



## Podstawy Przygotowania Motorycznego w Sporcie - Planowanie i Prowadzenie Treningu dla Wydajności i Bezpieczeństwa - Szkolenie

Numer usługi 2026/03/16/185827/3410717

5 000,00 PLN brutto  
5 000,00 PLN netto  
250,00 PLN brutto/h  
250,00 PLN netto/h  
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

SENSORIAMED  
DOMINIKA  
OSTROWSKA

★★★★★ 5,0 / 5

29 ocen

📍 Katowice  
🏠 Usługa szkoleniowa  
📄 stacjonarna  
🕒 20:00 h  
📅 30.05.2026 do 31.05.2026

## Informacje podstawowe

**Kategoria**

Styl życia / Sport

**Grupa docelowa usługi**

Szkolenie skierowane jest do trenerów personalnych, trenerów sportowych, fizjoterapeutów, studentów wychowania fizycznego oraz pasjonatów sportu, którzy chcą zdobyć lub pogłębić wiedzę i umiejętności w zakresie przygotowania motorycznego. Uczestnicy powinni posiadać podstawową wiedzę z anatomii i fizjologii, ale nie jest wymagane doświadczenie zawodowe. Maksymalna liczba uczestników: 8 osób, aby zapewnić indywidualne podejście i bezpieczeństwo podczas części praktycznej.

**Minimalna liczba uczestników**

4

**Maksymalna liczba uczestników**

8

**Data zakończenia rekrutacji**

29-05-2026

**Forma prowadzenia usługi**

stacjonarna

**Liczba godzin usługi**

20

**Podstawa uzyskania wpisu do BUR**

Certyfikat ICVC - SURE (Standard Usług Rozwojowych w Edukacji): Norma zarządzania jakością w zakresie świadczenia usług rozwojowych

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym szkolenia jest przygotowanie uczestników do samodzielnego planowania i prowadzenia podstawowych elementów przygotowania motorycznego w sporcie, w oparciu o aktualną wiedzę z zakresu fizjologii wysiłku, biomechaniki oraz metod treningowych. Uczestnik zdobywa wiedzę teoretyczną dotyczącą kluczowych zdolności motorycznych w sporcie (siła, moc, szybkość, zwinność i wytrzymałość), zasad ich kształtowania oraz podstaw programowania treningowego.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje podstawowe zdolności motoryczne w sporcie	Uczestnik definiuje pojęcia: siła, moc, szybkość, zwinność, wytrzymałość.	Test teoretyczny
	Uczestnik wyjaśnia znaczenie zdolności motorycznych w kontekście wydajności sportowej.	Test teoretyczny
	Uczestnik rozróżnia rodzaje siły mięśniowej (maksymalna, eksplozywna, izometryczna, ekscentryczna).	Test teoretyczny
	Uczestnik wyjaśnia zależność między siłą a szybkością (force-velocity).	Test teoretyczny
	Uczestnik rozróżnia podstawowe systemy energetyczne organizmu (fosfagenowy, glikolityczny, tlenowy).	Test teoretyczny
Wyjaśnia fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego	Uczestnik wyjaśnia udział poszczególnych systemów energetycznych w wysiłkach sportowych o różnej intensywności.	Test teoretyczny
	Uczestnik rozróżnia typy włókien mięśniowych i ich znaczenie w treningu sportowym.	Test teoretyczny
Analizuje podstawowe elementy biomechaniki ruchu sportowego	Uczestnik charakteryzuje podstawowe elementy techniki przyspieszenia, zmiany kierunku ruchu oraz skoku.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik rozpoznaje błędy techniczne podczas wykonywania ćwiczeń motorycznych.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik wyjaśnia pojęcia: siła, praca, moc w kontekście ruchu sportowego	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Dobiera ćwiczenia rozwijające zdolności motoryczne zawodnika.	Uczestnik klasyfikuje ćwiczenia siłowe, plyometryczne i szybkościowe.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik uzasadnia dobór ćwiczeń do celu treningowego (np. poprawa mocy, szybkości lub zwinności).	Wywiad swobodny
	Uczestnik dobiera progresję ćwiczeń w zależności od poziomu zaawansowania zawodnika.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Projektuje podstawową jednostkę treningu przygotowania motorycznego	Uczestnik planuje strukturę jednostki treningowej (rozgrzewka, część główna, część końcowa).	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik dobiera objętość i intensywność ćwiczeń w zależności od celu treningowego.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik uzasadnia wybór metod treningowych.	Wywiad swobodny
Monitoruje efekty treningu motorycznego	Uczestnik wyjaśnia znaczenie monitorowania obciążeń treningowych.	Test teoretyczny
	Uczestnik charakteryzuje podstawowe testy oceny zdolności motorycznych	Obserwacja w warunkach symulowanych

