



## Szkolenie - Neurobiologiczne wspomaganie wyników sportowych

Numer usługi 2026/03/06/165578/3386007

6 500,00 PLN brutto

6 500,00 PLN netto

361,11 PLN brutto/h

361,11 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

LABA POLSKA  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 🕒 18:00 h
- 📅 18.05.2026 do 24.06.2026

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Styl życia / Sport
<b>Identyfikatory projektów</b>	Nowy start w Małopolsce z EURESEM, Małopolski Pociąg do kariery, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, Kierunek - Rozwój
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<p>Grupę docelową szkolenia stanowią trenerzy sportowi, sportowcy, rodzice młodych sportowców oraz osoby zarządzające w branży sportowej zainteresowane wykorzystaniem wiedzy o funkcjonowaniu mózgu i układu nerwowego w treningu, regeneracji, koncentracji oraz regulacji stresu w sporcie.</p> <p>Szkolenie kierowane jest też do uczestników projektów:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe” realizowanego przez WUP w Szczecinie,</li> <li>• „MP” oraz „NSE” realizowanych przez WUP w Krakowie,</li> <li>• „Kierunek – Rozwój” realizowanego przez WUP Toruń.</li> <li>• oraz innych projektów współfinansowanych ze środków publicznych.</li> </ul>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	10
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	40
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	15-05-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	zdalna w czasie rzeczywistym
<b>Liczba godzin usługi</b>	18

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest poznanie neurobiologicznych mechanizmów wpływających na funkcjonowanie sportowca oraz zdobycie umiejętności wykorzystywania wiedzy o pracy mózgu i układu nerwowego w planowaniu treningu, regulacji stresu, wspieraniu koncentracji i procesów regeneracji w sporcie.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje podstawowe mechanizmy neurobiologiczne związane z funkcjonowaniem mózgu i układu nerwowego w sporcie.	Rozróżnia elementy ośrodkowego i obwodowego układu nerwowego związane z aktywnością sportową.	Test teoretyczny
	Identyfikuje funkcje wybranych struktur mózgu w kontekście procesów decyzyjnych i emocjonalnych.	Test teoretyczny
	Wskazuje przykłady zastosowania wiedzy neurobiologicznej w sporcie.	Test teoretyczny
Uczestnik charakteryzuje neurobiologiczne mechanizmy uczenia się, koncentracji i regulacji stresu w kontekście aktywności sportowej.	Rozróżnia mechanizmy neuroplastyczności związane z procesem uczenia się.	Test teoretyczny
	Identyfikuje czynniki wpływające na koncentrację w sytuacjach sportowych.	Test teoretyczny
	Wskazuje zależności pomiędzy stresem, funkcjonowaniem układu nerwowego a efektywnością działania.	Test teoretyczny
Uczestnik opisuje znaczenie regeneracji układu nerwowego oraz snu w procesie przygotowania i funkcjonowania sportowca.	Identyfikuje fazy snu oraz ich znaczenie dla regeneracji organizmu.	Test teoretyczny
	Rozróżnia czynniki wpływające na proces regeneracji psychofizycznej.	Test teoretyczny
	Wskazuje przykłady działań wspierających regenerację w sporcie.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik analizuje sytuacje sportowe z perspektywy funkcjonowania układu nerwowego.	Identyfikuje czynniki neurobiologiczne wpływające na zachowanie sportowca w sytuacji startowej.	Test teoretyczny
	Rozróżnia reakcje organizmu związane z pobudzeniem, stresem i koncentracją.	Test teoretyczny
	Dobiera przykłady działań wspierających optymalny poziom pobudzenia.	Test teoretyczny
Uczestnik dobiera strategie wspierające koncentrację, regulację emocji i regenerację w sporcie.	Identyfikuje techniki wspierające koncentrację w sporcie.	Test teoretyczny
	Rozróżnia strategie regulacji stresu stosowane w przygotowaniu mentalnym.	Test teoretyczny
	Wskazuje przykłady działań wspierających regenerację układu nerwowego.	Test teoretyczny
Uczestnik ocenia znaczenie wiedzy neurobiologicznej w planowaniu działań wspierających rozwój sportowy.	Identyfikuje sytuacje wymagające zastosowania wiedzy neurobiologicznej w pracy ze sportowcem.	Test teoretyczny
	Uzasadnia potrzebę uwzględniania czynników psychofizjologicznych w procesie treningowym.	Test teoretyczny
	Rozróżnia działania wspierające bezpieczne i odpowiedzialne podejście do treningu.	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 rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

TAK

## Program

Warunkiem skutecznego uczestnictwa w szkoleniu jest zainteresowanie wykorzystaniem wiedzy z zakresu neurobiologii w sporcie, w szczególności w obszarze koncentracji, regulacji stresu, regeneracji oraz wspierania stabilności formy sportowej.

