny
	Dobiera techniki wspierające motywację oraz metody radzenia sobie ze stresem	Test teoretyczny

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 do szkolenia: cele, zasady organizacyjne, struktura kursu
- Układy energetyczne: tlenowy i beztlenowy – rola w pracy mięśniowej
- Metabolizm podczas wysiłku fizycznego
- Zmiany fizjologiczne w układzie sercowo-naczyniowym
- Adaptacje układu hormonalnego i mięśniowego w odpowiedzi na trening

Dzień 2:

- Zasady treningu: progresja, objętość, intensywność
- Wpływ regeneracji i odpoczynku na efektywność treningu
- Metody oceny wydolności tlenowej i beztlenowej (testy, analiza wyników)
- Testy wydolnościowe: VO2 max, testy wysiłkowe
- Zastosowanie wyników testów w praktyce trenerskiej

Dzień 3:

- Rola żywienia w zwiększaniu wydolności organizmu
- Makro- i mikroskładniki w diecie osoby aktywnej
- Suplementacja: skuteczność, bezpieczeństwo, dopasowanie do celów

- Motywacja w sporcie – wpływ psychologii na efekty treningowe
- Techniki zwiększające zaangażowanie i systematyczność

Dzień 4 :

- Zarządzanie stresem i techniki relaksacyjne u osób trenujących
- Podstawy biomechaniki – siły, dźwignie, punkty podparcia
- Kinematyka i analiza ruchu – zrozumienie wzorców ruchowych
- Ocena techniki sportowej – obserwacja, korygowanie, instruktaż
- Znaczenie precyzji ruchu w zapobieganiu kontuzjom

Dzień 5:

- Technologie w analizie biomechanicznej (np. aplikacje, czujniki)
- Anatomia funkcjonalna – stawy, mięśnie, zależności biomechaniczne
- Przyczyny kontuzji – biomechanika a błędy techniczne
- Rehabilitacja i profilaktyka – ćwiczenia wspomagające powrót do zdrowia
- Wzorce kompensacyjne – diagnozowanie i korekta

Dzień 6:

- Wprowadzenie do systemu Functional Movement Screen (FMS)
- Analiza podstawowych wzorców ruchowych: przysiad, wykrok, przysiad jedno nogi
- Testy rotacyjne, testy równowagi i stabilizacji centralnej (core)
- Interpretacja wyników FMS – znaczenie dla planowania treningu
- Korekcja wzorców – przykłady ćwiczeń uzupełniających

Dzień 7:

- Zdolności motoryczne: siła, szybkość, wytrzymałość, koordynacja, elastyczność
- Wzajemne zależności między zdolnościami – przykłady praktyczne
- Testy zdolności motorycznych – zasady, narzędzia, interpretacja
- Rola mobilności i koordynacji w rozwoju cech motorycznych
- Zastosowanie wyników testów w planie treningowym

Dzień 8 :

- Periodyzacja treningowa: fazy, planowanie krótko- i długoterminowe
- Tworzenie programów treningowych – analiza przypadków
- Praca warsztatowa w grupach – tworzenie i prezentacja planów
- Symulacja treningowa – korekta i omówienie błędów
- Podsumowanie kursu, refleksja i zakończenie szkolenia
- 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 19h 15 min jak i praktycznej oraz case study 44 h 45 min, oraz 4 h egzaminu walidacyjnego

