



ICE FACTORY
Damian Chęsz

★★★★★ 5,0 / 5

4 oceny

Szkolenie z zakresu technik bokserskich

Numer usługi 2026/03/06/199272/3385492

📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 68 h

📅 12.03.2026 do 07.05.2026

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	11-03-2026
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, umożliwiającym 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 boksterskiego
- Zasady bezpieczeństwa
- Pozycja boksterska

Dzień 2 – 18:30–20:45

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

Dzień 3 – 10:00–12:15

- Podstawowe bloki
- Unikni 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

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	12-03-2026	18:30	19:15	00:45
2 z 68 Dzień 1	Bogdan Szuba	12-03-2026	19:15	20:00	00:45
3 z 68 Dzień 1	Bogdan Szuba	12-03-2026	20:00	20:45	00:45
4 z 68 Dzień 2	Bogdan Szuba	14-03-2026	18:30	19:15	00:45
5 z 68 Dzień 2	Bogdan Szuba	14-03-2026	19:15	20:00	00:45
6 z 68 Dzień 2	Bogdan Szuba	14-03-2026	20:00	20:45	00:45
7 z 68 Dzień 3	Bogdan Szuba	17-03-2026	18:30	19:15	00:45
8 z 68 Dzień 3	Bogdan Szuba	17-03-2026	19:15	20:00	00:45
9 z 68 Dzień 3	Bogdan Szuba	17-03-2026	20:00	20:45	00:45
10 z 68 Dzień 4	Bogdan Szuba	19-03-2026	18:30	19:15	00:45
11 z 68 Dzień 4	Bogdan Szuba	19-03-2026	19:15	20:00	00:45
12 z 68 Dzień 4	Bogdan Szuba	19-03-2026	20:00	20:45	00:45
13 z 68 Dzień 5	Bogdan Szuba	21-03-2026	18:30	19:15	00:45
14 z 68 Dzień 5	Bogdan Szuba	21-03-2026	19:15	20:00	00:45
15 z 68 Dzień 5	Bogdan Szuba	21-03-2026	20:00	20:45	00:45
16 z 68 Dzień 6	Bogdan Szuba	24-03-2026	18:30	19:15	00:45
17 z 68 Dzień 6	Bogdan Szuba	24-03-2026	19:15	20:00	00:45
18 z 68 Dzień 6	Bogdan Szuba	24-03-2026	20:00	20:45	00:45
19 z 68 Dzień 7	Bogdan Szuba	26-03-2026	18:30	19:15	00:45
20 z 68 Dzień 7	Bogdan Szuba	26-03-2026	19:15	20:00	00:45
21 z 68 Dzień 7	Bogdan Szuba	26-03-2026	20:00	20:45	00:45
22 z 68 Dzień 8	Bogdan Szuba	28-03-2026	18:30	19:15	00:45
23 z 68 Dzień 8	Bogdan Szuba	28-03-2026	19:15	20:00	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
24 z 68 Dzień 8	Bogdan Szuba	28-03-2026	20:00	20:45	00:45
25 z 68 Dzień 9	Bogdan Szuba	31-03-2026	18:30	19:15	00:45
26 z 68 Dzień 9	Bogdan Szuba	31-03-2026	19:15	20:00	00:45
27 z 68 Dzień 9	Bogdan Szuba	31-03-2026	20:00	20:45	00:45
28 z 68 Dzień 10	Bogdan Szuba	02-04-2026	18:30	19:15	00:45
29 z 68 Dzień 10	Bogdan Szuba	02-04-2026	19:15	20:00	00:45
30 z 68 Dzień 10	Bogdan Szuba	02-04-2026	20:00	20:45	00:45
31 z 68 Dzień 11	Bogdan Szuba	07-04-2026	18:30	19:15	00:45
32 z 68 Dzień 11	Bogdan Szuba	07-04-2026	19:15	20:00	00:45
33 z 68 Dzień 11	Bogdan Szuba	07-04-2026	20:00	20:45	00:45
34 z 68 Dzień 12	Bogdan Szuba	09-04-2026	18:30	19:15	00:45
35 z 68 Dzień 12	Bogdan Szuba	09-04-2026	19:15	20:00	00:45
36 z 68 Dzień 12	Bogdan Szuba	09-04-2026	20:00	20:45	00:45
37 z 68 Dzień 13	Bogdan Szuba	11-04-2026	18:30	19:15	00:45
38 z 68 Dzień 13	Bogdan Szuba	11-04-2026	19:15	20:00	00:45
39 z 68 Dzień 13	Bogdan Szuba	11-04-2026	20:00	20:45	00:45
40 z 68 Dzień 14	Bogdan Szuba	14-04-2026	18:30	19:15	00:45
41 z 68 Dzień 14	Bogdan Szuba	14-04-2026	19:15	20:00	00:45
42 z 68 Dzień 14	Bogdan Szuba	14-04-2026	20:00	20:45	00:45
43 z 68 Dzień 14	Bogdan Szuba	16-04-2026	18:30	19:15	00:45
44 z 68 Dzień 14	Bogdan Szuba	16-04-2026	19:15	20:00	00:45
45 z 68 Dzień 14	Bogdan Szuba	16-04-2026	20:00	20:45	00:45
46 z 68 Dzień 15	Bogdan Szuba	18-04-2026	18:30	19:15	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
47 z 68 Dzień 15	Bogdan Szuba	18-04-2026	19:15	20:00	00:45
48 z 68 Dzień 15	Bogdan Szuba	18-04-2026	20:00	20:45	00:45
49 z 68 Moduł 16	Bogdan Szuba	21-04-2026	18:30	19:15	00:45
50 z 68 Moduł 16	Bogdan Szuba	21-04-2026	19:15	20:00	00:45
51 z 68 Moduł 16	Bogdan Szuba	21-04-2026	20:00	20:45	00:45
52 z 68 Moduł 16	Bogdan Szuba	23-04-2026	18:30	19:15	00:45
53 z 68 Moduł 16	Bogdan Szuba	23-04-2026	19:15	20:00	00:45
54 z 68 Moduł 16	Bogdan Szuba	23-04-2026	20:00	20:45	00:45
55 z 68 Moduł 16	Bogdan Szuba	25-04-2026	18:30	19:15	00:45
56 z 68 Moduł 16	Bogdan Szuba	25-04-2026	19:15	20:00	00:45
57 z 68 Moduł 16	Bogdan Szuba	25-04-2026	20:00	20:45	00:45
58 z 68 Moduł 16	Bogdan Szuba	28-04-2026	18:30	19:15	00:45
59 z 68 Moduł 16	Bogdan Szuba	28-04-2026	19:15	20:00	00:45
60 z 68 Moduł 16	Bogdan Szuba	28-04-2026	20:00	20:45	00:45
61 z 68 Moduł 16	Bogdan Szuba	30-04-2026	18:30	19:15	00:45
62 z 68 Moduł 16	Bogdan Szuba	30-04-2026	19:15	20:00	00:45
63 z 68 Moduł 16	Bogdan Szuba	30-04-2026	20:00	20:45	00:45
64 z 68 Moduł 16	Bogdan Szuba	05-05-2026	18:30	19:15	00:45
65 z 68 Moduł 16	Bogdan Szuba	05-05-2026	19:15	20:00	00:45
66 z 68 Moduł 16	Bogdan Szuba	05-05-2026	20:00	20:45	00:45
67 z 68 Dzień 17	-	07-05-2026	18:30	19:15	00:45
68 z 68 Dzień 17	-	07-05-2026	19:15	20:00	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

Telefon (+00) 506 546 838