



Trener Przygotowania Motorycznego - ProFi Academy

Numer usługi 2026/03/18/178482/3417179

3 500,00 PLN brutto

3 500,00 PLN netto

120,69 PLN brutto/h

120,69 PLN netto/h

198,28 PLN cena rynkowa ⓘ

A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

162 oceny

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 29 h

📅 25.07.2026 do 09.08.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Grupa docelowa:

W szkoleniu może wziąć udział każda osoba, która ukończyła 18 rok życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMŚP) oraz nie ma przeciwwskazań do wysiłku fizycznego oraz spełnia jeden z poniższych wymogów:

posiada uprawnienia Instruktora Siłowni/Trenera Personalnego/Medycznego/Sportowego/Instruktora Fitness

ukończył/a szkołę wyższą o profilu sportowym lub medycznym np. wychowanie fizyczne, fizjoterapia, rekreacja ruchowa

Szkolenie skierowane jest do osób, które są zainteresowane poszerzeniem wiedzy z zakresu przygotowania motorycznego, planowania treningu, prewencji urazów i wsparcia zawodników lub klientów na różnych poziomach zaawansowania. Dzięki praktycznemu wykorzystaniu wiedzy oraz oparciu na nowoczesnych metodach treningowych chcą świadomie budować siłę, moc, szybkość i wytrzymałość.

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

13-07-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

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 „Trener Przygotowania Motorycznego – ProFi Academy” przygotowuje do samodzielnego planowania i prowadzenia procesu przygotowania motorycznego sportowców i osób aktywnych fizycznie z wykorzystaniem nowoczesnych metod treningowych, diagnostyki i technologii.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Przeprowadza ocenę motoryczną zawodnika z uwzględnieniem diagnostyki słabych ogniw i dysbalansu mięśniowego	Wykonuje testy diagnostyczne	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Interpretuje wyniki oceny	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje deficyty funkcjonalne	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dokumentuje wyniki w arkuszu oceny	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Programuje mikro- i makrocykl treningowy z zastosowaniem zasad periodyzacji	Rozróżnia modele periodyzacji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Tworzy strukturę mikrocyklu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dopasowuje intensywność i objętość treningową	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Selekcjonuje ćwiczenia pod kątem deficytów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera ćwiczenia akcesoryjne i rozgrzewkowe adekwatnie do wyników diagnozy	Grupuje ćwiczenia według celów treningowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Modyfikuje ćwiczenia zależnie od poziomu zawodnika	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje metody rozwijania siły, mocy i szybkości w kontekście dyscypliny sportowej	Definiuje zasady VBT, plyometrii i treningu balistycznego	Wywiad swobodny
	Wkomponowuje je w jednostkę treningową Dobiera parametry (np. tempo, obciążenie)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera narzędzia treningowe w celu prewencji urazów i wsparcia rehabilitacji	Przypisuje narzędzia do konkretnych potrzeb funkcjonalnych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uzasadnia ich użycie na podstawie diagnozy	Wywiad swobodny
	Projektuje jednostkę wspierającą rehabilitację	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Analizuje wpływ oddechu, napięcia mięśniowego i przygotowania neurologicznego na ruch	Objaśnia zależności biomechaniczne	Wywiad swobodny
	Ocenia technikę wykonania ćwiczenia	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wskazuje korekty związane z oddechem i napięciem	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Integruje elementy siły, stabilizacji, koordynacji i prehabilitacji w planie treningowym	Tworzy kompleksową strukturę treningu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uwzględnia równowagę obciążeń i regeneracji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Harmonizuje cele krótko- i długoterminowe	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia szkolenia:

Szkolenie prowadzone jest w grupie maksymalnie 15 osobowej. Szkolenie odbędzie się na siłowni i sali fitness wyposażonej w specjalistyczny sprzęt w tym:

- sztangi, hantle, kettlebells oraz ławki i stojaki treningowe,
- gumy oporowe, taśmy podwieszane oraz maty treningowe,
- piłki lekarskie, skrzynie plyometryczne oraz sprzętu do ćwiczeń dynamicznych,
- sprzęt wykorzystywany do testów funkcjonalnych i oceny ruchu,
- urządzenie do pomiaru prędkości ruchu (Velocity Based Training).

Podczas zajęć będą wykorzystywane metody interaktywne takie, jak dyskusje grupowe, burze mózgów czy praca w małych grupach.

Usługa jest prowadzona w trybie godzin zegarowych (1h=60 min). W czas trwania usługi wliczone są przerwy 20 minutowe. Przerwy wliczone są do procesu kształcenia (czasu trwania i kosztu usługi).

Sposób organizacji szkolenia: Zajęcia teoretyczne będą się odbywać w sali fitness z wykorzystaniem rzutnika, na którym wyświetlana będzie prezentacja szkoleniowa. Zajęcia praktyczne odbędą się głównie w siłowni oraz w sali fitness.

zajęcia teoretyczne – liczba godzin zegarowych: 10 godziny

zajęcia praktyczne – liczba godzin zegarowych: 16 godzin i 40 minut

przerwy – liczba godzin zegarowych: 4 x 20 minut = 1 godzina i 20 minut

walidacja – liczba godzin zegarowych: 1 godzina

MODUŁ I - DIAGNOSTYKA, SŁABE OGNIWA

1. Rola trenera przygotowania motorycznego.
2. Trening mięśni lokalnych oraz globalnych w kontekście uprawiania sportu.
3. Diagnostyka - przykłady sposobów oceny wizualnej oraz testy aktywności mięśniowej oraz siły przy użyciu specjalistycznego urządzenia.
4. Ćwiczenia akcesoryjne pod wybrane braki oraz słabe elementy w łańcuchu kinematycznym dla kończyny dolnej.