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

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 62

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 62 Wprowadzenie do kursu, cele i organizacja szkolenia	Agata Korzemiacka	24-01-2026	09:00	09:30	00:30
2 z 62 Układy energetyczne: tlenowy i beztlenowy	Agata Korzemiacka	24-01-2026	09:30	10:45	01:15
3 z 62 Przerwa	Agata Korzemiacka	24-01-2026	10:45	11:00	00:15
4 z 62 Metabolizm w czasie wysiłku	Agata Korzemiacka	24-01-2026	11:00	12:30	01:30
5 z 62 Przerwa	Agata Korzemiacka	24-01-2026	12:30	13:00	00:30
6 z 62 Zmiany fizjologiczne w układzie krążenia i oddechowym	Agata Korzemiacka	24-01-2026	13:00	14:30	01:30
7 z 62 Przerwa	Agata Korzemiacka	24-01-2026	14:30	14:45	00:15
8 z 62 Adaptacje mięśniowe i hormonalne	Agata Korzemiacka	24-01-2026	14:45	17:00	02:15
9 z 62 Zasady periodyzacji, cykle treningowe	Filip Zaborowski	25-01-2026	09:00	10:45	01:45
10 z 62 Przerwa	Filip Zaborowski	25-01-2026	10:45	11:00	00:15
11 z 62 Progresja, objętość i intensywność treningu	Filip Zaborowski	25-01-2026	11:00	12:30	01:30
12 z 62 Przerwa	Filip Zaborowski	25-01-2026	12:30	13:00	00:30
13 z 62 Znaczenie regeneracji i planowanie odpoczynku	Filip Zaborowski	25-01-2026	13:00	14:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 62 Przerwa	Filip Zaborowski	25-01-2026	14:30	14:45	00:15
15 z 62 Tworzenie przykładowych mikrocykli treningowych	Filip Zaborowski	25-01-2026	14:45	17:00	02:15
16 z 62 Testy wydolnościowe: VO2 max, beztlenowe, Coopera	Agata Korzemiacka	31-01-2026	09:00	10:45	01:45
17 z 62 Przerwa	Agata Korzemiacka	31-01-2026	10:45	11:00	00:15
18 z 62 Interpretacja wyników testów	Agata Korzemiacka	31-01-2026	11:00	12:30	01:30
19 z 62 Przerwa	Agata Korzemiacka	31-01-2026	12:30	13:00	00:30
20 z 62 Wprowadzenie do FMS (Functional Movement Screen)	Agata Korzemiacka	31-01-2026	13:00	14:30	01:30
21 z 62 Przerwa	Agata Korzemiacka	31-01-2026	14:30	14:45	00:15
22 z 62 Praktyka: testy FMS i analiza wyników	Agata Korzemiacka	31-01-2026	14:45	17:00	02:15
23 z 62 Podstawy biomechaniki: siły, dźwignie, stabilizacja	Agata Korzemiacka	01-02-2026	09:00	10:45	01:45
24 z 62 Przerwa	Agata Korzemiacka	01-02-2026	10:45	11:00	00:15
25 z 62 Anatomia funkcjonalna i analiza ruchu	Agata Korzemiacka	01-02-2026	11:00	12:30	01:30
26 z 62 Przerwa	Agata Korzemiacka	01-02-2026	12:30	13:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
27 z 62 Identyfikacja błędów technicznych	Agata Korzemiacka	01-02-2026	13:00	14:30	01:30
28 z 62 Przerwa	Agata Korzemiacka	01-02-2026	14:30	14:45	00:15
29 z 62 Ćwiczenia grupowe: budowanie strategii psychologicznych	Agata Korzemiacka	01-02-2026	14:45	17:00	02:15
30 z 62 Cechy motoryczne: siła, szybkość, wytrzymałość, koordynacja	Filip Zaborowski	07-02-2026	09:00	10:45	01:45
31 z 62 Przerwa	Filip Zaborowski	07-02-2026	10:45	11:00	00:15
32 z 62 Wzajemne relacje między cechami motorycznymi	Filip Zaborowski	07-02-2026	11:00	12:30	01:30
33 z 62 Przerwa	Filip Zaborowski	07-02-2026	12:30	13:00	00:30
34 z 62 Testy zdolności motorycznych i ich analiza	Filip Zaborowski	07-02-2026	13:00	14:30	01:30
35 z 62 Przerwa	Filip Zaborowski	07-02-2026	14:30	14:45	00:15
36 z 62 Dobór ćwiczeń rozwijających zdolności motoryczne	Filip Zaborowski	07-02-2026	14:45	17:00	02:15
37 z 62 Podstawy żywienia w sporcie	Filip Zaborowski	08-02-2026	09:00	10:45	01:45
38 z 62 Przerwa	Filip Zaborowski	08-02-2026	10:45	11:00	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
39 z 62 Planowanie diety około treningowej	Filip Zaborowski	08-02-2026	11:00	12:30	01:30
40 z 62 Przerwa	Filip Zaborowski	08-02-2026	12:30	13:00	00:30
41 z 62 Suplementy: funkcje, bezpieczeństwo, zastosowanie	Filip Zaborowski	08-02-2026	13:00	14:30	01:30
42 z 62 Przerwa	Filip Zaborowski	08-02-2026	14:30	14:45	00:15
43 z 62 Praktyczne przypadki i analiza suplementacji	Filip Zaborowski	08-02-2026	14:45	17:00	02:15
44 z 62 Podstawy żywienia w sporcie	Agata Korzemiacka	14-02-2026	09:00	10:45	01:45
45 z 62 Przerwa	Agata Korzemiacka	14-02-2026	10:45	11:00	00:15
46 z 62 Planowanie diety około treningowej	Agata Korzemiacka	14-02-2026	11:00	12:30	01:30
47 z 62 Przerwa	Agata Korzemiacka	14-02-2026	12:30	13:00	00:30
48 z 62 Suplementy: funkcje, bezpieczeństwo, zastosowanie	Agata Korzemiacka	14-02-2026	13:00	14:30	01:30
49 z 62 Przerwa	Agata Korzemiacka	14-02-2026	14:30	14:45	00:15
50 z 62 Praktyczne przypadki i analiza suplementacji	Agata Korzemiacka	14-02-2026	14:45	17:00	02:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
51 z 62 Motywacja i jej wpływ na wyniki sportowe	Agata Korzemiacka	15-02-2026	09:00	10:45	01:45
52 z 62 Przerwa	Agata Korzemiacka	15-02-2026	10:45	11:00	00:15
53 z 62 Zarządzanie stresem, wypaleniem i emocjami	Agata Korzemiacka	15-02-2026	11:00	12:30	01:30
54 z 62 Przerwa	Agata Korzemiacka	15-02-2026	12:30	13:00	00:30
55 z 62 Techniki wspierania koncentracji i zaangażowania	Agata Korzemiacka	15-02-2026	13:00	14:30	01:30
56 z 62 Przerwa	Agata Korzemiacka	15-02-2026	14:30	14:45	00:15
57 z 62 Ćwiczenia kompensacyjne i korekcyjne	Agata Korzemiacka	15-02-2026	14:45	17:00	02:15
58 z 62 Walidacja	-	21-02-2026	09:00	10:30	01:30
59 z 62 Przerwa	-	21-02-2026	10:30	10:45	00:15
60 z 62 Walidacja	-	21-02-2026	10:45	12:00	01:15
61 z 62 Przerwa	-	21-02-2026	12:00	12:15	00:15
62 z 62 Walidacja	-	21-02-2026	12:15	13:00	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 800,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Agata Korzemiacka