# Kwalifikacje

## Kwalifikacje niewłączone do ZSK

### Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://my-ps.eu>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://www.sensoriamed.pl>

### Informacje

**Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację**

Sensoriamed Dominika Ostrowska ul. Bukowa 9 42-610 Miasteczko Śląskie

**Nazwa Podmiotu certyfikującego**

Fundacja My Personality Skills ul. Mikołaja Reja 20 33-300 Nowy Sącz

# Program

Szkolenie trwa 2 dni, czas trwania szkolenia liczony jest w godzinach dydaktycznych. Wszystkie przerwy są wliczone w czas trwania szkolenia, a cały dzień jest zorganizowany w sposób ergonomiczny i regeneracyjny.

Praktyka-9h, Teoria-6,75h, Przerwy- 3h, Egzamin wewnętrzny praktyczny+walidacja - 1,25h

## Dzień 1

### Wprowadzenie do przygotowania motorycznego

- Rola przygotowania motorycznego w sporcie
- Zdolności motoryczne
- Znaczenie w różnych dyscyplinach.

### Podstawy fizjologii wysiłku

- Budowa mięśni i typy włókien
- ATP
- Systemy energetyczne

### Siła i moc w sporcie

- Pojęcia siła/praca/moc
- Rodzaje siły
- Krzywa force-velocity
- Metody rozwoju.

### Plyometria i trening eksplozywności

- SSC, RFD/RSI
- Zasady plyometrii
- Progresja skoków

### Szybkość, przyspieszenie i zwinność

- Biomechanika sprintu
- Zmiana kierunku
- Zwinność reaktywna/planowana
- Podstawy treningu.

### Podstawy programowania treningu

- Struktura jednostki
- Periodyzacja
- Monitoring obciążeń.

## Dzień 2

### Rozgrzewka i przygotowanie do treningu motorycznego

- Mobilizacja
- Aktywacja
- Przykłady rozgrzewek.

### Technika podstawowych ćwiczeń siłowych

- Przysiad
- Martwy ciąg
- Wykroki
- Ćwiczenia stabilizacyjne.

### Trening mocy i plyometrii

- Skoki pionowe/poziome,
- Drop jump

- Progresja.

### **Trening szybkości i przyspieszenia**

- Technika sprintu
- Drills

### **Trening zwinności i zmiany kierunku ruchu**

- Ćwiczenia reaktywne
- Integracja percepcji.

### **Projektowanie treningu motorycznego**

- Tworzenie jednostki
- Dobór ćwiczeń
- Analiza planów.

### **Wewnętrzny egzamin praktyczny i test wiedzy**

- Prowadzenie treningu
- Ocena techniki
- Test teoretyczny.

Szkolenie ma formułę intensywnych, dwudniowych zajęć stacjonarnych, które płynnie łączą solidne podstawy teoretyczne z bardzo praktycznym treningiem umiejętności. Jest to proces, w którym teoria natychmiast znajduje odzwierciedlenie w praktyce, a każdy uczestnik przechodzi prawdziwą transformację kompetencji - od zrozumienia mechanizmów do samodzielnego prowadzenia treningu. Szkolenie odbywa się w profesjonalnie przygotowanym studiu treningowym, które na codzień służy do poprawy i doskonalenia kondycji fizycznej uczestników, Pomieszczenie jest dobrze oświetlone i wentylowane z dostępem do węzła sanitarnego i zaplecza kuchennego. Od uczestników szkolenia wymagany jest zastępczy ubiór sportowy nie krępujący ruchy uczestnika oraz obuwi zastępcze.

