



## Przygotowanie motoryczne w grach zespołowych i sportach indywidualnych.

Numer usługi 2026/03/02/197804/3374073

4 700,00 PLN brutto  
4 700,00 PLN netto  
117,50 PLN brutto/h  
117,50 PLN netto/h  
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

BIZNESMEN.TV  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5

78 ocen

📍 Leszno

🏠 Usługa szkoleniowa

📺 stacjonarna

🕒 40:00 h

📅 16.05.2026 do 24.05.2026

## Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

- trenerzy i instruktorzy sportowi gier zespołowych
- trenerzy i instruktorzy sportów indywidualnych
- nauczyciele wychowania fizycznego oraz trenerzy personalni, którzy chcą poszerzyć wiedzę z zakresu przygotowania motorycznego
- fizjoterapeuci sportowi i specjaliści od treningu funkcjonalnego
- zawodnicy oraz osoby aktywne fizycznie, które chcą poprawić swoją sprawność, siłę, dynamikę i prewencję urazów
- pasjonaci sportu i rozwoju fizycznego zainteresowani praktycznym wykorzystaniem zasad motoryki w treningu indywidualnym i zespołowym
- osoby, które chcą nauczyć się w bezpieczny i skuteczny sposób stosować trening motoryczny dla utrzymania sprawności fizycznej, przygotowania się do uprawianych przez siebie sportów i przedłużenia własnej produktywności

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

15-05-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

40

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 uczestnika do samodzielnego planowania, prowadzenia i monitorowania treningu motorycznego w grach zespołowych i sportach indywidualnych. Uczestnicy uczą się integrować trening motoryczny z treningiem techniczno-taktycznym, planować mikrocykle i makrocykle treningowe, a także stosować zasady prewencji i regeneracji w celu minimalizowania ryzyka kontuzji.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Programuje trening przygotowania motorycznego w zależności od dyscypliny sportu	Programuje trening przygotowania motorycznego dla gier zespołowych i sportów indywidualnych	Test teoretyczny
Rozróżnia podstawowe cechy motoryczne	Identyfikuje podstawowe cechy motoryczne: - siła - moc - dynamika - szybkość - systemy energetyczne - ćwiczenia specyficzne - prewencja urazów	Test teoretyczny
Programuje trening motoryczny na każdym etapie sezonu	Wskazuje cele treningowe w zależności od etapu sezonu: - off-season - pre-season - in-season	Test teoretyczny
Charakteryzuje najczęstsze dysfunkcje u zawodników	Charakteryzuje najczęstsze dysfunkcje w u zawodników, dobiera ćwiczenia akcesoryjne oraz prehab dla konkretnego zawodnika	Test teoretyczny
Tworzy koncepcję bezpiecznego i efektywnego planu treningowego	Opracowuje koncepcję bezpiecznego i efektywnego planu treningowego w oparciu o: - Siłę - Moc - Dynamikę - Trening Systemów Energetycznych - Szybkość - Mobility - Rehab/Prehab	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Stosuje narzędzia pomiarowe w celu zwiększenia efektywności oraz unikania przeciążeń treningowych	Stosuje narzędzia pomiarowe w celu zwiększenia efektywności oraz unikania przeciążeń treningowych	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Programuje jednostki treningowe dopasowane do indywidualnych potrzeb zawodników	Poprawnie programuje trening w ujęciu makro i mikro cykli treningowych	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Dobiera ćwiczenia prewencyjne do poszczególnych stawów	Poprawnie dobiera ćwiczenia prewencyjne dla: - staw kolanowy - staw biodrowy - staw barkowy - staw skokowy - staw łokciowy - core	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Wykorzystuje rozgrzewkę jako element treningu prewencji kontuzji	Poprawnie wplata ćwiczenia prewencyjne do rozgrzewki swoich zawodników	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Tworzy jednostki treningu systemów energetycznych	Poprawnie planuje jednostki treningu systemów energetycznych bez przeciążania zawodników w sezonie startowym	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Wykorzystuje elementy treningu specyficznego w jednostkach treningu systemów energetycznych	Poprawnie buduje schemat zwiększania wydolności przez wykorzystanie: - gier zadaniowych - interwałów MAS - małych gier	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Monitoruje stan regeneracji zawodników	Poprawnie monitoruje zmęczenie i regenerację zawodników	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Efektywnie współpracuje w zespole	Komunikuje się jasno, dzieli obowiązki, wspiera zespół, stosuje się do procedur i zasad bezpieczeństwa pracy	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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

TAK

# Program

Moduł I. Wprowadzenie do przygotowania motorycznego – teoria

- Znaczenie przygotowania motorycznego w grach zespołowych i sportach indywidualnych
- Omówienie filarów: siła, moc, dynamika, szybkość, systemy energetyczne, ćwiczenia specyficzne oraz prewencja urazów
- Sposoby zintegrowania treningu motorycznego z treningiem specyficznym dyscypliny