Za 1 godzinę usługi szkoleniowej uznaje się godzinę zegarową (60 minut). Szkolenie przeprowadzone będzie w formie zdalnej w czasie rzeczywistym w liczbie 18 godzin zegarowych. Zajęcia prowadzone są w krótkich modułach niewymagających stosowania przerw.

Każdy uczestnik musi posiadać dostęp do komputera z Internetem. Uczestnikom przed zajęciami zostanie przesłany link do wideokonferencji na platformie Zoom.

Program szkolenia dostosowany jest do potrzeb: trenerów sportowych, sportowców, rodziców młodych sportowców oraz osób zarządzających w branży sportowej zainteresowanych wykorzystaniem wiedzy o funkcjonowaniu mózgu i układu nerwowego w sporcie.

Szkolenie obejmuje zarówno materiał teoretyczny, jak i praktyczne zadania warsztatowe.

**Warunki organizacyjne:** realizacja zadań będzie przeprowadzona w taki sposób, aby stopniowo narastał ich stopień trudności, ale ich realizacja była w zasięgu możliwości uczestników. Zakres tematyczny oraz część praktyczna umożliwiają osiągnięcie zdefiniowanych efektów uczenia się. Podczas części teoretycznej uczestnicy będą słuchać wykładu oraz analizować studia przypadków. Część praktyczna obejmuje analizę przykładów sytuacji sportowych oraz krótkie zadania warsztatowe realizowane pod kierunkiem prowadzącego.

- Liczba godzin teoretycznych – 16 h
- Liczba godzin praktycznych – 1,5 h
- Walidacja – 0,5 h

Organizator zapewnia następujące materiały dydaktyczne: templatki / wzory, prezentacje.

### PLAN ZAJĘĆ

#### Dzień 1 - Fundamenty neurobiologii sportowej

- Neurobiologia i jej znaczenie w optymalizacji wydajności sportowej
- Mechanizmy uczenia się ruchów i adaptacji treningowych
- Nowoczesne metody badania mózgu w sporcie – EEG, fMRI, biomarkery
- Case study: analiza sytuacji sportowej pod kątem reakcji układu nerwowego

#### Dzień 2 - Mózg i obwodowy układ nerwowy sportowca – struktura i funkcje

- Kora przedczołowa, układ limbiczny, pień mózgu
- Rola ciała migdałowatego i hipokampa w rywalizacji sportowej
- Decyzje, emocje i kontrola
- Obwodowy i autonomiczny układ nerwowy
- Układ współczulny i przywspółczulny
- Homeostaza i adaptacja

#### Dzień 3 - Neuroplastyczność i uczenie się

- Czym jest neuroplastyczność mózgu?
- Powtarzalność, uwaga i sen
- Zmiana nawyków i automatyzmów
- Warsztat: analiza procesu uczenia się nowej umiejętności

#### Dzień 4 - Uwaga i koncentracja w wydajności sportowej

- Neuronalne sieci uwagi podczas aktywności sportowej

- Mechanizmy selektywnej uwagi i koncentracji w sytuacjach startowych
- Techniki treningowe poprawiające koncentrację oparte na neurobiologii
- Narzędzia pomiaru i oceny zdolności koncentracji u sportowców
- Warsztat: program treningowy koncentracji oparty na neurobiologii

#### **Dzień 5 - Neurobiologia stresu i regeneracji**

- Reakcja układu nerwowego na stres fizyczny i psychiczny w sporcie
- Neurohormony stresu i ich wpływ na wydajność sportową
- Wpływ stresu na procesy uwagowe i strategie ich regulacji
- Mechanizmy zmęczenia ośrodkowego i obwodowego układu nerwowego
- Strategie optymalizacji regeneracji
- Biomarkery przeciążenia i metody monitorowania stanu neurologicznego

#### **Dzień 6 - Sen jako fundament wydajności sportowej**

- Neurofizjologia snu i jego fazy w kontekście regeneracji sportowca
- Wpływ jakości snu na uczenie motoryczne i pamięć proceduralną
- Zaburzenia snu u sportowców – identyfikacja i rozwiązania
- Optymalizacja higieny snu w oparciu o wiedzę neurobiologiczną
- Chronobiologia w planowaniu treningów i startów

