



Motoryka i ruch człowieka | BODYWORK

Numer usługi 2026/01/27/201582/3286776

6 758,85 PLN brutto
5 495,00 PLN netto
84,49 PLN brutto/h
68,69 PLN netto/h

BODYWORK GROUP
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

📍 Poznań / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

★★★★★ 4,7 / 5

🕒 80 h

3 oceny

📅 16.05.2026 do 26.07.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest dla Ciebie jeśli:

* pracujesz jako trener personalny i chcesz wyjść poza schemat klasycznego treningu siłowego, ucząc się świadomie projektować rozwój ruchowy swoich klientów,

* jesteś trenerem przygotowania motorycznego i zależy Ci na łączeniu performance z prewencją urazów oraz powrotem do sportu,

* prowadzisz zawodników i chcesz skuteczniej wspierać ich w rozwijaniu kluczowych cech motorycznych,

* pracujesz jako fizjoterapeuta i chcesz lepiej integrować terapię z treningiem poprzez zrozumienie zasad nauczania motorycznego,

* studiujesz fizjoterapię lub kierunki sportowe i chcesz zdobyć praktyczne umiejętności, mając już podstawowy staż treningowy lub doświadczenie trenerskie.

Nie jest to kurs dla osób, które szukają teorii bez praktyki – tu pracujesz ruchem, dotykiem i obserwacją.

Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój

Minimalna liczba uczestników

25

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

15-05-2026

Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	80
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest zdobycie przez uczestnika aktualnej wiedzy z zakresu nauki motorycznej i adaptacji treningowych oraz rozwinięcie umiejętności analizy i indywidualizacji ruchu wielopłaszczyznowego. Uczestnik nauczy się integrować trening motoryczny i funkcjonalny, prowadzić diagnostykę ruchową, kształtować siłę, moc i kontrolę ruchu, stosować regresję i progresję ćwiczeń, programować trening długofalowo, prowadzić działania prewencyjne i zarządzać stresem klienta.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik zna zasady przeprowadzania testów siły, mocy i zwinności oraz ich znaczenie w treningu i rehabilitacji.	Wymienia i opisuje metody testowe, omawia zastosowanie danych w planowaniu treningu.	Test teoretyczny
Uczestnik zna metodykę treningu izometrycznego, ekscentrycznego, velocity based training (VBT) oraz BRF w treningu i rehabilitacji.	Opisuje cele i zastosowanie każdej metody w treningu lub terapii.	Test teoretyczny
Uczestnik potrafi praktycznie zastosować powyższe metody w ćwiczeniach treningowych i rehabilitacyjnych.	Prowadzi ćwiczenia z użyciem VBT, BRF, treningu izometrycznego i ekscentrycznego.	Test teoretyczny
Uczestnik rozumie teoretyczne podstawy kształtowania mocy w kontekście siły i prędkości, w tym elementów dwuboju olimpijskiego oraz ćwiczeń landmine, kettlebells i piłek lekarskich.	Wyjaśnia różnice między ćwiczeniami i dobiera je pod określony cel treningowy.	Test teoretyczny
Uczestnik potrafi poprawnie wykonać i nauczać ćwiczenia rozwijające moc w różnych zakresach ruchu.	Prawidłowe wykonanie technik i demonstracja ich zastosowania w treningu.	Test teoretyczny
Uczestnik zna podstawy teoretyczne plyometrii i lokomotoryki, metodę nauczania ruchu wielokierunkowego oraz progresję treningu plyometrycznego.	Opisuje zasady nauczania, progresję i zastosowanie w treningu prewencyjnym i rehabilitacji.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik potrafi przeprowadzić ćwiczenia plyometryczne i lokomotoryczne w treningu sportowym i rehabilitacyjnym.	Poprawne wykonanie i instruktaż ćwiczeń zgodnie z progresją.	Test teoretyczny
Uczestnik zna modele periodyzacji i zasady planowania jednostek treningowych oraz budowy programów krótko- i długoterminowych.	Wyjaśnia etapy periodyzacji, planowanie mikro- i mezocyklu oraz integrację metod treningowych.	Test teoretyczny
Uczestnik potrafi opracować i wdrożyć zaawansowany program treningowy w praktyce.	Przygotowuje kompletny plan treningowy i przedstawia go podczas zajęć warsztatowych.	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Moduł I – *Physical Fitness Tests Methods / From Rehabilitation to High Performance* - *MODUŁ PROWADZONY W JĘZYKU ANGIELSKIM

Zakres tematyczny:

- Przeprowadzenie wywiadu z klientem/atletą/pacjentem.
- Zasady testowania siły, mocy i zwinności.
- Wprowadzenie do diagnostyki z użyciem platformy siłowej.
- Alternatywne metody oceny siły maksymalnej.
- Narzędzia oceny siły i mocy oraz monitorowanie wydajności.

