



TRENER 360 – Kompleksowe przygotowanie nowoczesnego trenera

Numer usługi 2025/12/23/156489/3228724

6 000,00 PLN brutto
6 000,00 PLN netto
125,00 PLN brutto/h
125,00 PLN netto/h

Stowarzyszenie
Fizjoterapii
Ortopedycznej i
Sportowej

Brak ocen dla tego dostawcy

📍 Opole / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną)

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 48 h

📅 16.05.2026 do 14.06.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Trenerzy personalni, instruktorzy fitness, trenerzy przygotowania motorycznego oraz osoby pracujące z:

- poprawą sylwetki,
- poprawą sprawności funkcjonalnej,
- klientami bólowymi i po urazach (na poziomie podstawowym, niemedyceznym).

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

15-05-2026

Forma prowadzenia usługi

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną)

Liczba godzin usługi

48

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

Cel

Cel edukacyjny

Po przeprowadzeniu kursu "Trener 360" uczestnik będzie potrafił planować treningi w oparciu o wiedzę z zakresu anatomii, fizjologii, psychologii sportu, żywienia. Będzie na bieżąco z technologiami wspierającymi treningi.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Uczestnik zna podstawy anatomii i fizjologii wysiłku fizycznego w kontekście przygotowania motorycznego.</p>	<p>poprawnie identyfikuje główne grupy mięśniowe i ich funkcje</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>wyjaśnia podstawowe procesy fizjologiczne zachodzące podczas wysiłku</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>rozróżnia systemy energetyczne i ich zastosowanie w treningu</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>opisuje etapy planowania treningowego</p>	<p>Wywiad swobodny</p>
<p>Uczestnik zna zasady planowania i periodyzacji treningu motorycznego.</p>	<p>wyjaśnia pojęcia: mikrocykl, mezocykl, makrocykl</p>	<p>Wywiad swobodny</p>
	<p>dobiera cele treningowe do etapu szkolenia sportowego</p>	<p>Wywiad swobodny</p>
<p>Uczestnik potrafi zaplanować jednostkę treningu przygotowania motorycznego, dostosowaną do wieku i poziomu zaawansowania zawodnika.</p>	<p>poprawnie dobiera ćwiczenia do celu treningowego</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>zachowuje prawidłową strukturę jednostki treningowej</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>uwzględnia zasady bezpieczeństwa</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Uczestnik potrafi demonstrować i korygować podstawowe ćwiczenia motoryczne.</p>	<p>poprawnie demonstrować ćwiczenia siłowe, koordynacyjne i szybkościowe</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>identyfikuje najczęstsze błędy techniczne</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Uczestnik jest gotów do odpowiedzialnego prowadzenia treningu z uwzględnieniem zasad etyki i bezpieczeństwa.</p>	<p>stosuje adekwatne korekty ruchowe</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas treningu</p>	<p>Wywiad swobodny</p>
	<p>reaguje właściwie w sytuacjach ryzyka urazu</p>	<p>Wywiad swobodny</p>
<p>komunikuje się w sposób jasny i wspierający</p>	<p>komunikuje się w sposób jasny i wspierający</p>	<p>Wywiad swobodny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik wykazuje gotowość do ciągłego rozwoju zawodowego.	wskazuje źródła aktualnej wiedzy treningowej	Wywiad swobodny
	uzasadnia potrzebę doskonalenia kompetencji	Wywiad swobodny
	planuje dalszy rozwój zawodowy	Wywiad swobodny

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

CZĘŚĆ I – PRE-LEARNING ONLINE (ok. 12–15 h)

Moduł 0: Fundamenty pracy trenera 360

1. Rola nowoczesnego trenera – odpowiedzialność, granice kompetencji
2. Model współpracy: trener – klient – fizjoterapeuta – lekarz
3. Bezpieczeństwo treningowe i etyka pracy

Moduł 1: Podstawy anatomii i biomechaniki (praktyczne)

1. Anatomia funkcjonalna (mięśnie, powięzi, stawy)
2. Łańcuchy mięśniowe i wzorce ruchowe
3. Biomechanika ruchu – najczęstsze kompensacje

Moduł 2: Wprowadzenie do treningu siłowego i funkcjonalnego

1. Podstawowe wzorce ruchowe
2. Różnice: trening siłowy vs funkcjonalny
3. Obciążenie, objętość, intensywność – podstawy

Moduł 3: Podstawy pracy z klientem bólowym

1. Ból – definicja, rodzaje, mity
2. Czerwone flagi i przeciwwskazania
3. Kiedy trenować, a kiedy odesłać klienta

CZĘŚĆ II – ZJAZDY WEEKENDOWE (STACJONARNIE)

