



INDYWIDUALNY KURS TRENERA PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO ATS-SPORT

Numer usługi 2026/02/09/44361/3317539

3 890,00 PLN brutto
3 890,00 PLN netto
144,07 PLN brutto/h
144,07 PLN netto/h
198,28 PLN cena rynkowa ⓘ

Akademia Trenerów Sportu Paweł Wójcik

★★★★★ 4,8 / 5

124 oceny

📍 Radom / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 27 h

📅 09.05.2026 do 17.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Kurs skierowany jest do osób chcących zdobyć lub poszerzyć kompetencje w zakresie przygotowania motorycznego w sporcie i rekreacji. W szczególności do:

- trenerów i instruktorów sportowych różnych dyscyplin,
- trenerów personalnych i instruktorów fitness,
- nauczycieli wychowania fizycznego,
- fizjoterapeutów i studentów kierunków związanych z kulturą fizyczną,
- zawodników i byłych sportowców planujących rozwój kariery w roli trenera,
- osób rozpoczynających pracę w branży sportowej i rekreacyjnej.

Kurs przeznaczony jest zarówno dla osób z doświadczeniem w pracy z podopiecznymi, jak i dla tych, które chcą zdobyć praktyczne umiejętności w zakresie planowania i prowadzenia treningu motorycznego.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

4

Data zakończenia rekrutacji

08-05-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

27

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 przygotowuje do samodzielnego planowania, prowadzenia i monitorowania procesu treningu przygotowania motorycznego poprzez dobieranie ćwiczeń do poziomu sprawności i dyscypliny sportu, kształtowanie zdolności motorycznych oraz zapewnianie bezpieczeństwa i efektywności pracy z podopiecznym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje zasady i metody treningu przygotowania motorycznego.	charakteryzuje podstawowe zdolności motoryczne i ich znaczenie w treningu,	Test teoretyczny
	rozdziela metody kształtowania siły, szybkości, wytrzymałości i mocy	Test teoretyczny
	wskazuje zasady progresji obciążeń i periodyzacji treningu	Test teoretyczny
	opisuje podstawowe zasady profilaktyki urazów i bezpieczeństwa treningu	Test teoretyczny
Uczestnik planuje i prowadzi trening przygotowania motorycznego dostosowany do celu i poziomu podopiecznego.	przeprowadza prostą ocenę sprawności lub wywiad treningowy	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	dobiera ćwiczenia odpowiednie do celu treningowego	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	opracowuje konspekt jednostki treningowej	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	prezentuje poprawną technikę wybranych ćwiczeń i koryguje błędy	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	komunikuje się z podopiecznym w sposób jasny i zrozumiały,	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	reaguje na sygnały zmęczenia lub dyskomfortu uczestnika treningu	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik organizuje i prowadzi trening w sposób bezpieczny, komunikatywny i zgodny z zasadami etyki zawodowej.	stosuje zasady bezpieczeństwa i higieny podczas zajęć	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	monitoruje odpowiedzialność za przebieg treningu	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

DZIEŃ I(teoria)

1. Czym jest przygotowanie motoryczne ?

Kim jest trener przygotowania motorycznego?

Rola trenera przygotowania motorycznego.

2. Fizjologia wysiłku fizycznego

Procesy energetyczne podczas wysiłku (aerobowe i anaerobowe).

Adaptacje organizmu do treningu siłowego, wydolnościowego i szybkościowego.

Procesy energetyczne w danej dyscyplinie sportowej.

3. Zasady programowania treningowego

Planowanie, programowanie i periodyzacja w sporcie.

Rodzaje periodyzacji.

4. Prewencja kontuzji

Mechanizmy powstawania urazów i sposoby ich zapobiegania.

Rola rozgrzewki, mobility i regeneracji.

DZIEŃ II(teoria)

5. Psychologia sportu

Budowanie i utrzymywanie autorytetu oraz zaufania zawodników.

