



## Trener Przygotowania Motorycznego - Szkolenie ProFi Academy

Numer usługi 2026/03/30/178482/3446750

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  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

162 oceny

📍 Poznań / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 29 h

📅 16.05.2026 do 21.06.2026

## 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

05-05-2026

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 rozdzielenie 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 ławek 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
<b>1 z 13</b> MODUŁ I - DIAGNOSTYKA, SŁABE OGNIWA - dzień 1	Maciej Michalik	16-05-2026	10:00	13:00	03:00
<b>2 z 13</b> PRZERWA	Maciej Michalik	16-05-2026	13:00	13:20	00:20
<b>3 z 13</b> MODUŁ I - DIAGNOSTYKA, SŁABE OGNIWA - dzień 1	Maciej Michalik	16-05-2026	13:20	17:00	03:40
<b>4 z 13</b> MODUŁ II - METODY TRENINGOWE - dzień 2	Maciej Michalik	17-05-2026	10:00	13:00	03:00
<b>5 z 13</b> PRZERWA	Maciej Michalik	17-05-2026	13:00	13:20	00:20
<b>6 z 13</b> MODUŁ II - METODY TRENINGOWE - dzień 2	Maciej Michalik	17-05-2026	13:20	17:00	03:40
<b>7 z 13</b> MODUŁ III - METODY TRENINGOWE - dzień 3	Maciej Michalik	20-06-2026	10:00	13:00	03:00
<b>8 z 13</b> PRZERWA	Maciej Michalik	20-06-2026	13:00	13:20	00:20
<b>9 z 13</b> MODUŁ III - METODY TRENINGOWE - dzień 3	Maciej Michalik	20-06-2026	13:20	17:00	03:40

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>10 z 13</b> MODUŁ IV - PROGRAMOWANIE TRENINGU – dzień 4	Maciej Michalik	21-06-2026	10:00	13:00	03:00
<b>11 z 13</b> PRZERWA	Maciej Michalik	21-06-2026	13:00	13:20	00:20
<b>12 z 13</b> MODUŁ IV - PROGRAMOWANIE TRENINGU – dzień 4	Maciej Michalik	21-06-2026	13:20	17:00	03:40
<b>13 z 13</b> MODUŁ V - WALIDACJA	-	21-06-2026	17:00	18:00	01:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	3 500,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	3 500,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	120,69 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	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 Instruktora 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](http://www.profiacademy.pl)

## Adres

Poznań

Poznań

woj. wielkopolskie

Szkolenie odbędzie się w klubie:

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

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

# Kontakt



**AGATA MACHAJEWSKA**

**E-mail** [agata@profiacademy.pl](mailto:agata@profiacademy.pl)

**Telefon** (+48) 732 106 119