



Kurs trenera przygotowania motorycznego w Global Sport Academy

Numer usługi 2026/02/01/126640/3299498

4 497,00 PLN brutto
4 497,00 PLN netto
93,69 PLN brutto/h
93,69 PLN netto/h

GLOBAL SPORT
ACADEMY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

418 ocen

📍 Warszawa
🏠 Usługa szkoleniowa
📄 stacjonarna
🕒 48:00 h
📅 29.06.2026 do 04.07.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikatory projektów	Małopolski Pociąg do kariery, Kierunek - Rozwój, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do osób planujących podjęcie pracy lub rozwój kariery w branży fitness, które chcą rozwinąć kompetencje w zakresie przygotowania motorycznego zawodników i osób aktywnych fizycznie.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	25-06-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	48
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

Usługa ma charakter edukacyjny i wspiera ideę uczenia się przez całe życie poprzez rozwój specjalistycznych kompetencji zawodowych w obszarze przygotowania motorycznego sportowców i osób aktywnych fizycznie. Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do samodzielnego planowania, prowadzenia i monitorowania procesu przygotowania motorycznego, uwzględniającego poziom sprawności, potrzeby dyscypliny sportowej oraz profil podopiecznego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje podstawowe założenia przygotowania motorycznego oraz rolę trenera w strukturze zespołu szkoleniowego.	Opisuje zakres kompetencji trenera przygotowania motorycznego oraz modele współpracy ze sztabem szkoleniowym.	Wywiad swobodny
Wyjaśnia biomechaniczne zasady ruchu i ich znaczenie w kształtowaniu zdolności motorycznych.	Analizuje ruchy w trzech płaszczyznach, rozróżnia łańcuchy kinematyczne i kompensacje ruchowe.	Wywiad swobodny
Analizuje proces adaptacji organizmu do wysiłku fizycznego.	Omawia reakcje układów: nerwowego, mięśniowego, hormonalnego i krążeniowo-oddechowego na obciążenia treningowe.	Wywiad swobodny
Opisuje metody rozwijania siły, mocy i szybkości w kontekście sportowym.	Porównuje metody treningowe (ekscentryczna, izometryczna, dynamiczna, plyometryczna) i wskazuje ich zastosowanie.	Wywiad swobodny
Wyjaśnia zasady periodyzacji i planowania obciążeń w procesie treningowym.	Charakteryzuje mikro-, makro- i mezocykl oraz zależności pomiędzy fazami przygotowania sportowego.	Wywiad swobodny
Charakteryzuje przyczyny najczęstszych urazów i metody ich prewencji.	Wskazuje mechanizmy powstawania urazów (ACL, hamstring, skręcenia kostki) oraz zasady treningu prewencyjnego.	Wywiad swobodny
Analizuje i interpretuje wyniki testów motorycznych.	Przeprowadza testy FMS, testy siły, mocy, szybkości i określa profil zawodnika.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Projektuje jednostkę i mikrocykl treningowy zgodny z celami przygotowania motorycznego.	Dobiera środki i metody treningowe do poziomu zaawansowania i potrzeb zawodnika.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wskazuje technikę ćwiczeń siłowych i dynamicznych.	Definiuje wzorce ruchowe: hip hinge, squat, deadlift, push/pull, clean.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dobiera ćwiczenia rozwijające moc, szybkość i zwinność.	Planuje sprinty, skoki, ćwiczenia plyometryczne i agily w procesie treningowym.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wdraża ćwiczenia prewencyjne i mobilizacyjne w treningu sportowym.	Definiuje techniki: Nordics, Copenhagen, dynamic mobility, stability drills.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Monitoruje reakcję organizmu na obciążenia i modyfikuje plan treningowy.	Analizuje poziom zmęczenia, sygnały przeciążenia, dostosowuje objętość i intensywność treningu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje zasady etyki zawodowej i odpowiedzialności za bezpieczeństwo podopiecznych.	Podjmuje decyzje zgodne z etyką trenera, reaguje w sytuacjach zagrożenia zdrowia zawodnika.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Analizuje efektywność własnej pracy trenerskiej i rozwija warsztat zawodowy.	Identyfikuje obszary do doskonalenia własnych kompetencji.	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

Usługa prowadzona jest w trybie godzin dydaktycznych.