6. Różnice w przygotowaniu motorycznym dla różnych dyscyplin sportowych.

Analiza potrzeb zawodników w konkretnych sportach.

7. Zasady oceny i monitoringu

Testy sprawnościowe, wydolnościowe i funkcjonalne.

Interpretacja wyników oraz ich wykorzystanie w praktyce.

DZIEŃ III

PRAKTYKA

1. Analiza ruchu i ocena funkcjonalna

Nauka wykonywania testów oceny sprawności i funkcjonalności

Rozpoznawanie asymetrii ruchowych, ograniczeń mobilności, czy potencjalnych ryzyk kontuzji.

Opracowanie indywidualnych programów treningowych na podstawie wyników oceny.

2. Nauka techniki podstawowych ćwiczeń

Nauka i doskonalenie techniki fundamentalnych wzorców treningowych, takich jak:

Squat, Press, Pull, Push, Hinge i Carry.

3. Nauka poruszania, przemieszczania się i zmiany kierunku.

4. Trening siły i mocy

Wprowadzenie do ćwiczeń siłowych z użyciem ciężarów, sztang, hantli i kettlebells.

Nauka technik rozwijających moc, takich jak podnoszenie olimpijskie (clean, snatch),

plyometria(skoki, podskoki, przeskoki, skipy) oraz balistyka.

5. Programowanie treningowe

Planowanie długo i krótkoterminowe.

Tworzenie planów treningowych na konkretny okres treningowy.

5. Praca z różnymi grupami klientów

Praktyczne doświadczenie w pracy z:

– Sportowcami zawodowymi,

– Amatorami,

– Młodzieżą,

Praca w zespole a praca indywidualna,

Osobami powracającymi po kontuzjach (RTS).

DZIEŃ IV

6. Praktyka prowadzenia zajęć

Prowadzenie treningów indywidualnych i grupowych pod okiem doświadczonych trenerów.

Nauka komunikacji z podopiecznymi oraz dostosowania treningu w czasie rzeczywistym.

Symulacje pracy z zawodnikami o różnych potrzebach.

7. Monitoring i analiza wyników

Używanie narzędzi do oceny efektywności treningów, takich jak:

– Pulsometry,

– Dynamometry,

- Velocity Based training (VBT),
- Mata kontaktowa,
- Fotokomórki,
- Światła reakcyjne,
- Trening inercyjny,

Praktyczna interpretacja wyników testów fizjologicznych i wydolnościowych.

8. Elementy odnowy biologicznej

Nauka podstawowych technik regeneracyjnych, w tym:

- Higiena snu.
- Żywnienie i suplementacja.
- Technologia w regeneracji.

9. Specyfika treningu dla różnych dyscyplin sportowych

Praktyczne dostosowanie metod treningowych do specyficznych potrzeb sportowców:

- Sporty drużynowe (siatkówka, piłka nożna, koszykówka)
- Sporty indywidualne (lekkoatletyka, boks, zapasy, mma, bjj, pływanie)
- Sesja Q&A(pytania i odpowiedzi)

Egzamin teoretyczny + praktyczny

Usługa realizowana w godzinach zegarowych. Przerwy nie są wliczane w czas trwania usługi.

Szkolenie skierowane jest do:

- trenerów i instruktorów sportowych różnych dyscyplin,
- trenerów personalnych i instruktorów fitness,
- nauczycieli wychowania fizycznego,
- fizjoterapeutów i studentów kierunków związanych z kulturą fizyczną,
- zawodników i byłych sportowców planujących rozwój kariery w roli trenera,
- osób rozpoczynających pracę w branży sportowej i rekreacyjnej.