- Analiza danych testowych i interpretacja wyników.
- Studium przypadków: interwencje na podstawie wyników testów.

Moduł II – Zaawansowane Metody Treningowe

Zakres tematyczny:

- Metodyka treningu izometrycznego i jego zastosowania.
- Metodyka treningu ekscentrycznego w treningu motorycznym i rehabilitacji.
- Wykorzystanie *Velocity Based Training (VBT)* w planowaniu obciążeń.
- Zastosowanie *BRF (Bar Force Reactive)* w treningu wydajnościowym i terapeutycznym.
- Ćwiczenia praktyczne i warsztatowe utrwalające metodologię.

Moduł III – Kształtowanie Mocy w Spektrum Siła–Prędkość

Zakres tematyczny:

- Wprowadzenie teoretyczne do rozwoju mocy.
- Elementy techniczne dwuboju olimpijskiego jako narzędzie rozwoju mocy.
- Ćwiczenia *landmine* (split base power) – generator mocy na bazie obrotu.
- Ćwiczenia z kettlebell – rozwój mocy w ruchach hinge.
- Praca z piłkami lekarskimi – „throw base power” jako narzędzie transferu mocy.

Moduł IV – Plyometria i Lokomotyka

Zakres tematyczny:

- Podstawy teoretyczne treningu plyometrycznego i lokomotyki.
- Nauczanie ruchów wielokierunkowych – metodyka i progresja.
- Zastosowanie lokomocji w treningu przewencyjnym urazów.
- Praca nad biegami o wysokich prędkościach.
- Plyometria – techniki nauczania i progresja treningowa.
- Integracja plyometrii w proces rehabilitacji i przygotowania motorycznego.

Moduł V – Programowanie oraz Praca Warsztatowa

Zakres tematyczny:

- Modele periodyzacji treningu dla cech motorycznych (kontynuacja).
- Planowanie jednostek treningowych z uwzględnieniem diagnostyki i celu klienta.
- Budowanie zaawansowanych programów treningowych – krótkoterminowych i długoterminowych.
- Praca warsztatowa nad autorskimi projektami uczestników – tworzenie programów.

Egzamin Szkolenia

Forma:

- Test teoretyczny (ok. 50 pytań ABCDE).
- Zaliczenie praktyczne obejmujące przygotowanie planu treningowego, coaching podopiecznego oraz próbę siłową.

Warunek zaliczenia:

Uzyskanie minimum 70% pozytywnych odpowiedzi w części teoretycznej i praktycznej.

- Szkolenie odbywa się w formule **stacjonarnych zjazdów weekendowych**.
- Każdy moduł łączy **teorię z praktyką**, kładąc nacisk na realne zastosowanie w pracy trenera, fizjoterapeuty lub specjalisty przygotowania motorycznego.
- W harmonogramie przewidziana przerwa obiadowa - 30 minutowa.

