



ICE FACTORY
Damian Chęsz

Brak ocen dla tego dostawcy

Mobility

Numer usługi 2026/01/25/199272/3282021

📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 26 h

📅 14.03.2026 do 22.03.2026

2 600,00 PLN brutto

2 600,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane do osób dorosłych – zawodników, trenerów i instruktorów sportów walki oraz osób pracujących w branży sportowej i fitness, które chcą rozwinąć kompetencje w zakresie mobilności, kontroli ruchu i prewencji urazów w sportach walki.
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	13-03-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	26
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 szkolenia jest rozwój kompetencji uczestników w zakresie treningu mobilności i przygotowania ruchowego w sportach walki, w tym poprawy zakresu ruchu, kontroli motorycznej oraz prewencji urazów

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik zna podstawowe zasady treningu mobilności oraz znaczenie zakresu ruchu i kontroli motorycznej w sportach walki.	uczestnik rozróżnia pojęcia: mobilność, zakres ruchu, stabilizacja i kontrola motoryczna, uczestnik wskazuje znaczenie mobilności w kontekście bezpieczeństwa i efektywności treningu sportów walki, uczestnik opisuje podstawowe zasady stosowania treningu mobilności w przygotowaniu ruchowym zawodnika.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik potrafi samodzielnie dobrać i zastosować ćwiczenia mobility wspierające przygotowanie ruchowe oraz prewencję urazów w sportach walki.	prawidłowy dobór ćwiczeń mobility, poprawne zastosowanie ćwiczeń w przygotowaniu ruchowym.	Prezentacja

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

MODUŁ I – PODSTAWY MOBILITY I KONTROLA RUCHU

- Definicja mobilności ruchowej, elastyczności i stabilności
- Rola układu nerwowego w zakresie ruchu
- Zakres ruchu czynny i bierny
- Podstawowe pojęcia:

*zakres krańcowy ruchu

*kontrola nerwowo-mięśniowa

*adaptacje tkankowe

-Wpływ mobilności na:

*profilaktykę urazów

*efektywność treningu

*regenerację organizmu

-Najczęstsze mity dotyczące rozciągania i mobilności

-Ocena jakości ruchu całego ciała (screening funkcjonalny)

-Nauka podstawowych pozycji mobilizacyjnych

-Ćwiczenia kontroli zakresu ruchu dla całego ciała

-Praca nad:

*kręgosłupem

*biodrami

*barkami

-Nauka świadomego oddechu w pracy nad mobilnością

-Budowanie podstawowej rutyny mobilizacyjnej

MODUŁ II – MOBILNOŚĆ REGIONALNA I PRACA NA TKANKACH

-Anatomia funkcjonalna kluczowych stawów:

*biodro

*bark

*kolano

*staw skokowy

-Zależności pomiędzy stawami w łańcuchu ruchu

-Rola powięzi w ograniczeniach ruchomości

-Różnice między mobilizacją czynną a bierną

-Wskazania i przeciwwskazania do pracy nad mobilnością

-Ćwiczenia kontroli zakresu ruchu dla poszczególnych stawów

-Mobilizacja bioder (rotacja, zgięcie, wyprost)

-Mobilizacja barków i obręczy barkowej

-Praca nad:

*stawem skokowym

*kolanem

-Wykorzystanie narzędzi pomocniczych (piłki, wałki, gumy oporowe)

-Łączenie mobilności ze stabilizacją

MODUŁ III – PROGRAMOWANIE MOBILNOŚCI I ZASTOSOWANIE PRAKTYCZNE

-Mobilność w różnych kontekstach:

*sport

*trening siłowy

*praca siedząca

*usprawnianie funkcjonalne

-Mobilność przed treningiem i po treningu

-Częstotliwość, objętość i intensywność pracy

-Indywidualizacja programów mobilizacyjnych

-Najczęstsze błędy w planowaniu pracy nad mobilnością

-Tworzenie indywidualnych planów mobilizacyjnych

-Płynne sekwencje ruchowe (mobilność dynamiczna)

-Integracja mobilności z ruchem globalnym

-Praca w parach – analiza i korekta ruchu

-Przykładowe protokoły:

*poranne

*po treningowe

*regeneracyjne

Nauka prowadzenia sesji mobilizacyjnych indywidualnych i grupowych

MODUŁ IV – WALIDACJA (EGZAMIN PRAKTYCZNO-TEORETYCZNY)

-Test wiedzy obejmujący:

