



ICE FACTORY  
Damian Chęsz

★★★★★ 5,0 / 5

14 ocen

## Szkolenie z zakresu technik bokserskich

Numer usługi 2026/02/14/199272/3334561

📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 68 h

📅 03.03.2026 do 25.04.2026

6 800,00 PLN brutto

6 800,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

198,28 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

**Kategoria**

Styl życia / Sport

**Grupa docelowa usługi**

Szkolenie skierowane jest do:

- osób dorosłych i młodzieży zainteresowanych nauką technik bokserskich,
- osób rozpoczynających trening boksu (poziom podstawowy),
- osób aktywnych fizycznie chcących rozwinąć sprawność, koordynację i technikę,
- instruktorów i trenerów innych dyscyplin sportowych poszerzających kompetencje,
- osób przygotowujących się do udziału w treningach lub amatorskich zawodach bokserskich.

**Minimalna liczba uczestników**

5

**Maksymalna liczba uczestników**

15

**Data zakończenia rekrutacji**

02-03-2026

**Forma prowadzenia usługi**

stacjonarna

**Liczba godzin usługi**

68

**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 nabycie przez uczestnika wiedzy teoretycznej oraz umiejętności praktycznych z zakresu podstawowych technik bokserskich, pracy nóg, elementów taktyki walki oraz zasad bezpieczeństwa i profilaktyki urazów, umożliwiających samodzielne i bezpieczne uczestnictwo w treningu bokserskim na poziomie podstawowym.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
zna podstawowe zasady treningu bokserskiego,  rozumie techniki ataku i obrony oraz podstawy taktyki,  zna zasady bezpieczeństwa, regeneracji i profilaktyki urazów	omawia podstawowe zasady treningu bokserskiego,  rozdziela techniki ataku i obrony oraz wskazuje ich zastosowanie,  wyjaśnia podstawowe elementy taktyki (dystans, tempo, praca nóg),  wymienia zasady bezpieczeństwa, regeneracji i profilaktyki urazów.	Test teoretyczny
poprawnie wykonuje podstawowe ciosy i techniki obronne,  stosuje pracę nóg i łączy techniki w kombinacje,  wykorzystuje elementy taktyki w zadaniach treningowych.	poprawnie technicznie wykonuje podstawowe ciosy i techniki obronne,  poprawnie stosuje pracę nóg oraz łączy techniki w proste kombinacje,  wykorzystuje elementy taktyki w zadaniach treningowych i symulacji walki.	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

## TYDZIEŃ I

### Dzień 1 – 18:30–20:45

- Wprowadzenie do treningu bokserskiego
- Zasady bezpieczeństwa
- Pozycja bokserska

### Dzień 2 – 18:30–20:45

- Ciosy proste i sierpowe
- Haki i podbródkowe
- Ćwiczenia rozciągające

### Dzień 3 – 10:00–12:15

- Podstawowe bloki
- Uniki tułowiem
- Markowanie i prowokacje

## TYDZIEŃ II

### Dzień 4 – 18:30–20:45

- Atak pojedynczy
- Pozycja prawo- i leworęczna
- Ćwiczenia wzmacniające brzuch

### Dzień 5 – 18:30–20:45

- Praca nóg – krok w przód i tył
- Krok ślizgowy
- Odchylenie i odskok

### Dzień 6 – 10:00–12:15

- Teoria: dieta i żywienie sportowców
- Układy – uderzenia i bloki
- Praca ze skakanką

## TYDZIEŃ III

### Dzień 7 – 18:30–20:45

- Gimnastyka ogólnorozwojowa
- Praca nóg – krok w tył
- Atak w ruchu

### Dzień 8 – 18:30–20:45

- Łączenie technik w kombinacje
- Zmiana tempa i kierunku
- Ćwiczenia w parach

### Dzień 9 – 10:00–12:15

- Teoria: regeneracja i rolowanie
- Walka z cieniem
- Praca na worku

# TYDZIEŃ IV

## Dzień 10 – 18:30–20:45

- Atak wielokrotny
- Ciosy z dołu
- Kontrola dystansu

## Dzień 11 – 18:30–20:45

- Gibkość i mobilność
- Zejścia pod kątem 45°
- Technika ataku z krokiem

## Dzień 12 – 10:00–12:15

- Koordynacja ruchowa
- Równowaga w pozycji walki
- Zmiany pozycji i tempa

# TYDZIEŃ V

## Dzień 13 – 18:30–20:45

- Układy – bloki
- Krok dostawny
- Obrona w ruchu

## Dzień 14 – 18:30–20:45

- Układy – uderzenia
- Wzmacnianie tułowia
- Kombinacje ofensywno-defensywne

## Dzień 15 – 10:00–12:15

- Teoria: kontuzje i profilaktyka
- Atak po prowokacji
- Analiza błędów technicznych

# TYDZIEŃ VI

## Moduł 16 – 18:30–20:45

- Doskonalenie techniki w zmiennych warunkach
- Symulacje walki zadaniowej
- Sparing kontrolowany

## Dzień 17 – 18:30–20:45

- Powtórzenie materiału
- Trening podsumowujący
- Test wiedzy i zakończenie szkolenia (walidacja)

Szkolenie odbywa się w godzinach dydaktycznych i przerwy nie wliczają się w czas szkolenia.