Przerwy wliczają się w czas trwania zajęć.

Kurs zawiera w sobie 8h dydaktycznych zajęć teoretycznych i 40h dydaktycznych zajęć praktycznych.

Charakter usługi:

Edukacyjny – przygotowanie uczestników do samodzielnego planowania, prowadzenia i monitorowania procesu treningowego osób z dysfunkcjami narządu ruchu oraz po urazach, z wykorzystaniem zasad treningu medycznego, przygotowania motorycznego i nowoczesnych metod prewencji urazów.

Warunki niezbędne do realizacji usługi:

- ukończony 18. rok życia,
- zalecana podstawowa wiedza z zakresu anatomii i treningu ogólnorozwojowego.

Zakres tematyczny szkolenia:

Weekend 1 – Fundamenty teoretyczne i biomechaniczne podstawy treningu

Dzień 1: Wprowadzenie do roli trenera przygotowania motorycznego (teoria 6h)

- Zakres obowiązków i kompetencji trenera motorycznego,
- Współpraca ze specjalistami: fizjoterapeuta, trener przygotowania motorycznego, lekarz sportowy,
- Adaptacje fizjologiczne organizmu w procesie treningowym,
- Układ nerwowy, mięśniowy, hormonalny i krążeniowo-oddechowy – ich wpływ na zdolności motoryczne,
- Zasady planowania i nadzoru nad obciążeniem treningowym,
- Podstawy profilowania funkcjonalnego zawodnika i klienta.

Dzień 2: Biomechanika i analiza ruchu (praktyka 6h)

- Biomechanika sportowa i kompensacje ruchowe,
- Analiza ruchu w płaszczyznach i osiach,
- Łańcuchy kinematyczne i ich znaczenie w pracy trenera,
- Podstawy treningu siłowego w kontekście prewencji,
- Nauczanie wzorców ruchowych i analiza błędów technicznych,
- Dobór obciążeń i periodyzacja w mikrocyklu.

Weekend 2 – Trening siły, mocy i planowanie procesu treningowego

Dzień 3: Siła i progresja w treningu motorycznym (praktyka 6h)

- Metody kształtowania siły funkcjonalnej i eksplozywnej,
- Praca jednorącz i jedno nogą – znaczenie w treningu korekcyjnym,
- Planowanie cyklu treningowego (mikro- i makrocykl),
- Praktyka: analiza techniki ćwiczeń (martwy ciąg, przysiad, hip thrust),
- Korekta błędów i coaching ruchowy.

Dzień 4: Moc, eksplozywność i kontrola obciążeń (praktyka 6h)

- Kształtowanie mocy (RFD) i jej transfer do funkcji sportowych,
- Ćwiczenia plyometryczne, olimpijskie, balistyczne – praktyka zastosowania,
- Monitoring zmęczenia i gotowości neuromotorycznej,
- Planowanie objętości i intensywności sesji dynamicznych,
- Praktyka: sprinty, skoki, ćwiczenia balistyczne i ich progresje.

Weekend 3 – Szybkość, prewencja urazów i mobilność

Dzień 5: Szybkość i zwinność (praktyka 6h)

- Elementy składowe szybkości: start, przyspieszenie, maksymalna prędkość,
- Technika biegu i biomechanika sprintu,
- Trening agility i reagowanie na bodźce,
- Testy szybkości i zwinności: 5-10-5, T-test, Illinois,
- Praktyka: sprinty oporowe, sprinty z hamowaniem, ćwiczenia z czujnikami reakcji.

Dzień 6: Prewencja urazów i mobilność (praktyka 6h)

- Najczęstsze urazy sportowe: ACL, hamstring, skręcenia stawu skokowego,
- Strategie prewencyjne i reedukacja po kontuzjach,
- Rola mobilności i stabilności w treningu motorycznym,
- Praktyczne protokoły ćwiczeń prewencyjnych (Nordic, Copenhagen, izometrie),
- Warm-up i cool-down w kontekście prewencji urazów.