*podstawy mobilności

*anatomię funkcjonalną

*programowanie pracy mobilizacyjnej

-Analiza przypadków klinicznych / treningowych

-Przeprowadzenie oceny funkcjonalnej ruchu

-Dobór ćwiczeń mobilizacyjnych do konkretnego przypadku

-Poprowadzenie krótkiej sesji mobilizacyjnej

-Ocena techniki, komunikacji i bezpieczeństwa pracy

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 22

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 22 MODUŁ I – PODSTAWY MOBILITY I KONTROLA RUCHU	Konrad Zwierzchowski	14-03-2026	08:00	10:00	02:00
2 z 22 przerwa	Konrad Zwierzchowski	14-03-2026	10:00	10:15	00:15
3 z 22 MODUŁ I – PODSTAWY MOBILITY I KONTROLA RUCHU	Konrad Zwierzchowski	14-03-2026	10:15	12:00	01:45
4 z 22 przerwa	Konrad Zwierzchowski	14-03-2026	12:00	12:15	00:15
5 z 22 MODUŁ I – PODSTAWY MOBILITY I KONTROLA RUCHU	Konrad Zwierzchowski	14-03-2026	12:15	14:00	01:45
6 z 22 przerwa	Konrad Zwierzchowski	14-03-2026	14:00	14:15	00:15
7 z 22 MODUŁ I – PODSTAWY MOBILITY I KONTROLA RUCHU	Konrad Zwierzchowski	14-03-2026	14:15	16:00	01:45
8 z 22 MODUŁ II – MOBILNOŚĆ REGIONALNA I PRACA NA TKANKACH	Konrad Zwierzchowski	15-03-2026	08:00	10:00	02:00
9 z 22 przerwa	Konrad Zwierzchowski	15-03-2026	10:00	10:15	00:15
10 z 22 MODUŁ II – MOBILNOŚĆ REGIONALNA I PRACA NA TKANKACH	Konrad Zwierzchowski	15-03-2026	10:15	12:00	01:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 22 MODUŁ II – MOBILNOŚĆ REGIONALNA I PRACA NA TKANKACH	Konrad Zwierzchowski	15-03-2026	12:00	12:15	00:15
12 z 22 MODUŁ II – MOBILNOŚĆ REGIONALNA I PRACA NA TKANKACH	Konrad Zwierzchowski	15-03-2026	12:15	14:00	01:45
13 z 22 przerwa	Konrad Zwierzchowski	15-03-2026	14:00	14:15	00:15
14 z 22 MODUŁ II – MOBILNOŚĆ REGIONALNA I PRACA NA TKANKACH	Konrad Zwierzchowski	15-03-2026	14:15	16:00	01:45
15 z 22 MODUŁ III – PROGRAMOWAN IE MOBILNOŚCI I ZASTOSOWANIE PRAKTYCZNE	Konrad Zwierzchowski	21-03-2026	08:00	10:00	02:00
16 z 22 przerwa	Konrad Zwierzchowski	21-03-2026	10:00	10:15	00:15
17 z 22 MODUŁ III – PROGRAMOWAN IE MOBILNOŚCI I ZASTOSOWANIE PRAKTYCZNE	Konrad Zwierzchowski	21-03-2026	10:15	12:00	01:45
18 z 22 przerwa	Konrad Zwierzchowski	21-03-2026	12:00	12:15	00:15
19 z 22 MODUŁ III – PROGRAMOWAN IE MOBILNOŚCI I ZASTOSOWANIE PRAKTYCZNE	Konrad Zwierzchowski	21-03-2026	12:15	14:00	01:45
20 z 22 przerwa	Konrad Zwierzchowski	21-03-2026	14:00	14:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
21 z 22 MODUŁ III - PROGRAMOWANIE MOBILNOŚCI I ZASTOSOWANIE PRAKTYCZNE	Konrad Zwierzchowski	21-03-2026	14:15	16:00	01:45
22 z 22 Walidacja	-	22-03-2026	10:00	12:00	02:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 600,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Konrad Zwierzchowski

Jestem certyfikowanym trenerem personalnym oraz trenerem boks z wieloletnim doświadczeniem w pracy zarówno z osobami początkującymi, jak i zaawansowanymi. Specjalizuję się w prowadzeniu treningów bokserskich, przygotowania motorycznego oraz zajęć ukierunkowanych na poprawę sprawności, sylwetki i ogólnej kondycji. Łączę elementy klasycznego boks, treningu funkcjonalnego, cross-trainingu oraz podstaw samoobrony, co pozwala mi tworzyć efektywne, bezpieczne i dopasowane do potrzeb klientów programy treningowe.

Pracuję zarówno w formie zajęć indywidualnych, jak i grupowych. Kładę duży nacisk na technikę, bezpieczeństwo oraz świadomą pracę z ciałem. Dzięki doświadczeniu w treningu motorycznym i analizie ruchu potrafię skutecznie korygować błędy, uczyć prawidłowych wzorców i zwiększać efektywność każdego treningu.

W swojej pracy stawiam na profesjonalizm, jasną komunikację i budowanie motywującej atmosfery sprzyjającej rozwojowi. Jako trener skupiam się nie tylko na fizycznych aspektach treningu, ale

również na edukowaniu podopiecznych – tak, aby każdy uczestnik rozumiał zasady, cele i metody stosowane podczas zajęć

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dostarcza osoba prowadząca szkolenie. Materiały zaakceptowane przez ICE FACTORY.

Adres

ul. Przestrzenna 51

93-423 Łódź

woj. łódzkie

ICE FACTORY

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



DAMIAN CHĘSZ

E-mail ice.factory@interia.pl

Telefon (+00) 506 546 838