Warunki organizacyjne

- Szkolenie realizowane w grupach maksymalnie **4 osób**.
- Zajęcia praktyczne prowadzone w podgrupach **max. 4 osób**
- Każdy uczestnik pracuje na stanowisku treningowym obejmującym: sztangę, hantle/kettlebells, matę, dostęp do sprzętu pomiarowego (np. pulsometr, fotokomórki, mata kontaktowa – współdzielone w grupie).
- Zajęcia odbywają się w sali treningowej (siłownia) oraz sali szkoleniowej (część teoretyczna).
- Uczestnicy wykonują ćwiczenia praktyczne między sobą (brak potrzeby angażowania modeli zewnętrznych).

Walidacja odbywa się w warunkach zbliżonych do rzeczywistej pracy trenera (sala treningowa, sprzęt sportowy).

Egzamin teoretyczny (test wiedzy), test pisany jest w tym samym czasie przez wszystkich uczestników i przewidziano na niego 15 min, następnie każdy z uczestników indywidualnie podchodzi do obserwacji.

Egzamin praktyczny (planowanie i przeprowadzenie jednostki treningowej)

Ocena dokonywana jest przez osobę prowadzącą na podstawie ustalonych kryteriów, obejmujących m.in.: poprawność planowania treningu, dobór ćwiczeń, technikę wykonania, bezpieczeństwo oraz adekwatność działań do celu treningowego.

Warunkiem zaliczenia jest uzyskanie pozytywnego wyniku z obu części walidacji.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 13

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Dzień I - Teoria Wprowadzenie do przygotowania motorycznego (rola trenera) Fizjologia wysiłku (procesy energetyczne, adaptacje)	Jakub Szyszka	09-05-2026	09:00	13:00	04:00
2 z 13 Przerwa	Jakub Szyszka	09-05-2026	13:00	13:30	00:30
3 z 13 Dzień I - Teoria Zasady programowania treningowego (periodyzacja) Prewencja kontuzji (mechanizmy urazów, rozgrzewka, regeneracja)	Jakub Szyszka	09-05-2026	13:30	16:00	02:30
4 z 13 Dzień II - Teoria Psychologia sportu (relacja trener-zawodnik) Specyfika przygotowania motorycznego w różnych dyscyplinach	Jakub Szyszka	10-05-2026	09:00	13:00	04:00
5 z 13 Przerwa	Jakub Szyszka	10-05-2026	13:00	13:30	00:30
6 z 13 Dzień II - Teoria Ocena i monitoring (testy, interpretacja wyników)	Jakub Szyszka	10-05-2026	13:30	16:00	02:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 13 Dzień III - Praktyka Analiza ruchu i ocena funkcjonalna Nauka techniki podstawowych wzorców ruchowych (squat, push, pull, hinge, carry) Nauka poruszania i zmiany kierunku	Jakub Szyszka	16-05-2026	09:00	13:00	04:00
8 z 13 Przerwa	Jakub Szyszka	16-05-2026	13:00	13:30	00:30
9 z 13 Dzień III - Praktyka Trening siły i mocy (ćwiczenia, plyometria, elementy podnoszenia ciężarów) Programowanie treningowe (tworzenie planów)	Jakub Szyszka	16-05-2026	13:30	16:00	02:30
10 z 13 Dzień IV - Praktyka Praca z różnymi grupami klientów Prowadzenie treningów (indywidualnych i grupowych) Monitoring treningu (sprzęt: VBT, fotokomórki, pulsometry itp.)	Jakub Szyszka	17-05-2026	09:00	13:00	04:00
11 z 13 Przerwa	Jakub Szyszka	17-05-2026	13:00	13:30	00:30
12 z 13 Dzień IV - Praktyka Elementy regeneracji (sen, żywienie, odnowa biologiczna) Specyfika treningu w różnych dyscyplinach	Jakub Szyszka	17-05-2026	13:30	15:00	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 13 Walidacja - Egzamin teoretyczny (test wiedzy) Egzamin praktyczny (planowanie i przeprowadzenie jednostki treningowej)	-	17-05-2026	15:00	16:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 890,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 890,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	144,07 PLN
Koszt osobogodziny netto	144,07 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Jakub Szyszka