Moduł II. Trening siłowy i periodyzacja – praktyka

- Cele treningowe; off-season, pre-season, in-season
- Dobór ćwiczeń i struktura jednostki siłowej
- Progresja i unikanie przeciążeń oraz kontrola zmęczenia

Moduł III. Szybkość, moc i dynamika – praktyka

- Przyspieszenie, reakcja, zmiana kierunku, plyometria, moc eksplozywna
- Agility drills oraz sprinty oporowe
- Włączenie treningu szybkościowego w mikro cykl meczowy
- Narzędzia pomiarowe, kontrola obciążeń, monitorowanie postępów
- Zbudowanie dynamiki u zawodników bez dostępu do specjalistycznego sprzętu

Moduł IV. Prehab i ćwiczenia specyficzne – praktyka

- Wskazanie różnic między prewencją a rehabilitacją
- Określenie najczęstszych dysfunkcji i kompensacji w grach zespołowych i sportach indywidualnych
- Wykorzystanie narzędzi: mobility, stability, ćwiczenia specyficzne dyscypliny oraz wykorzystanie ćwiczeń unilateralnych
- Określenie i wdrożenie ćwiczeń prewencyjnych dla kolan, bioder, barków, stawów skokowych, core
- Zbudowanie systemu łączenia elementów prehab z rozgrzewką drużyny

Moduł V. Planowanie mikro cykli in-season i off-season – teoria

- Zbudowanie mikro cykli i makro cykli
- Balansowanie obciążeń motorycznych i techniczno – taktycznych
- Zbudowanie struktury tygodnia treningowego
- Dopasowanie planu do poziomu zawodnika
- Zbudowanie przykładowego mikro cyklu: in-season / off-season

Moduł VI. Systemy energetyczne i narzędzia trenerskie – teoria

- Trening systemów energetycznych w okresie przygotowania do sezonu
- Ustalenie struktury treningu wydolności bez przeciążania zawodników w sezonie startowym
- Wykorzystanie gier zadaniowych, interwałów MAS, małych gier do budowania wydolności
- Monitorowanie zmęczenia i regeneracja
- Podsumowanie zasad efektywnej współpracy w zespole

Moduł VII. Egzamin wewnętrzny

## **INFORMACJE DODATKOWE:**

Szkolenie trwa 40 godzin dydaktycznych.

Przerwy wliczone są w czas trwania usługi.

Szkolenie zawiera 21 godzin dydaktycznych praktyki, 14 i 2/3 godzin dydaktycznych teorii.

## **SPRAWDZENIE OBECNOŚCI UCZESTNIKÓW**

Obecność uczestników potwierdzana jest poprzez podpis na liście obecności.

#### **WARUNKI TECHNICZNE I ORGANIZACYJNE:**

Zajęcia odbywają się w profesjonalnie przygotowanej, w pełni wyposażonej sali szkoleniowej.

#### *Ćwiczenia praktyczne*

Kursanci pracują samodzielnie lub w dwuosobowych grupach. Na każdą grupę przydzielone jest jedno stanowisko wyposażone w sprzęt sportowy niezbędny do wykonania ćwiczeń. Metody interaktywne; prezentacja, dyskusja w grupie.

#### **KOMPETENCJE I UMIEJĘTNOŚCI:**

- Planowanie mikro i makro cykli oraz jednostek treningowych
- Dobór ćwiczeń i obciążeń do okresu sezonu
- Schemat treningu siłowego w konkretnych fazach sezonu
- Dobór zasad integracji treningu motorycznego z treningiem specyficznym dyscypliny
- Rozwijanie szybkości, mocy i wytrzymałości
- Schemat treningu systemów energetycznych w konkretnych fazach sezonu
- Wprowadzanie ćwiczeń mających na celu prewencje kontuzji do treningu
- Analiza i korekta techniki ruchu
- Wykorzystanie dostępnych technologii do monitorowania postępów zawodników
- Umiejętność współpracy w zespole trenerskim

