



Przygotowanie motoryczne dzieci i młodzieży - fundamenty i programowanie.

Numer usługi 2026/03/31/197804/3453078

5 781,00 PLN brutto
4 700,00 PLN netto
144,53 PLN brutto/h
117,50 PLN netto/h
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

BIZNESMEN.TV
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5

78 ocen

📍 Leszno

🏠 Usługa szkoleniowa

📺 stacjonarna

🕒 40:00 h

📅 03.10.2026 do 11.10.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

- trenerzy i instruktorzy sportowi gier zespołowych
- trenerzy i instruktorzy sportów indywidualnych
- nauczyciele wychowania fizycznego oraz trenerzy personalni, którzy chcą poszerzyć wiedzę z zakresu przygotowania motorycznego
- fizjoterapeuci sportowi i specjaliści od treningu funkcjonalnego
- zawodnicy oraz osoby aktywne fizycznie, które chcą poprawić swoją sprawność, siłę, dynamikę i prewencję urazów
- pasjonaci sportu i rozwoju fizycznego zainteresowani praktycznym wykorzystaniem zasad motoryki w treningu indywidualnym i zespołowym
- osoby, które chcą nauczyć się w bezpieczny i skuteczny sposób stosować trening motoryczny dla utrzymania sprawności fizycznej, przygotowania się do uprawianych przez siebie sportów i przedłużenia własnej produktywności

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

02-10-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

40

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 przygotowuje uczestnika do samodzielnego planowania, prowadzenia i monitorowania treningu motorycznego dzieci i młodzieży w grach zespołowych i sportach indywidualnych. Uczestnicy uczą się integrować trening motoryczny z treningiem techniczno-taktycznym, planować mikrocykle i makrocykle treningowe, a także stosować zasady prewencji i regeneracji w celu minimalizowania ryzyka kontuzji.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Programuje trening przygotowania motorycznego dzieci i młodzieży w zależności od dyscypliny sportu	Programuje trening przygotowania motorycznego dzieci i młodzieży dla gier zespołowych i sportów indywidualnych	Test teoretyczny
Rozróżnia podstawowe cechy motoryczne	Identyfikuje podstawowe cechy motoryczne: - siła - moc - dynamika - szybkość - systemy energetyczne - ćwiczenia specyficzne - prewencja urazów	Test teoretyczny
Programuje trening motoryczny na każdym etapie rozwoju młodego sportowca etapie sezonu	Wskazuje cele treningowe w zależności od etapu LTAD: - aktywny start (0-6 lat) - fundamenty (6-9 lat) - nauka treningu (8-12 lat) - trening do trenowania (12-16 lat) - trening do rywalizacji (16-18 lat) - trening do zwyciężania (18+) - aktywność przez całe życie	Test teoretyczny
Charakteryzuje najczęstsze dysfunkcje u młodych zawodników / sportowców	Charakteryzuje najczęstsze dysfunkcje w u zawodników, dobiera ćwiczenia akcesoryjne oraz prehab dla konkretnego zawodnika	Test teoretyczny
Tworzy koncepcję bezpiecznego i efektywnego planu treningowego	Opracowuje koncepcję bezpiecznego i efektywnego planu treningowego w oparciu o: - siłę - moc - dynamikę - trening systemów energetycznych - szybkość - mobility - rehab / prehab	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje narzędzia pomiarowe w celu zwiększenia efektywności oraz unikania przeciążeń treningowych	Stosuje narzędzia pomiarowe w celu zwiększenia efektywności oraz unikania przeciążeń treningowych	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Programuje jednostki treningowe dopasowane do indywidualnych potrzeb zawodników	Poprawnie programuje trening w ujęciu makro i mikro cykli treningowych	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Dobiera ćwiczenia prewencyjne do poszczególnych stawów	Poprawnie dobiera ćwiczenia prewencyjne dla: - staw kolanowy - staw biodrowy - staw barkowy - staw skokowy - staw łokciowy - core	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Wykorzystuje rozgrzewkę jako element treningu prewencji kontuzji	Poprawnie wplata ćwiczenia prewencyjne do rozgrzewki swoich zawodników	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Tworzy jednostki treningu systemów energetycznych u młodych sportowców	Poprawnie planuje jednostki treningu systemów energetycznych bez przeciążania zawodników w sezonie startowym	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Wykorzystuje elementy treningu specyficznego w jednostkach treningu systemów energetycznych	Poprawnie buduje schemat zwiększania wydolności przez wykorzystanie: - gier zadaniowych - interwałów MAS - małych gier	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Monitoruje stan regeneracji u młodych zawodników	Poprawnie monitoruje zmęczenie i regenerację zawodników	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Efektywnie współpracuje w zespole	Komunikuje się jasno, dzieli obowiązki, wspiera zespół, stosuje się do procedur i zasad bezpieczeństwa pracy	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 wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Moduł I. Fundamenty przygotowania motorycznego młodego sportowca – teoria