Moduł 1: Diagnostyka funkcjonalna i przygotowanie ruchowe

1. Wywiad z klientem i podstawowa diagnostyka:
 1. wywiad zdrowotny i treningowy,
 2. analiza stylu życia,
 3. interpretacja informacji.
2. Testy funkcjonalne i ocena ruchu:
 1. FMS / testy selektywne,
 2. analiza wzorców ruchowych,
 3. identyfikacja ograniczeń.
3. Biomechanika ruchu w praktyce:
 1. przysiad, zawias biodrowy, wyrok, pchanie, przyciąganie,
 2. kompensacje i ich przyczyny.
4. Strategie rozgrzewkowe:
 1. RAMP,
 2. dobór ćwiczeń pod wynik diagnostyki.
5. Mobilizacja i poprawa zakresów ruchu:
 1. stawy biodrowe, barkowe, kręgosłup,
 2. mobilność vs stabilność.
6. Aktywacja mięśniowa i kontrola ruchu:
 1. core, pośladki, łopatki,
 2. nauka prawidłowego napięcia.
7. Oddech, stretching, rolowanie:
 1. mechanika oddychania,
 2. stretching dynamiczny i statyczny,
 3. praca powięziowa.

Moduł 2: Trening siłowy i funkcjonalny

1. Trening siłowy – fundamenty;
 1. wzorce ruchowe,
 2. technika ćwiczeń podstawowych.
2. Progresje i regresje:
 1. dostosowanie ćwiczeń do możliwości klienta,
 2. skalowanie trudności.
3. Programowanie treningu siłowego:
 1. objętość, intensywność, tempo,
 2. częste błędy trenerów.
4. Nauczanie techniki i korekcja ruchu.
5. Trening funkcjonalny – narzędzia:
 1. TRX,
 2. kettlebell,
 3. piłki lekarskie,
 4. plyometria.
6. Integracja treningu siłowego i funkcjonalnego:
 1. łączenie metod,
 2. przykładowe jednostki treningowe,
7. Case studies – praca na realnych przypadkach.

Moduł 3: Programowanie, systemy energetyczne i podstawy treningu medycznego

- Systemy energetyczne:
 - ATP-PC, glikolityczny, tlenowy,
 - zastosowanie w treningu personalnym.
- Planowanie i programowanie treningowe:
 - cele krótkoterminowe i długoterminowe,
 - periodyzacja.
- Podstawy treningu medycznego:
 - bóle kręgosłupa,
 - bark, kolano, biodro,
 - bezpieczne strategie treningowe.
- Przygotowanie do egzaminów.
- Egzamin pisemny:
 - test wiedzy,
 - ulożenie planu treningowego pod konkretny przypadek.
- Egzamin praktyczny:
 - praca w parach,
 - przeprowadzenie fragmentu treningu.
- Podsumowanie szkolenia:
 - feedback,
 - dalsze ścieżki rozwoju trenera,
 - wręczenie certyfikatów.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 31

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 31 Wprowadzenie, cele szkolenia, organizacja	Grzegorz Maroński	16-05-2026	08:00	09:00	01:00
2 z 31 Wywiad z klientem i podstawowa diagnostyka	Grzegorz Maroński	16-05-2026	09:00	11:00	02:00
3 z 31 Przerwa kawowa	Grzegorz Maroński	16-05-2026	11:00	11:15	00:15
4 z 31 Testy funkcjonalne i ocena ruchu	Grzegorz Maroński	16-05-2026	11:15	13:30	02:15
5 z 31 Przerwa obiadowa	Grzegorz Maroński	16-05-2026	13:30	14:30	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 31 Biomechanika ruchu w praktyce	Grzegorz Maroński	16-05-2026	14:30	16:30	02:00
7 z 31 Strategie rozgrzewkowe	Grzegorz Maroński	16-05-2026	16:30	18:00	01:30
8 z 31 Mobilizacja i poprawa zakresów ruchu	Grzegorz Maroński	17-05-2026	09:00	11:00	02:00
9 z 31 Przerwa kawowa	Grzegorz Maroński	17-05-2026	11:00	11:15	00:15
10 z 31 Aktywacja mięśniowa i kontrola ruchu	Grzegorz Maroński	17-05-2026	11:15	13:00	01:45
11 z 31 Oddech, stretching, rolowanie	Grzegorz Maroński	17-05-2026	13:00	15:00	02:00
12 z 31 Trening siłowy – fundamenty	Grzegorz Maroński	30-05-2026	08:00	10:00	02:00
13 z 31 Przerwa kawowa	Grzegorz Maroński	30-05-2026	10:00	10:15	00:15
14 z 31 Progresje i regresje	Grzegorz Maroński	30-05-2026	10:15	13:00	02:45
15 z 31 Przerwa obiadowa	Grzegorz Maroński	30-05-2026	13:00	14:00	01:00
16 z 31 Programowanie treningu siłowego	Grzegorz Maroński	30-05-2026	14:00	16:00	02:00
17 z 31 Nauczanie techniki i korekcja ruchu	Grzegorz Maroński	30-05-2026	16:00	18:00	02:00
18 z 31 Trening funkcjonalny – narzędzia	Grzegorz Maroński	31-05-2026	09:00	11:30	02:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 31 Przerwa kawowa	Grzegorz Maroński	31-05-2026	11:30	11:45	00:15
20 z 31 Integracja treningu siłowego i funkcjonalnego	Grzegorz Maroński	31-05-2026	11:45	13:30	01:45
21 z 31 Case studies – praca na realnych przypadkach	Grzegorz Maroński	31-05-2026	13:30	15:00	01:30
22 z 31 Systemy energetyczne	Grzegorz Maroński	13-06-2026	08:00	10:30	02:30
23 z 31 Przerwa kawowa	Grzegorz Maroński	13-06-2026	10:30	10:45	00:15
24 z 31 Planowanie i programowanie treningowe	Grzegorz Maroński	13-06-2026	10:45	13:00	02:15
25 z 31 Przerwa obiadowa	Grzegorz Maroński	13-06-2026	13:00	14:00	01:00
26 z 31 Podstawy treningu medycznego	Grzegorz Maroński	13-06-2026	14:00	16:30	02:30
27 z 31 Przygotowanie do egzaminów	Grzegorz Maroński	13-06-2026	16:30	18:00	01:30
28 z 31 Egzamin pisemny	Grzegorz Maroński	14-06-2026	09:00	10:30	01:30
29 z 31 Przerwa kawowa	Grzegorz Maroński	14-06-2026	10:30	10:45	00:15
30 z 31 Egzamin praktyczny	Grzegorz Maroński	14-06-2026	10:45	13:30	02:45
31 z 31 Podsumowanie szkolenia	Grzegorz Maroński	14-06-2026	13:30	15:00	01:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	125,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	125,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Grzegorz Maroński