Mówią o niej „Wulkan energii i kopalnia wiedzy”. Szkoleniowiec z wieloletnim doświadczeniem. Fizjoterapeutka specjalizująca się w fizjoterapii ortopedycznej, estetycznej, akupunkturzystka, trener medyczny, trener personalny, trener przygotowania motorycznego, specjalista ds. żywienia, elektromiolog, oraz autorka wielu programów dydaktycznych, między innymi: Trener personalny, Modelowanie Pośladków, Trening Funkcjonalny, Skuteczna redukcja i wiele innych. Była tancerka baletu klasycznego. Swoje wieloletnie doświadczenie i pasję kieruje w stronę traumatologii układu ruchu, ukrytych wad postawy oraz diety sportowej. Na co dzień pracuje zarówno z zawodowymi sportowcami, jak i przysłówiowymi Kowalskimi. Specjalista w treningu mentalnym dzieci i młodzieży z zaburzeniami odżywiania. Propagatorka koncepcji treningu funkcjonalnego oraz zdrowego stylu życia.

Co najmniej 120 godzinne doświadczenie trenera w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce, w ostatnich 24 miesiącach od dnia rozpoczęcia usługi dla osób dorosłych.

✉



2 z 2

Filip Zaborowski

Filip Zaborowski, zawodowy pływak, zawodnik MKP Szczecin.

Na swoim koncie mam 98 medali Mistrzostw Polski (43 złote, 36 srebrnych, 19 brązowych). Jestem Olimpijczykiem z Rio de Janeiro, pływałem w finałach Mistrzostw Świata i Europy, zdobywałem medale Pucharów Świata i Uniwersjady. Od ubiegłego roku startuję również w dyscyplinie aquabike (pływanie + rower), w której mam już na swoim koncie tytuł Mistrza Świata i Europy.

W swojej karierze sportowej zawsze staram się trenować świadomie i mądrze, dlatego od lat poza moim doświadczeniem zawodniczym pogłębiał swoją wiedzę o dodatkowe szkolenia czy warsztaty. Ukończyłem Pomorski Uniwersytet Medyczny na kierunku fizjoterapii (licencjat) oraz Uniwersytet Szczeciński na kierunku diagnostyka sportowa (magisterka). Rozmawiam i dopytuję trenerów i specjalistów w różnych dziedzinach sportu. Przez prawie 20 lat swojej kariery obserwuję i co najważniejsze testuję na sobie

zmieniające się trendy tak aby w dniu dzisiejszym móc przekazywać tę wiedzę dalej.
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

prezentacja "on-line"

Warunki uczestnictwa

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

Informacje dodatkowe

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

Walidacja odbędzie się w miejscu realizacji usługi ulica:

Adres

ul. Siewna 15

94-250

Klub sportowy "Vera Sport"

Adres

ul. Siewna 15

94-250 Łódź

woj. łódzkie

Usługa będzie miała miejsce w Centrum Sportowym - "Vera Sport", który mieści się w Łodzi przy ul. Siewnej 15.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Julia Galusińska

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

Telefon (+48) 730 009 454