MODUŁ II - METODY TRENINGOWE

1. Ćwiczenia akcesoryjne pod wybrane braki oraz słabe elementy w łańcuchu kinematycznym dla kończyny górnej.
2. Plyometria – metodyka nauczania od ćwiczeń z kategorii nauki lądowania po dynamiczne ćwiczenia z krótkim SSC (krótkim kontaktem z podłożem).
3. Ćwiczenia balistyczne – różne formy rzutowe piłkami lekarskimi.

MODUŁ III - METODY TRENINGOWE

1. Omówienie periodyzacji liniowej oraz falowej.
2. Metodyka oraz metody kształtowania siły mięśniowej dla dolnej części ciała oraz górnej części ciała.

MODUŁ IV - PROGRAMOWANIE TRENINGU

1. Sposoby kształtowania mocy w sporcie.
2. Trening Velocity based - pomiar prędkości przemieszczania obiektu w czasie rzeczywistym przy użyciu urządzenia.
3. Trening kontrastowy – różne sposoby doboru ćwiczeń.

WALIDACJA

Proces walidacji:

Osoba walidująca nie bierze udziału w procesie edukacyjnym. Będzie włączona dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się. Nie bierze bezpośrednio działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej.

Harmonogram:

Harmonogram może ulec zmianie - zgodnie z Regulaminem BUR.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 13

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 MODUŁ I - DIAGNOSTYKA, SŁABE OGNIWA - dzień 1	Maciej Michalik	25-07-2026	10:00	13:00	03:00
2 z 13 PRZERWA	Maciej Michalik	25-07-2026	13:00	13:20	00:20
3 z 13 MODUŁ I - DIAGNOSTYKA, SŁABE OGNIWA - dzień 1	Maciej Michalik	25-07-2026	13:20	17:00	03:40
4 z 13 MODUŁ II - METODY TRENINGOWE - dzień 2	Maciej Michalik	26-07-2026	10:00	13:00	03:00
5 z 13 PRZERWA	Maciej Michalik	26-07-2026	13:00	13:20	00:20
6 z 13 MODUŁ II - METODY TRENINGOWE - dzień 2	Maciej Michalik	26-07-2026	13:20	17:00	03:40
7 z 13 MODUŁ III - METODY TRENINGOWE - dzień 3	Maciej Michalik	08-08-2026	10:00	13:00	03:00
8 z 13 PRZERWA	Maciej Michalik	08-08-2026	13:00	13:20	00:20
9 z 13 MODUŁ III - METODY TRENINGOWE - dzień 3	Maciej Michalik	08-08-2026	13:20	17:00	03:40

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 13 MODUŁ IV - PROGRAMOWANIE TRENINGU – dzień 4	Maciej Michalik	09-08-2026	10:00	13:00	03:00
11 z 13 PRZERWA	Maciej Michalik	09-08-2026	13:00	13:20	00:20
12 z 13 MODUŁ IV - PROGRAMOWANIE TRENINGU – dzień 4	Maciej Michalik	09-08-2026	13:20	17:00	03:40
13 z 13 MODUŁ V - WALIDACJA	-	09-08-2026	17:00	18:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 500,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	120,69 PLN
Koszt osobogodziny netto	120,69 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Maciej Michalik

Maciej Michalik to trener przygotowania motorycznego, szkoleniowiec i nauczyciel akademicki z ponad 11-letnim doświadczeniem. Specjalizuje się w treningu siłowym, funkcjonalnym, pracy z kettlebells (SFG1), przygotowaniu do operacji (szczególnie ACL) oraz kompleksowym powrocie do sportu. Pracował z czołowymi siatkarskimi drużynami w Polsce i obecnie współpracuje z kadrą narodową Cypru. Prowadzi szkolenia dla trenerów i fizjoterapeutów w Polsce i za granicą oraz

wykłada na Uniwersytecie Szczecińskim. W swojej pracy stawia na indywidualne podejście, progresję i długofalowe planowanie, łącząc teorię z praktyką. Trening traktuje jako narzędzie do budowania zdrowia, pewności siebie i sportowej długowieczności.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały w wersji elektronicznej. Materiały będą dostępne w panelu klienta po zarejestrowaniu się na stronie <https://profiacademy.pl>

Skrypty szkoleniowe:

- Trener Przygotowania Motorycznego

Warunki uczestnictwa

W szkoleniu może wziąć udział każda osoba, która ukończyła 18 rok życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMŚP) oraz nie ma przeciwwskazań do wysiłku fizycznego oraz spełnia jeden z poniższych wymogów:

posiada uprawnienia Instruktor Siłowni/Trenera Personalnego/Medycznego/Sportowego/Instruktora Fitness

ukończył/a szkołę wyższą o profilu sportowym lub medycznym np. wychowanie fizyczne, fizjoterapia, rekreacja ruchowa

Informacje dodatkowe

Karta wraz ze wszystkimi danymi będzie zaktualizowana na 10 dni przed rozpoczęciem szkolenia, zgodnie z regulaminem BUR.

Uczestnik ma obowiązek uczestnictwa w minimum 80% zajęć, aby podejść do walidacji. Frekwencja będzie sprawdzana za pomocą listy obecności.

Usługa Rozwojowa jest zwolniona z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. b ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz.U. 2004 nr 54 poz. 535 z późn. zm.) jako usługa kształcenia zawodowego finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

www.profiacademy.pl

Adres

Warszawa

Warszawa

woj. mazowieckie

Szkolenie odbędzie się w klubie:

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Sala fitness, siłownia, szatnie, toalety.
- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



AGATA MACHAJEWSKA

E-mail agata@profiacademy.pl

Telefon (+48) 732 106 119