#### **Dzień 1 - Fundamenty teoretyczne i zrozumienie mechanizmów**

Dzień rozpoczyna się krótkim, motywującym powitaniem z przedstawieniem trenerki oraz celów szkolenia. Już od pierwszych minut uczestnicy wchodzi w interaktywny tryb - nie ma długich monologów, tylko dynamiczne wykłady wzbogacone o rzeczywiste przykłady ze sportów indywidualnych i drużynowych

Przez cały dzień omawiane są kluczowe moduły: wprowadzenie do przygotowania motorycznego, fizjologia wysiłku, siła i moc, plyometria, szybkość oraz podstawy programowania treningu. Każda część kończy się krótką dyskusją lub analizą zakończonego modułu. Uczestnicy pracują w małych grupach, rysują schematy systemów energetycznych, analizują krzywe force-velocity i wspólnie planują przykładowe struktury jednostek treningowych. Dzień kończy się podsumowaniem kluczowych wniosków oraz otwartą sesją pytań.

#### **Dzień 2 - Praktyka i samodzielne prowadzenie**

Drugi dzień to już w dużej mierze praktyka. Zaczynamy od aktywnej rozgrzewki, po której przechodzimy do nauki i doskonalenia techniki: przysiad, martwy ciąg, wykroki, skoki plyometryczne, drills szybkościowe oraz ćwiczenia zwinności reaktywnej.

Trenerka na bieżąco koryguje każdy ruch, pokazuje najczęstsze błędy i uczy, jak je eliminować. Uczestnicy pracują w parach lub z podopiecznymi studia treningowego. Kolejno następuje moduł projektowania własnej jednostki treningowej oraz wewnętrzny egzamin praktyczny: każdy uczestnik prowadzi 5-8 minutowy fragment treningu dla grupy. Zajęcia kończą się testem teoretycznym, szczegółową oceną indywidualną oraz uroczystym rozdaniem certyfikatów.

Cały przebieg jest bardzo dynamiczny, bezpieczny i nastawiony na maksymalne zaangażowanie. Dzięki małej grupie każdy otrzymuje mnóstwo indywidualnego feedbacku. Szkolenie nie jest tylko „wykładem + ćwiczeniami” – to prawdziwa symulacja pracy trenera przygotowania motorycznego, w której teoria i praktyka przeplatają się na każdym kroku, a uczestnik wychodzi z gotowymi narzędziami do natychmiastowego stosowania w swojej pracy.

W przypadku nie osiągnięcia minimalnej liczby uczestników szkolenia organizator może zmienić termin realizowanej usługi po wcześniejszym poinformowaniu zapisanych już kursantów oraz właściwych operatorów dofinansowania.

Proces walidacji przeprowadzi podmiot zewnętrzny, wybrany 7 dni przed rozpoczęciem szkolenia. Usługodawca zapewnia rozdzielność osobową między procesem szkolenia, a procesem walidacji. Uczestnicy w drugim dniu szkolenia przystąpią do praktycznego egzaminu wewnętrznego, gdzie pozytywne zaliczenie gwarantuje przystąpienie do walidacji(testu teoretycznego). Uczestnicy po uzyskaniu wyniku pozytywnego z testu teoretycznego podczas procesu walidacji otrzymają certyfikaty, które zostaną wysłane do absolwentów drogą mailową w terminie 3 dni roboczych od daty zakończenia szkolenia stacjonarnego.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 21

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 21</b> Wprowadzenie do szkolenia, omówienie zasad bezpieczeństwa i celów	-	30-05-2026	09:00	09:30	00:30
<b>2 z 21</b> Wprowadzenie do przygotowania motorycznego - omówienie roli przygotowania motorycznego, zdolności motorycznych i ich znaczenia w dyscyplinach sportowych.	-	30-05-2026	09:30	10:50	01:20
<b>3 z 21</b> Przerwa	-	30-05-2026	10:50	11:00	00:10
<b>4 z 21</b> Podstawy fizjologii wysiłku - budowa mięśni, typy włókien, ATP i systemy energetyczne.	-	30-05-2026	11:00	12:30	01:30
<b>5 z 21</b> Przerwa obiadowa	-	30-05-2026	12:30	13:15	00:45
<b>6 z 21</b> Siła i moc w sporcie - Pojęcia siła/praca/moc, rodzaje siły, krzywa force-velocity i metody rozwoju.	-	30-05-2026	13:15	14:20	01:05
<b>7 z 21</b> Przerwa	-	30-05-2026	14:20	14:30	00:10