Jakub Szyszka jest doświadczonym trenerem przygotowania motorycznego oraz trenerem personalnym, współpracującym z Akademią Trenerów Sportu (ATS-SPORT). Posiada ponad 15 lat doświadczenia w branży fitness, od 7 lat jest praktykującym trenerem przygotowania merytorycznego. Jego bogate doświadczenie obejmuje pracę w najwyższej klasie rozgrywkowej siatkówki PlusLiga z zespołem WKS Czarni Radom, a także w Szkole Mistrzostwa Sportowego w Spale. Jakub pełnił również funkcję głównego trenera przygotowania motorycznego dla kadr narodowych w siatkówce, pracując z drużynami od U-16 do U-21.

W swoich szkoleniach Jakub Szyszka skupia się na kompleksowym podejściu do przygotowania motorycznego, obejmującym testowanie, diagnostykę, planowanie cykli treningowych oraz metodykę treningową. Uczestnicy jego kursów uczą się przeprowadzać podstawowe testy diagnostyczne, planować mikro-, mezo- i makrocykle treningowe oraz dobrać odpowiednie ćwiczenia zarówno dla sportowców indywidualnych, jak i zespołowych. Szkolenia te są skierowane

zarówno do początkujących, jak i doświadczonych trenerów, oferując indywidualne podejście i możliwość uzyskania odpowiedzi na wszelkie pytania w ramach sesji Q&A.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy kursu otrzymają komplet materiałów edukacyjnych, w tym skrypty z zakresu anatomii, fizjologii, dietetyki oraz technik treningowych. Dodatkowo zapewnione będą dostęp do materiałów multimedialnych, takich jak filmy instruktażowe oraz prezentacje, które pomogą w przyswajaniu wiedzy. Wszystkie materiały są dostosowane do programu kursu i będą pomocne zarówno podczas zajęć teoretycznych, jak i praktycznych.

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub Partnera Operatora w danym projekcie PSF ani w jakimkolwiek Regionalnym Programie lub FERS, ani przez podmiot powiązany z Operatorem lub Partnerem kapitałowo lub osobowo.

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot będący jednocześnie podmiotem korzystającym z usług rozwojowych o zbliżonej tematyce w ramach danego projektu.

Usługa rozwojowa nie obejmuje wzajemnego świadczenia usług w projekcie o zbliżonej tematyce przez Dostawców usług, którzy delegują na usługi siebie lub swoich pracowników i korzystają z dofinansowania, a następnie świadczą usługi w zakresie tej samej tematyki dla Przedsiębiorcy, który wcześniej występował w roli Dostawcy tych usług.

Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności kosztów środków trwałych przekazywanych Przedsiębiorcom lub Pracownikom przedsiębiorcy, kosztów dojazdu oraz zakwaterowania

Warunki uczestnictwa

Uczestnik kursu musi mieć skończone minimum 18 lat.

Informacje dodatkowe

Więcej informacji na stronie **ATS-SPORT.PL** w zakładce dofinansowanie.

Adres

ul. Gabriela Narutowicza 9
26-600 Radom
woj. mazowieckie

Kurs odbędzie się w wyspecjalizowanym studiu treningu personalnego ESFIT Studio, przystosowanym do prowadzenia zajęć z zakresu przygotowania motorycznego. Uczestnikom zostaną zapewnione odpowiednie przestrzenie treningowe oraz niezbędne wyposażenie, umożliwiające bezpieczną i efektywną realizację części praktycznej szkolenia.

W bezpośrednim sąsiedztwie studia znajduje się stadion oraz bieżnia lekkoatletyczna. W przypadku sprzyjających warunków atmosferycznych część zajęć praktycznych może być realizowana również na tych obiektach.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



MATEUSZ JARMAKOWICZ

E-mail mateusz.jarmakowicz@gmail.com

Telefon (+48) 515 271 985