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 22

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 22</b> Moduł I. Wprowadzenie do przygotowania motorycznego	Amadeusz Kempiak	16-05-2026	08:00	11:00	03:00
<b>2 z 22</b> Przerwa	Amadeusz Kempiak	16-05-2026	11:00	11:15	00:15
<b>3 z 22</b> Moduł II. Trening siłowy i periodyzacja	Amadeusz Kempiak	16-05-2026	11:15	13:00	01:45
<b>4 z 22</b> Przerwa	Amadeusz Kempiak	16-05-2026	13:00	13:30	00:30
<b>5 z 22</b> Moduł II. Trening siłowy i periodyzacja	Amadeusz Kempiak	16-05-2026	13:30	16:00	02:30
<b>6 z 22</b> Moduł II. Trening siłowy i periodyzacja	Amadeusz Kempiak	17-05-2026	08:00	09:00	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 22 Moduł III. Szybkość, moc i dynamika	Amadeusz Kempiak	17-05-2026	09:00	11:00	02:00
8 z 22 Przerwa	Amadeusz Kempiak	17-05-2026	11:00	11:15	00:15
9 z 22 Moduł III. Szybkość, moc i dynamika	Amadeusz Kempiak	17-05-2026	11:15	13:00	01:45
10 z 22 Przerwa	Amadeusz Kempiak	17-05-2026	13:00	13:30	00:30
11 z 22 Moduł III. Szybkość, moc i dynamika	Amadeusz Kempiak	17-05-2026	13:30	15:00	01:30
12 z 22 Moduł IV. Prehab i ćwiczenia specyficzne	Marcin Giernas	23-05-2026	08:00	11:00	03:00
13 z 22 Przerwa	Marcin Giernas	23-05-2026	11:00	11:15	00:15
14 z 22 Moduł IV. Prehab i ćwiczenia specyficzne	Marcin Giernas	23-05-2026	11:15	13:00	01:45
15 z 22 Przerwa	Marcin Giernas	23-05-2026	13:00	13:30	00:30
16 z 22 Moduł V. Planowanie mikro cykli in-season i off-season	Marcin Giernas	23-05-2026	13:30	16:00	02:30
17 z 22 Moduł V. Planowanie mikro cykli in-season i off-season	Marcin Giernas	24-05-2026	08:00	11:00	03:00
18 z 22 Przerwa	Marcin Giernas	24-05-2026	11:00	11:15	00:15
19 z 22 Moduł VI. Systemy energetyczne i narzędzia trenerskie	Marcin Giernas	24-05-2026	11:15	13:00	01:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>20 z 22</b> Przerwa	Marcin Giernas	24-05-2026	13:00	13:30	00:30
<b>21 z 22</b> Moduł VI. Systemy energetyczne i narzędzia trenerskie	Marcin Giernas	24-05-2026	13:30	14:30	01:00
<b>22 z 22</b> Moduł VII. Egzamin wewnętrzny	-	24-05-2026	14:30	15:00	00:30

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 700,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 700,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	117,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	117,50 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



**1 z 2**

### Amadeusz Kempiak

Trener personalny i certyfikowany trener przygotowania fizycznego z kilkuletnim doświadczeniem w branży treningów sportowych. Pasjonat sportu, utytułowany zawodnik CrossFit na poziomie ELITE oraz wieloletni sportowiec wyczynowy. Od najmłodszych lat związany ze sportem – wieloletni zawodnik pływania z około 100 wygranymi wyścigami na poziomie województwa wielkopolskiego. Specjalista w dwuboju olimpijskim, z doskonałym wyczuciem techniki, metodyki i nauczania tej dyscypliny. Ekspert w indywidualnym prowadzeniu sportowców oraz kształtowaniu ich przygotowania motorycznego do najwyższego poziomu – od mistrzostw Polski po arenę międzynarodową. Prowadzi najmłodszego polskiego Mistrza Świata w BJJ oraz najmłodszego Mistrza Świata w Muay Thai (ten sam zawodnik). Wykładowca i szkoleniowiec w branży treningów sportowych. Doświadczenie zdobyte nie wcześniej niż 5 lat temu.



2 z 2

## Marcin Giernas

Trener personalny i trener przygotowania motorycznego z ponad 15-letnim doświadczeniem w branży treningów sportowych. Właściciel centrum treningu personalnego i przygotowania motorycznego GATE 2 Athletics, a wcześniej także klubu CrossFit Leszno. Na co dzień współpracuje z zawodnikami dyscyplin indywidualnych i gier zespołowych – zarówno na poziomie krajowym, jak i międzynarodowym.

Od 2 lat regularnie prowadzi szkolenia dla trenerów personalnych, dzieląc się wiedzą i praktycznym doświadczeniem z zakresu przygotowania motorycznego oraz treningu funkcjonalnego.

Swoje podejście do treningu opiera na solidnych podstawach naukowych, praktyce trenerskiej i wieloletnim doświadczeniu sportowym – przez 21 lat był zawodnikiem piłki ręcznej na poziomie 1 ligi.

Każdego roku uczestniczy w międzynarodowych konferencjach trenerów przygotowania motorycznego, czerpiąc inspirację i wiedzę od specjalistów współpracujących z zawodnikami olimpijskimi oraz najlepszymi klubami sportowymi na świecie. Doświadczenie zdobyte nie wcześniej niż 5 lat temu.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Sprzęt niezbędny do wykonania zajęć praktycznych.

## Informacje dodatkowe

Walidację usługi przeprowadza Łukasz Dziewiątka.

Frekwencja min 80 %.

### Podstawy prawne zwolnienia z VAT:

1. Rozporządzenie Ministra Finansów z dn. 20.12.2013 r. paragraf 3 ust 1 pkt.14. Zwalnia się od podatku usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego, finansowane w co najmniej 70 % ze środków publicznych oraz świadczenie usług i dostawę towarów ściśle z tymi usługami związane.

# Adres

ul. Luksemburska 3

64-100 Leszno

woj. wielkopolskie

GATE2ATHLETICS

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

# Kontakt



**KAMIL KAROLCZYK**

**E-mail** [karolczyk.kamil@gmail.com](mailto:karolczyk.kamil@gmail.com)

**Telefon** (+48) 795 520 051