12 godzin zajęć teoretycznych / 56 godzin zajęć praktycznych

USŁUGA PRZEŁOŻONA ( ta usługa nie jest realizowana)

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 68

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 68 Dzień 1	Bogdan Szuba	03-03-2026	18:30	19:15	00:45
2 z 68 Dzień 1	Bogdan Szuba	03-03-2026	19:15	20:00	00:45
3 z 68 Dzień 1	Bogdan Szuba	03-03-2026	20:00	20:45	00:45
4 z 68 Dzień 2	Bogdan Szuba	05-03-2026	18:30	19:15	00:45
5 z 68 Dzień 2	Bogdan Szuba	05-03-2026	19:15	20:00	00:45
6 z 68 Dzień 2	Bogdan Szuba	05-03-2026	20:00	20:45	00:45
7 z 68 Dzień 3	Bogdan Szuba	07-03-2026	18:30	19:15	00:45
8 z 68 Dzień 3	Bogdan Szuba	07-03-2026	19:15	20:00	00:45
9 z 68 Dzień 3	Bogdan Szuba	07-03-2026	20:00	20:45	00:45
10 z 68 Dzień 4	Bogdan Szuba	10-03-2026	18:30	19:15	00:45
11 z 68 Dzień 4	Bogdan Szuba	10-03-2026	19:15	20:00	00:45
12 z 68 Dzień 4	Bogdan Szuba	10-03-2026	20:00	20:45	00:45
13 z 68 Dzień 5	Bogdan Szuba	12-03-2026	18:30	19:15	00:45
14 z 68 Dzień 5	Bogdan Szuba	12-03-2026	19:15	20:00	00:45
15 z 68 Dzień 5	Bogdan Szuba	12-03-2026	20:00	20:45	00:45
16 z 68 Dzień 6	Bogdan Szuba	14-03-2026	18:30	19:15	00:45
17 z 68 Dzień 6	Bogdan Szuba	14-03-2026	19:15	20:00	00:45
18 z 68 Dzień 6	Bogdan Szuba	14-03-2026	20:00	20:45	00:45
19 z 68 Dzień 7	Bogdan Szuba	17-03-2026	18:30	19:15	00:45
20 z 68 Dzień 7	Bogdan Szuba	17-03-2026	19:15	20:00	00:45
21 z 68 Dzień 7	Bogdan Szuba	17-03-2026	20:00	20:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
22 z 68 Dzień 8	Bogdan Szuba	19-03-2026	18:30	19:15	00:45
23 z 68 Dzień 8	Bogdan Szuba	19-03-2026	19:15	20:00	00:45
24 z 68 Dzień 8	Bogdan Szuba	19-03-2026	20:00	20:45	00:45
25 z 68 Dzień 9	Bogdan Szuba	21-03-2026	18:30	19:15	00:45
26 z 68 Dzień 9	Bogdan Szuba	21-03-2026	19:15	20:00	00:45
27 z 68 Dzień 9	Bogdan Szuba	21-03-2026	20:00	20:45	00:45
28 z 68 Dzień 10	Bogdan Szuba	24-03-2026	18:30	19:15	00:45
29 z 68 Dzień 10	Bogdan Szuba	24-03-2026	19:15	20:00	00:45
30 z 68 Dzień 10	Bogdan Szuba	24-03-2026	20:00	20:45	00:45
31 z 68 Dzień 11	Bogdan Szuba	26-03-2026	18:30	19:15	00:45
32 z 68 Dzień 11	Bogdan Szuba	26-03-2026	19:15	20:00	00:45
33 z 68 Dzień 11	Bogdan Szuba	26-03-2026	20:00	20:45	00:45
34 z 68 Dzień 12	Bogdan Szuba	28-03-2026	18:30	19:15	00:45
35 z 68 Dzień 12	Bogdan Szuba	28-03-2026	19:15	20:00	00:45
36 z 68 Dzień 12	Bogdan Szuba	28-03-2026	20:00	20:45	00:45
37 z 68 Dzień 13	Bogdan Szuba	31-03-2026	18:30	19:15	00:45
38 z 68 Dzień 13	Bogdan Szuba	31-03-2026	19:15	20:00	00:45
39 z 68 Dzień 13	Bogdan Szuba	31-03-2026	20:00	20:45	00:45
40 z 68 Dzień 14	Bogdan Szuba	02-04-2026	18:30	19:15	00:45
41 z 68 Dzień 14	Bogdan Szuba	02-04-2026	19:15	20:00	00:45
42 z 68 Dzień 14	Bogdan Szuba	02-04-2026	20:00	20:45	00:45
43 z 68 Dzień 15	Bogdan Szuba	07-04-2026	18:30	19:15	00:45
44 z 68 Dzień 15	Bogdan Szuba	07-04-2026	19:15	20:00	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
45 z 68 Dzień 15	Bogdan Szuba	07-04-2026	20:00	20:45	00:45
46 z 68 Dzień 16	Bogdan Szuba	09-04-2026	18:30	19:15	00:45
47 z 68 Dzień 16	Bogdan Szuba	09-04-2026	19:15	20:00	00:45
48 z 68 Dzień 16	Bogdan Szuba	09-04-2026	20:00	20:45	00:45
49 z 68 Moduł 16	Bogdan Szuba	11-04-2026	18:30	19:15	00:45
50 z 68 Moduł 16	Bogdan Szuba	11-04-2026	19:15	20:00	00:45
51 z 68 Moduł 16	Bogdan Szuba	11-04-2026	20:00	20:45	00:45
52 z 68 Moduł 16	Bogdan Szuba	14-04-2026	18:30	19:15	00:45
53 z 68 Moduł 16	Bogdan Szuba	14-04-2026	19:15	20:00	00:45
54 z 68 Moduł 16	Bogdan Szuba	14-04-2026	20:00	20:45	00:45
55 z 68 Moduł 16	Bogdan Szuba	16-04-2026	18:30	19:15	00:45
56 z 68 Moduł 16	Bogdan Szuba	16-04-2026	19:15	20:00	00:45
57 z 68 Moduł 16	Bogdan Szuba	16-04-2026	20:00	20:45	00:45
58 z 68 Moduł 16	Bogdan Szuba	18-04-2026	18:30	19:15	00:45
59 z 68 Moduł 16	Bogdan Szuba	18-04-2026	19:15	20:00	00:45
60 z 68 Moduł 16	Bogdan Szuba	18-04-2026	20:00	20:45	00:45
61 z 68 Moduł 16	Bogdan Szuba	21-04-2026	18:30	19:15	00:45
62 z 68 Moduł 16	Bogdan Szuba	21-04-2026	19:15	20:00	00:45
63 z 68 Moduł 16	Bogdan Szuba	21-04-2026	20:00	20:45	00:45
64 z 68 Moduł 16	Bogdan Szuba	23-04-2026	18:30	19:15	00:45
65 z 68 Moduł 16	Bogdan Szuba	23-04-2026	19:15	20:00	00:45
66 z 68 Dzień 17	Bogdan Szuba	25-04-2026	18:30	19:15	00:45
67 z 68 Dzień 17	-	25-04-2026	19:15	20:00	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
68 z 68 Dzień 17	-	25-04-2026	20:00	20:45	00:45

