



GLOBAL SPORT
ACADEMY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

374 oceny

Biomechanika doboru ćwiczeń (szkolenie)

Numer usługi 2026/01/14/126640/3257310

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 14.03.2026 do 14.03.2026

977,00 PLN brutto

977,00 PLN netto

122,13 PLN brutto/h

122,13 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do każdej osoby zainteresowanej tematem prawidłowego doboru ćwiczeń w treningu na siłowni.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	11-03-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	8
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

Uczestnik po zakończeniu szkolenia będzie posiadał usystematyzowaną wiedzę na temat doboru ćwiczeń. Będzie wiedział, jak łączyć zakresy ruchu i kiedy wprowadzać zmiany w planie, aby nie zmagać się ze stagnacją w rozwoju konkretnych partii mięśniowych, a także będzie posiadał wiedzę i umiejętności potrzebne w procesie projektowania planu treningowego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

[illegible]

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
projektuje plan treningowy w oparciu o analizę przypadku, integrując strategię doboru ćwiczeń, mobilność oraz logikę wzorców ruchowych.	analizuje gotowe plany treningowe pod kątem doboru ćwiczeń i wzorców ruchowych, modyfikuje plan treningowy zgodnie z założonym celem i ograniczeniami, tworzy spójny i logiczny plan treningowy oparty na realnym przykładzie.	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

Usługa szkoleniowa ma charakter edukacyjny i jest ukierunkowana na przygotowanie uczestników do bezpiecznej i odpowiedzialnej pracy z osobami w wieku senioralnym w obszarze aktywności fizycznej oraz treningu zdrowotnego.

Warunki niezbędne do realizacji usługi

- ukończony 18. rok życia,
- zalecana podstawowa wiedza z zakresu anatomii oraz treningu ogólnorozwojowego lub doświadczenie w pracy z ruchem

Zakres tematyczny szkolenia

Szkolenie specjalistyczne o charakterze teoretyczno-praktycznym, ukierunkowane na rozwój kompetencji w zakresie świadomego i bezpiecznego programowania treningu siłowego oraz doboru ćwiczeń w oparciu o analizę wzorców ruchowych.

Zakres tematyczny usługi

1. Strategia doboru ćwiczeń

- znaczenie selekcji ćwiczeń w procesie treningowym,

- kryteria doboru ćwiczeń w odniesieniu do celu, bezpieczeństwa i efektywności,
- metodologia doboru narzędzi treningowych bez korzystania z uniwersalnych schematów,
- analiza ryzyka wynikającego z nieadekwatnego doboru ćwiczeń.

2. Synergia i interakcje między ćwiczeniami

- wpływ jednego wzorca ruchowego na kolejny w jednostce treningowej,
- analiza ograniczeń i możliwości wynikających z łączenia konkretnych ćwiczeń,
- projektowanie logicznej struktury treningu opartej na wzajemnym uzupełnianiu się ruchów,
- eliminowanie konfliktów biomechanicznych w planowaniu treningu.

3. Optymalizacja mobilności i zakresów ruchu

- rola mobilności w kontekście jakości ruchu i bezpieczeństwa treningu,
- protokoły aktywacyjne wspierające realizację głównej części treningu,
- zasady wdrażania pracy nad mobilnością w zależności od celu treningowego,
- weryfikacja zasadności ćwiczeń mobilizacyjnych w planie treningowym.

4. Analiza i charakterystyka planów dla poszczególnych grup mięśniowych

- specyfika pracy wybranych grup mięśniowych,
- mechanika ruchu i funkcja poszczególnych partii ciała,
- dobór optymalnych wzorców ruchowych w oparciu o anatomię funkcjonalną,
- analiza najczęstszych błędów w planowaniu pracy lokalnej i globalnej.

5. Programowanie w praktyce – studium przypadków

- warsztat doboru ćwiczeń od podstaw,
- analiza gotowych planów treningowych pod kątem wzorców ruchowych i logiki programowania,
- modyfikacja planów treningowych w odpowiedzi na określone cele i ograniczenia,
- integracja teorii z praktyką na realnych przykładach.

Warunki organizacyjne realizacji szkolenia

- szkolenie realizowane w formie stacjonarnej,
- grupy szkoleniowe liczące od 5 do 30 osób,
- dostęp do sali treningowej wyposażonej w podstawowy sprzęt (maty, gumy oporowe, hantle o małych ciężarach, krzesła),
- zajęcia prowadzone w formie ćwiczeń praktycznych,

Metody sprawdzenia efektów uczenia się

- test teoretyczny.