#### **Dzień 7 - Neurobiologia bólu i rehabilitacji**

- Neuronalne mechanizmy percepcji bólu
- Neuroplastyczność w procesie rehabilitacji po kontuzjach
- Centralna sensytyzacja i przewlekłe kontuzje sportowe
- Neurobiologiczne strategie przyspieszające powrót do sportu

#### **Dzień 8 - Pobudzenie, koncentracja i wykonanie zadania**

- Krzywa Yerkesa-Dodsona – optymalny poziom pobudzenia a efektywność działania
- Pobudzenie a uwaga – zawężanie, rozpraszanie i kontrola uwagi pod wpływem stresu
- Neurobiologiczne podstawy koncentracji

#### **Dzień 9 - Emocje w sporcie – perspektywa neurobiologiczna**

- Skąd biorą się emocje i jaka jest ich rola w rywalizacji sportowej?
- Regulacja emocji a układ nerwowy
- Warsztat: opis reakcji emocjonalnej w sytuacji sportowej oraz metody regulacji

#### **Dzień 10 - Regeneracja układu nerwowego – oddech i ciało jako narzędzia regulacji**

- Nerw błędny i teoria poliwalgalna (wprowadzenie)
- Oddech a regulacja pobudzenia
- Praca z ciałem w sporcie

#### **Dzień 11 - Neurobiologia motywacji**

- Dopamina i system nagrody
- Motywacja wewnętrzna i zewnętrzna
- Wypalenie i przeciążenie
- Analiza źródeł motywacji u zawodnika

#### **Dzień 12 - Integracja wiedzy – neurobiologia w praktyce**

- Łączenie neurobiologii z treningiem mentalnym
- Projektowanie działań wspierających zawodników w okresie startowym i około startowym
- Rola specjalisty performance

**Walidacja efektów** uczenia się zostanie przeprowadzona w formie pisemnego testu wiedzy, obejmującego pytania jednokrotnego wyboru (A, B, C, D). Test weryfikuje wiedzę uczestników z zakresu zagadnień omawianych podczas szkolenia. Warunkiem zaliczenia jest uzyskanie co najmniej 60% poprawnych odpowiedzi. Walidacja trwa 30 minut i realizowana jest w czasie trwania usługi rozwojowej. Walidację przeprowadza osoba inna niż prowadząca szkolenie, co zapewnia rozdzielenie procesu kształcenia od procesu walidacji.

Zadania warsztatowe realizowane w trakcie szkolenia nie stanowią elementu walidacji efektów uczenia się. W przypadku zwiększonej liczby uczestników organizator zapewni wsparcie asystenta techniczno-merytorycznego.

Po zakończeniu udziału w usłudze rozwojowej, uczestnik otrzymuje odpowiednie zaświadczenie o jej ukończeniu. Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej oraz zaliczenie walidacji efektów uczenia się.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 13

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 13</b> Fundamenty neurobiologii sportowej.	Karolina Chlebosz	18-05-2026	18:00	19:30	01:30
<b>2 z 13</b> Mózg i obwodowy układ nerwowy sportowca – struktura i funkcje.	Karolina Chlebosz	20-05-2026	18:00	19:30	01:30
<b>3 z 13</b> Neuroplastyczność i uczenie się.	Karolina Chlebosz	25-05-2026	18:00	19:30	01:30
<b>4 z 13</b> Uwaga i koncentracja w wydajności sportowej.	Karolina Chlebosz	27-05-2026	18:00	19:30	01:30
<b>5 z 13</b> Neurobiologia stresu i regeneracji.	Karolina Chlebosz	01-06-2026	18:00	19:30	01:30
<b>6 z 13</b> Sen jako fundament wydajności sportowej.	Karolina Chlebosz	03-06-2026	18:00	19:30	01:30
<b>7 z 13</b> Neurobiologia bólu i rehabilitacji.	Karolina Chlebosz	08-06-2026	18:00	19:30	01:30
<b>8 z 13</b> Pobudzenie, koncentracja i wykonanie zadania.	Karolina Chlebosz	10-06-2026	18:00	19:30	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>9 z 13</b> Emocje w sporcie – perspektywa neurobiologiczna	Karolina Chlebosz	15-06-2026	18:00	19:30	01:30
<b>10 z 13</b> Regeneracja układu nerwowego - oddech i ciało jako narzędzia regulacji.	Karolina Chlebosz	17-06-2026	18:00	19:30	01:30
<b>11 z 13</b> Neurobiologia motywacji.	Karolina Chlebosz	22-06-2026	18:00	19:30	01:30
<b>12 z 13</b> Integracja wiedzy – neurobiologia w praktyce.	Karolina Chlebosz	24-06-2026	18:00	19:00	01:00
<b>13 z 13</b> Walidacja - pisemny test wiedzy	-	24-06-2026	19:00	19:30	00:30