Trener Przygotowania Motorycznego, specjalizujący się w pracy z zawodnikami różnych dyscyplin - od piłki nożnej po sporty walki i golf. Jego codzienna praca obejmuje zarówno sporty zespołowe (piłka nożna, siatkówka, hokej na lodzie, piłka ręczna), jak i sporty indywidualne (sporty walki, tenis, golf). W Sport Plus dedykuje się również przygotowaniu motorycznemu dzieci i młodzieży, rozwijając umiejętności w zakresie siły, mocy, szybkości i wytrzymałości.

Poza zawodową sferą, Trener Przygotowania Motorycznego jest pasjonatem treningu CrossFit i Hyrox, co dodaje mu nie tylko wiedzy, ale także praktycznego doświadczenia w intensywnym treningu. Jego zaangażowanie w rozwijanie umiejętności zarówno u profesjonalistów, jak i młodych adeptów sportu, sprawia, że każdy trening pod jego okiem to nie tylko skuteczne przygotowanie fizyczne, ale również inspirująca podróż do osiągnięcia sportowych celów.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

ELEMENTY DODATKOWE (WARTOŚĆ PREMIUM):

- checklisty diagnostyczne,
- gotowe schematy rozgrzewek,
- biblioteka ćwiczeń (PDF / video),
- grupa mentoringowa online,
- konsultacja po szkoleniu.

Warunki techniczne

1. Sprzęt

- Komputer stacjonarny lub laptop
- *(dopuszczalnie: tablet – jeśli platforma szkoleniowa to umożliwia)*
- Sprawna **kamera internetowa**
- **Mikrofon** (wbudowany lub zewnętrzny)
- **Głośniki lub słuchawki** (zalecane słuchawki z mikrofonem)

2. Oprogramowanie

- Aktualna przeglądarka internetowa (np. **Chrome, Firefox, Edge, Safari**)
- Dostęp do wymaganej platformy szkoleniowej (np. Zoom, MS Teams, Google Meet)
- Aktualny system operacyjny (Windows, macOS, Linux)

3. Połączenie internetowe

- Stabilne łącze internetowe
- Minimalna prędkość:
 - • • • • • • • **pobieranie:** min. 5 Mbps
 - **wysyłanie:** min. 2 Mbps
- Zalecane połączenie przewodowe lub stabilne Wi-Fi

4. Warunki lokalowe

- Ciche, spokojne miejsce umożliwiające koncentrację
- Odpowiednie oświetlenie twarzy (ważne przy pracy z kamerą)
- Brak zakłóceń ze strony osób trzecich

5. Umiejętności podstawowe

- Podstawowa obsługa komputera
- Umiejętność korzystania z przeglądarki internetowej
- Logowanie się do platformy szkoleniowej i obsługa mikrofonu/kamery

Adres

ul. Majora "Hubala" 10/A

45-226 Opole

woj. opolskie

Wejście od zaplecza sklepu Stokrotka

Schodami w dół

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Szatnia Prysznic Dystrybutor wody

Kontakt



Szymon Guc

E-mail ocf.fizjo@gmail.com

Telefon (+48) 692 636 109