Kurs prowadzony w trybie godzin zegarowych.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 4

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 4 Strategia doboru ćwiczeń, synergia i interakcje między ćwiczeniami	Wiktor Wrześciński	14-03-2026	12:00	16:00	04:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 4 Przerwa	Wiktor Wrzesiński	14-03-2026	13:00	13:05	00:05
3 z 4 Optymalizacja mobilności i zakresów ruchu, analiza i charakterystyka planów na poszczególne grupy mięśniowe, programowanie w praktyce – studium przypadków	Mateusz Stachurski	14-03-2026	16:00	19:45	03:45
4 z 4 Walidacja	-	14-03-2026	19:45	19:55	00:10

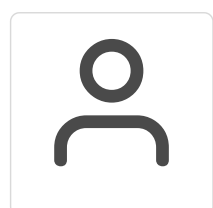
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	977,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	977,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	122,13 PLN
Koszt osobogodziny netto	122,13 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Mateusz Stachurski

Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu z 2013 r. Spec. Organizator zajęć Outdoor. Swoim doświadczeniem zawodowym może pochwalić się jako:
 Trener klasy mistrzowskiej z zakresu kulturystyki i sportów siłowych.
 Medalista Akademickich Mistrzostw Polski w Kulturystyce.
 Założyciel GSA oraz Kierownik ds. kursów i szkoleń GSA. Trener Personalny z ponad trzynastoletnim

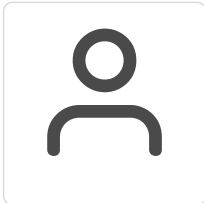
stażem. Menedżer wrocławskich klubów fitness. Były doradca przy sekcji podnoszenia ciężarów WKS Śląsk Wrocław. Specjalista z zakresu metodyki treningowej. Autor tekstów do czasopism z tematyką branży fitness. Szkoleniowiec z zakresu metodyki treningu siłowego.

W trakcie swojej kariery zdobył kwalifikacje takie jak:

Realizacja kursów trenera personalnego, szkolenia z zakresu metodyki treningu siłowego, programowania treningowego, kształtowania kobiecej sylwetki. Szacunkowa liczba przeprowadzonych godzin w roku 2025- 150h.

Ukończone szkolenia tematyczne od 2020 roku: Programowanie treningu siły mięśniowej (praktyczna strona treningu), Programowanie treningowe w praktyce poziom 1,2,3 (Mikołaj Żegliński) Biomechanika poziom 1,2 (Wiktor Wrzesiński)

Osoba prowadząca zajęcia spełnia warunek: doświadczenie zawodowe i kwalifikacje w zakresie powierzonych zadań zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR



2 z 2

Wiktor Wrzesiński

Szkoleniowiec z tematyki: Metodyka treningu siłowego, biomechanika ludzkiego ciała
Zdobył następujące Kwalifikacje:

- Ben Yanes mentorship 2024r
- Szkolenia modułowe Exercise Professional 2023/2024r
- Fundamenty Biomechaniki Outstanding Performance 2025r
- Szkoła Programowania Treningowego 2024r
- Vademecum Pośladków cz. 1 2025 r.
- Vademecum Pośladków cz. 2 2025 r.
- Vademecum Pośladków cz. 3 2025 r.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Rodzaj dokumentu potwierdzającego nabycie kompetencji: certyfikat.

Warunki uczestnictwa

W szkoleniu może wziąć udział każda osoba zainteresowana tematem, która ukończyła 18 rok życia.

Informacje dodatkowe

Obowiązek uczestnictwa w minimum 80% zajęć

Sposób potwierdzania frekwencji na szkoleniu - lista obecności

Zwolnienie ze względu na rodzaj prowadzonej działalności (art. 43 ust. 1 pkt 26 lit. a)

Przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi.

Adres

ul. Dzika 4

00-198 Warszawa

woj. mazowieckie

Uwaga! Zmiana miejsca szkolenia!

Szkolenie odbędzie się przy w Training Lab ul. Podskarbińska 14, Warszawa.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Aleksandra Tomaszewska

E-mail aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl

Telefon (+48) 733 998 979