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	361,11 PLN
Koszt osobogodziny netto	361,11 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Karolina Chlebosz

Psycholożka sportu i trenerka przygotowania mentalnego, założycielka organizacji PROMINDSET. Pracownicza dydaktyczna uczelni wyższych takich jak: SWPS, AWF Warszawa.

Od wielu lat współpracuje z zawodnikami, trenerami, rodzicami, zespołami i reprezentacjami Polski różnych dyscyplin (para-lekkoatletyka, boks, pływanie synchroniczne).

Psycholożka kadry kobiecej boksu olimpijskiego podczas Igrzysk Europejskich w Krakowie oraz kadry podczas Igrzysk Paralimpijskich w Paryżu.

Współautorka książki „Trening mentalny. Psychologia sportu w praktyce” oraz artykułów w czasopismach naukowych m.in. Journal of Sport & Exercise Psychology.

Posiada doświadczenie zawodowe i kwalifikacje zdobyte w okresie ostatnich 5 lat.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnikom zostaną przekazane materiały dydaktyczne w postaci:

- templatki/ wzory
- prezentacje

### Warunki uczestnictwa

Udział w szkoleniu nie wymaga spełnienia szczególnych wymagań wstępnych.

Szkolenie przeznaczone jest dla osób zainteresowanych wykorzystaniem wiedzy z zakresu neurobiologii w sporcie oraz rozwijaniem kompetencji w obszarze koncentracji, regulacji stresu, regeneracji i wspierania stabilności formy sportowej.

### Informacje dodatkowe

Firma szkoleniowa wystawi fakturę ze stawką VAT ZW zgodnie z przepisami prawa.

Uczestnik, dokonując zapisu na usługę, oświadcza, że usługa rozwojowa odbywa się poza godzinami pracy lub w dni wolne od pracy osoby biorącej udział w usłudze.

Organizator zapewnia dostępność osobom ze szczególnymi potrzebami podczas realizacji usług rozwojowych zgodnie z Ustawą z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami (Dz.U. 2022 poz. 2240) oraz „Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027”. W przypadku potrzeby zapewnienia specjalnych udogodnień prosimy o kontakt pod numerem +48 739-270-704 lub mailem: [olga.lackorzynska@l-a-b-a.pl](mailto:olga.lackorzynska@l-a-b-a.pl) przed zapisem na usługę.

Zawarto umowy z Wojewódzkimi Urzędami Pracy w:

- Szczecinie w ramach projektu „Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe”.
- Krakowie w ramach projektów „Małopolski Pociąg do kariery” i „Nowy start w Małopolsce z EURESEM”.
- Toruniu w ramach projektu „Kierunek – Rozwój”.

## Warunki techniczne

Forma zdalna usługi w czasie rzeczywistym.

Szkolenie prowadzone jest za pośrednictwem platformy Zoom. Dołączenie następuje poprzez kliknięcie w link wysłany uczestnikowi przed kursem oraz zalogowanie się i wpisanie imienia i nazwiska. Ważność linku - od rozpoczęcia szkolenia do jego zakończenia zgodnie z harmonogramem w karcie.

W celu prawidłowego i pełnego korzystania z usługi, uczestnik powinien dysponować:

**Sprzęt i oprogramowanie:** **Komputer/laptop** z systemem: Windows 10/11 64-bit **lub** macOS 10.14+ (Mojave) do 11+ (Big Sur)

**Dodatkowe zalecenia:** Stabilne połączenie internetowe. Urządzenie uczestnika powinno być wyposażone w **mikrofon oraz kamerę**, co zapewnia możliwość dwustronnej komunikacji i właściwego nadzoru nad przebiegiem usługi.

## Kontakt



**OLGA LACKORZYŃSKA**

**E-mail** [olga.lackorzynska@l-a-b-a.pl](mailto:olga.lackorzynska@l-a-b-a.pl)

**Telefon** (+48) 739 270 704