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Bogdan Szuba

Trener boksu z 20-letnim doświadczeniem zawodowym w prowadzeniu zajęć sportowych dla młodzieży i osób dorosłych. Specjalizuje się w nauczaniu oraz doskonaleniu technik bokserskich, przygotowaniu motorycznym zawodników oraz przygotowaniu startowym do zawodów bokserskich. Posiada wieloletnią praktykę w prowadzeniu treningów grupowych i indywidualnych na poziomie podstawowym i średniozaawansowanym.

Realizował szkolenia i treningi sportowe w klubach oraz organizacjach sportowych, m.in. w ramach współpracy z lokalnymi klubami bokserskimi i podmiotami edukacyjno-sportowymi. W trakcie swojej pracy przeszkolił kilkuset uczestników, przyczyniając się do poprawy ich sprawności fizycznej, koordynacji ruchowej oraz poziomu technicznego.

Posiada doświadczenie w organizacji i realizacji szkoleń obejmujących zarówno część praktyczną, jak i teoretyczną (m.in. zasady bezpieczeństwa, profilaktyka urazów, podstawy żywienia i regeneracji w sporcie).

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi



Materiały dostarcza osoba prowadząca szkolenie. Materiałami są konspekty opisujące teorię. Materiały zaakceptowane przez ICE FACTORY.

## Adres

ul. Łagiewnicka 56

91-463 Łódź

woj. łódzkie

JUNGLE GYM

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**DAMIAN CHĘSZ**

**E-mail** [ice.factory@interia.pl](mailto:ice.factory@interia.pl)

**Telefon** (+00) 506 546 838