Godzina szkolenia to godzina dydaktyczna

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 11

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 I. MODUŁ – PHYSICAL FITNESS TESTS METHODS FROM REHABILITATION TO HIGH PERFORMANCE	Daniel Barbosa	16-05-2026	12:30	18:30	06:00
2 z 11 I. MODUŁ – PHYSICAL FITNESS TESTS METHODS FROM REHABILITATION TO HIGH PERFORMANCE	Daniel Barbosa	17-05-2026	09:00	15:00	06:00
3 z 11 II. MODUŁ – ZAAWANSOWANE METODY TRENINGOWE	Jakub Gdula	13-06-2026	12:30	18:30	06:00
4 z 11 II. MODUŁ – ZAAWANSOWANE METODY TRENINGOWE	Jakub Gdula	14-06-2026	09:00	15:00	06:00
5 z 11 III. MODUŁ – ROZWÓJ MOCY WG KRZYWEJ F-V	Mikołaj Mili	27-06-2026	12:30	18:30	06:00
6 z 11 III. MODUŁ – ROZWÓJ MOCY WG KRZYWEJ F-V	Mikołaj Mili	28-06-2026	09:00	15:00	06:00
7 z 11 IV. MODUŁ – LOKOMOTORYKA + PLYOMETRIA	Mikołaj Mili	11-07-2026	12:30	18:30	06:00
8 z 11 IV. MODUŁ – LOKOMOTORYKA + PLYOMETRIA	Mikołaj Mili	12-07-2026	09:00	15:00	06:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 11 V. MODUŁ – PROGRAMOWANIE + EGZAMIN	Jakub Gdula	24-07-2026	11:00	17:00	06:00
10 z 11 V. MODUŁ – PROGRAMOWANIE + EGZAMIN	Jakub Gdula	25-07-2026	12:30	18:30	06:00
11 z 11 V. MODUŁ – PROGRAMOWANIE + EGZAMIN	Jakub Gdula	26-07-2026	09:00	15:00	06:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 758,85 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 495,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	84,49 PLN
Koszt osobogodziny netto	68,69 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



1 z 3

Jakub Gdula

Absolwent Uniwersytetu Medycznego w Łodzi na kierunku fizjoterapia oraz trener przygotowania motorycznego. Od dziecka związany ze sportem: piłką ręczną i judo, lecz obecnie – jako specjalista – wspierający sportowców wielu dyscyplin (szczególnie wytrzymałościowych), pomagając im osiągać czołowe wyniki, w tym miejsca medalowe, na arenie krajowej i międzynarodowej, z którymi tworzy wyjątkową społeczność zawodników czerpiących mnóstwo korzyści z treningu motorycznego. Swoją pasją dzieli się nie tylko z podopiecznymi, lecz już od wielu lat także z trenerami i fizjoterapeutami podczas szkoleń i konferencji. W swoim warsztacie skupia się na wydajnej motoryce (performance), prewencji urazów oraz powrocie do aktywności fizycznej po urazach i kontuzjach.



2 z 3

Mikołaj Mili

Absolwent Wyższej Szkoły Edukacji i Terapii w Poznaniu na kierunku fizjoterapia, z dyplomem na kierunku: kompleksowa terapia manualna. Odpowiada za rozwój motoryczny drużyny futsalu Wiary Lecha Poznań oraz indywidualnych zawodników MMA, na co dzień wspiera podopiecznych w budowaniu wydajności sportowej oraz procesie powrotu do sportu – zwłaszcza po kontuzjach stawu kolanowego. W pracy z klientem stawia na integrację metod z zakresu fizjoterapii, treningu funkcjonalnego oraz treningu motorycznego. Od najmłodszych lat związany ze sportami walki, multimedalista MP i ME federacji IMAF w Ju Jitsu oraz Akademickich MP w BJJ, pasjonat siatkówki, trener i fizjoterapeuta rozumiejący wymogi sportu na każdym poziomie zaawansowania.



3 z 3

Daniel Barbosa

Ukończył studia na Uniwerystecie Paranaense w Brazylii w zakresie wychowania fizycznego i rehabilitacji kardiologicznej. Posiada doświadczenie jako wykładowca uniwersytecki i asystent naukowy w zakresie kontroli obciążenia. Od 2008 roku pracuje jako trener przygotowania motorycznego, a jego główny obszar zainteresowania dotyczy siły i kondycji zawodników siatkówki oraz osób dążących do poprawy sprawności fizycznej i rehabilitacji po kontuzji. Kluczem do sukcesu są dla Daniela: praktyka wynikająca z faktów naukowych, doświadczenie oraz kreatywność. W ostatnich latach szczególnie mocno koncentruje się na zastosowaniu nowoczesnych technologii do wsparcia swojej pracy ze sportowcami.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały w formie papierowej.

Informacje dodatkowe

Podane ceny dotyczą szkoleń z dofinansowaniem powyżej 70%. W przypadku dofinansowań poniżej 70%, gdy nie ma podstawy do zwolnienia z vat cena szkolenia jest niższa.

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój

Adres

ul. Michała Kajki 14
60-545 Poznań
woj. wielkopolskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Bezpłatny parking, zapewniony ciepły posiłek i przekąski, zapewnione napoje ciepłe i zimne, szatnia.

Kontakt



WIKTORIA WYSOCKA

E-mail wiktoria.wysocka@body-work.pl

Telefon (+48) 609 805 678