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>8 z 21</b> Plyometria i trening eksplozywności - SSC, RFD/RSI, zasady plyometrii i progresja.	-	30-05-2026	14:30	15:30	01:00
<b>9 z 21</b> Szybkość, przyspieszenie i zwinność - Biomechanika sprintu, zmiana kierunku i podstawy treningu.	-	30-05-2026	15:30	16:30	01:00
<b>10 z 21</b> Podstawy programowania treningu - struktura jednostki treningowej.	-	30-05-2026	16:30	17:00	00:30
<b>11 z 21</b> Podstawy programowania treningu - Periodyzacja i monitoring obciążeń.	-	31-05-2026	09:00	10:15	01:15
<b>12 z 21</b> Rozgrzewka i przygotowanie do treningu motorycznego - Mobilizacja, aktywacja i przykłady rozgrzewek.	-	31-05-2026	10:15	11:30	01:15
<b>13 z 21</b> Przerwa	-	31-05-2026	11:30	11:40	00:10
<b>14 z 21</b> Technika podstawowych ćwiczeń siłowych - Przysiad, martwy ciąg, wykroki i ćwiczenia stabilizacyjne.	-	31-05-2026	11:40	13:00	01:20
<b>15 z 21</b> Przerwa obiadowa	-	31-05-2026	13:00	13:45	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>16 z 21</b> Trening mocy i plyometrii - Skoki, drop jump i progresja.	-	31-05-2026	13:45	14:30	00:45
<b>17 z 21</b> Przerwa	-	31-05-2026	14:30	14:40	00:10
<b>18 z 21</b> Trening szybkości i przyspieszenia - Technika sprintu i drills.	-	31-05-2026	14:40	15:30	00:50
<b>19 z 21</b> Trening zwinności i zmiany kierunku ruchu	-	31-05-2026	15:30	16:00	00:30
<b>20 z 21</b> Egzamin wewnętrzny- Projektowanie treningu motorycznego	-	31-05-2026	16:00	16:40	00:40
<b>21 z 21</b> Walidacja - Test teoretyczny	-	31-05-2026	16:40	17:00	00:20

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	5 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	5 000,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	250,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	250,00 PLN
<b>W tym koszt walidacji brutto</b>	100,00 PLN

<b>W tym koszt walidacji netto</b>	100,00 PLN
<b>W tym koszt certyfikowania brutto</b>	100,00 PLN
<b>W tym koszt certyfikowania netto</b>	100,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymają

- Nlezbędne materiały wymagane podczas szkolenia do wykorzystania w jego trakcie.
- Skrypty szkoleniowe-opracowane w formie obszernego materiału dydaktycznego z możliwością własnych notatek, długopis

### Warunki uczestnictwa

- Stan zdrowia uczestnika nie może wykazywać przeciwwskazań do uczestnictwa w szkoleniu.
- Strój sportowy oraz sportowe obuwie zmienne

### Informacje dodatkowe

- Podstawa zwolnienia: "Zwolnienie z VAT na podstawie §3 ust.1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień 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 (Dz.U. z 2025 r., poz.832)
- Usługa realizowana w formie usługi stacjonarnej, zostanie w całości zrealizowana zgodnie z aktualnie obowiązującymi przepisami prawa i zaleceniami Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego.
- W przypadku potrzeby zapewnienia specjalnych udogodnień, przed zapisem na usługę prosimy o kontakt
- Posiłki oraz napoje zapewnia organizator szkolenia
- Program szkolenia stanowi własność intelektualną firmy szkoleniowej Sensoriamed

## Adres

ul. Francuska 184/6  
40-507 Katowice  
woj. śląskie

Studio Premium EMS

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

# Kontakt



**Grzegorz Ostrowski**

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

**Telefon** (+48) 604 330 547