Warunki organizacyjne:

- szkolenie prowadzone w trybie **stacjonarnym** w obiekcie sportowym (siłownia, box treningowy),
- grupy szkoleniowe liczące **od 5 do 20 osób**,

- dostęp do stanowisk ćwiczeniowych i sprzętu treningowego (m.in. sztangi, hantle, gumy oporowe, piłki, boxy plyometryczne),
- materiały dydaktyczne zapewnione przez organizatora (prezentacje, skrypty, zestawy ćwiczeń),
- realizacja zajęć przez wykwalifikowaną kadrę trenerską posiadającą doświadczenie praktyczne zdobyte w ostatnich 5 latach.

Metody sprawdzenia efektów uczenia się:

Walidacja przeprowadzona ostatniego dnia szkolenia w formie wywiadu swobodnego oraz obserwacji w warunkach symulowanych. Uczestnikowi zostaną zadane pytania, na które walidator będzie oczekiwał ustnej odpowiedzi, następnie uczestnik będzie poproszony o praktyczne zaprezentowanie konkretnych działań w warunkach symulowanych.

Uwagi organizacyjne:

Harmonogram kursu zostanie uzupełniony w wymaganym terminie, zgodnie z regulaminem BUR.

Rozkład godzin szkolenia w harmonogramie, lokalizacja oraz prowadzący kurs mogą ulec zmianie z przyczyn losowych, niezależnych od Dostawcy Usługi.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 8

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Wprowadzenie do przygotowania motorycznego	Paweł Łydek	29-06-2026	09:00	15:00	06:00
2 z 8 Biomechanika i podstawy treningu siłowego	Paweł Łydek	30-06-2026	09:00	15:00	06:00
3 z 8 Trening siły i planowanie progresji	Paweł Łydek	01-07-2026	09:00	15:00	06:00
4 z 8 Trening mocy i eksplozywności	Bartosz Groffik	02-07-2026	09:00	15:00	06:00
5 z 8 Trening szybkości i zwinności (agility)	Bartosz Groffik	03-07-2026	09:00	15:00	06:00
6 z 8 Prewencja urazów i mobilność	Bartosz Groffik	04-07-2026	09:00	14:00	05:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 8 Walidacja - wywiad swobodny	-	04-07-2026	14:00	14:30	00:30
8 z 8 Walidacja - obserwacja w warunkach symulowanych	-	04-07-2026	14:30	15:00	00:30

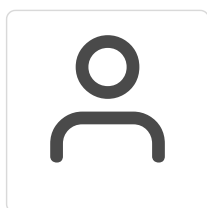
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 497,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 497,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	93,69 PLN
Koszt osobogodziny netto	93,69 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Bartosz Groffik

Bartosz Groffik jest trenerem przygotowania motorycznego oraz wykładowcą akademickim. Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, specjalizujący się w pływaniu, kulturystyce i odnowie biologicznej.

Łączy wiedzę teoretyczną z wieloletnią praktyką w pracy z profesjonalnymi sportowcami oraz reprezentacją Polski. Pełni funkcję prezesa Polskiego Związku Trenerów Personalnych. W ciągu ostatnich 5 lat prowadził liczne projekty szkoleniowe i programy rozwojowe dla trenerów, a także współpracował z klubami sportowymi w zakresie przygotowania fizycznego zawodników. W pracy dydaktycznej kładzie nacisk na integrację wiedzy naukowej z praktyką, promując nowoczesne i skuteczne metody treningowe.

Specjalizacja: przygotowanie motoryczne w sportach zespołowych, periodyzacja i programowanie treningu.

2 z 2





Paweł Łydek

Paweł Łydek jest założycielem Inżynierii Fitnessu oraz współwłaścicielem i Head Coachem w Active Academy Giebułtów – Centrum Zdrowia i Sportu. Posiada międzynarodowe certyfikaty trenera przygotowania motorycznego.

Od kilku lat współpracuje zarówno ze sportowcami zawodowymi, jak i osobami trenującymi rekreacyjnie, którym zależy na poprawie sylwetki, zdrowia i ogólnej sprawności fizycznej.

W ciągu ostatnich 5 lat zdobył bogate doświadczenie w zakresie planowania i realizacji procesów treningowych oraz rozwijania kompetencji trenerów w ramach szkoleń i warsztatów branżowych.

Jako szkoleniowiec koncentruje się na przekazywaniu praktycznej wiedzy opartej na naukowych podstawach oraz budowaniu multidyscyplinarnych zespołów trenerskich.

Specjalizacja: trening siłowy, mobilność (mobility), reedukacja ruchowa.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe w formie elektronicznej:

Moduł 1: Wprowadzenie i rola TPM

1. Cel kursu i zakres kompetencji
2. Miejsce trenera przygotowania motorycznego w sztabie przygotowawczym
3. Krótkie omówienie dyscyplin (futbol amerykański, BJJ, siatkówka, triathlon)

Moduł 2: Podstawy przygotowania motorycznego

1. Kluczowe zdolności motoryczne: siła, moc, szybkość, wytrzymałość, mobilność
2. Hierarchia przygotowania: mobilność → stabilność → siła → moc → szybkość
3. Zasady planowania treningu (progresja, specyficzność, superkompensacja)

Moduł 3: Wymagania różnych dyscyplin sportowych

1. Analiza specyfiki: bieganie
2. Analiza specyfiki: sporty walki
3. Analiza specyfiki: siatkówka
4. Analiza specyfiki: piłka nożna
5. Priorytety treningowe i różnice między dyscyplinami

Moduł 4: Ocena i testowanie zawodnika

1. Podstawowe testy wytrzymałościowe i ich zastosowanie
2. Testy siły, mocy i szybkości (1RM, CMJ, sprinty, testy agility)
3. Testy mobilności i funkcjonalne (np. FMS)
4. Jak interpretować wyniki i wykorzystać je w planowaniu

Moduł 5: Planowanie i periodyzacja treningu

1. Struktura makro- i mikrocyklu treningowego
2. Dobór obciążeń: objętość, intensywność, częstotliwość
3. Modele periodyzacji: liniowa, blokowa, falowa
4. Przykłady planów w różnych sportach

Moduł 6: Studia przypadków: sporty techniczno-szybkościowe

1. Futbol amerykański – różne wymagania dla pozycji
2. Siatkówka – trening skoczności i stabilizacja barku/core

Moduł 7: Prewencja urazów i współpraca w sztabie

1. Najczęstsze urazy i podstawy prewencji
2. Znaczenie regeneracji i odnowy biologicznej
3. Współpraca z fizjoterapeutą, dietetykiem i trenerem technicznym

Moduł 8: Podsumowanie i dalsze kroki

1. Najważniejsze zasady w pracy TPM (checklisty)
2. Materiały i rekomendacje do dalszej nauki
3. Podsumowanie i zakończenie kursu

Warunki uczestnictwa

- ukończony 18 rok życia,
- zalecana podstawowa wiedza z zakresu anatomii i treningu ogólnorozwojowego.

Informacje dodatkowe

Obowiązek uczestnictwa w co najmniej 80% zajęć.

Sposób potwierdzenia frekwencji: lista obecności

Zwolnienie ze względu na rodzaj prowadzonej działalności (art. 43 ust 1 ustawy o VAT).

Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową: kosztów dojazdu, wyżywienia i zakwaterowania.

Zrozum praktyczne aspekty pracy nad siłą, mocą, szybkością oraz wytrzymałością siłową, by wykorzystać je w treningu swoim lub podopiecznego.

Jesteś w dobrym miejscu!

Kurs dedykowany jest osobom, które chcą poznać podstawowe zasady treningu motorycznego, trafnie dobierać odpowiednie interwencje do kształtowania określonych zdolności motorycznych oraz w profesjonalny i bezpieczny sposób planować rozwój swoich podopiecznych w zakresie szeroko rozumianej sprawności.

www.gsacademy.pl

<https://www.facebook.com/gsa.akademia>

<https://www.instagram.com/gsa.akademia>

<https://www.tiktok.com/@gsa.akademia>

Adres

ul. Dzika 4

00-001 Warszawa

woj. mazowieckie

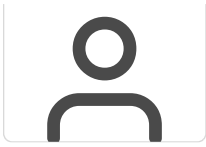
Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Aleksandra Tomaszewska



E-mail aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl

Telefon (+48) 575 400 661