- wprowadzenie do przygotowania motorycznego w sporcie dzieci i młodzieży
- rola przygotowania motorycznego w długoterminowym rozwoju zawodnika (LTAD)
- etapy rozwoju młodego sportowca w kontekście wieku biologicznego i kalendarzowego
- okna wrażliwości treningowej w rozwoju zdolności motorycznych
- rola przygotowania motorycznego w rozwoju młodego piłkarza
- współpraca w procesie szkolenia: trener – zawodnik – rodzic – sztab szkoleniowy

Moduł II. Model rozwoju motorycznego młodych sportowców – praktyka

- piramida rozwoju młodego sportowca (Youth Athlete Pyramid)
- Fundamental Movement Skills (FMS) – podstawowe wzorce ruchowe
- Athletic Motor Skill Competencies (AMSC) – kompetencje motoryczne sportowca
- nauczanie i rozwijanie podstawowych wzorców ruchowych
- znaczenie jakości ruchu w rozwoju młodego zawodnika
- screening ruchowy jako element oceny zawodnika

Moduł III. Programowanie treningu motorycznego dzieci i młodzieży – teoria

- zasady planowania treningu w sporcie młodzieżowym
- struktura jednostki treningowej przygotowania motorycznego
- integracja treningu motorycznego z treningiem techniczno-taktycznym
- wprowadzenie do periodyzacji treningu młodego sportowca
- zarządzanie obciążeniami treningowymi

Moduł IV. Trening siły, mocy i dynamiki młodego sportowca – praktyka

- rola treningu siłowego w rozwoju młodych zawodników
- podstawowe wzorce ruchowe w treningu siły: squat / hinge / push / pull / brace / locomotion
- progresja treningu siłowego w zależności od wieku i poziomu sportowego
- trening mocy i dynamiki w sporcie młodzieżowym
- nauczanie techniki skoków i lądowania
- wprowadzenie do nowoczesnych metod monitoringu treningu: Velocity Based Training (VBT); platformy dynamometryczne; pomiar mocy

Moduł V. Trening szybkości, zwinności i koordynacji – praktyka

- charakterystyka zdolności szybkościowych w sporcie dzieci i młodzieży
 - kształtowanie: przyspieszenia; prędkości maksymalnej
 - nauczanie mechaniki sprintu: trening zmiany kierunku (COD) i zwinności (Agility); integracja reakcji percepcyjnej z treningiem szybkościowym; rozwój zdolności koordynacyjnych – 7 podstawowych zdolności koordynacyjnych

Moduł VI. Trening wytrzymałości, monitorowanie obciążeń i prewencja urazów i przygotowanie funkcjonalne młodego zawodnika – teoria

- rozwój systemów energetycznych w sporcie dzieci i młodzieży
- specyfika wytrzymałości w piłce nożnej i grach zespołowych
 - metody treningu wytrzymałościowego: gry zadaniowe (Small Sided Games); interwały biegowe; trening oparty na MAS (Maximal Aerobic Speed)

- planowanie obciążeń treningowych
- monitorowanie zmęczenia i regeneracji zawodników: RPE; monitoring treningowy; podstawy analizy obciążeń
- najczęstsze urazy w piłce nożnej i grach zespołowych u młodych zawodników
- najczęstsze dysfunkcje i kompensacje ruchowe
- wprowadzenie do prehabu w sporcie młodzieżowym
- trening mobilności i stabilizacji
- rola ćwiczeń unilateralnych w rozwoju młodego sportowca
- implementacja ćwiczeń prewencyjnych w treningu piłkarskim
- budowanie rozgrzewki prewencyjnej zespołu

Moduł VII. Egzamin wewnętrzny

INFORMACJE DODATKOWE:

Szkolenie trwa 40 godzin dydaktycznych.

Przerwy wliczone są w czas trwania usługi.

Szkolenie zawiera 19 godzin dydaktycznych praktyki, 16 i 1/3 godzin dydaktycznych teorii.

SPRAWDZENIE OBECNOŚCI UCZESTNIKÓW

Obecność uczestników potwierdzana jest poprzez podpis na liście obecności.

WARUNKI TECHNICZNE I ORGANIZACYJNE:

Zajęcia odbywają się w profesjonalnie przygotowanej, w pełni wyposażonej sali szkoleniowej.

Ćwiczenia praktyczne

Kursanci pracują samodzielnie lub w dwuosobowych grupach. Na każdą grupę przydzielone jest jedno stanowisko wyposażone w sprzęt sportowy niezbędny do wykonania ćwiczeń. Metody interaktywne; prezentacja, dyskusja w grupie.

KOMPETENCJE I UMIEJĘTNOŚCI:

- Planowanie mikro i makro cykli oraz jednostek treningowych
- Dobór ćwiczeń i obciążeń do okresu sezonu
- Schemat treningu siłowego w konkretnych fazach sezonu
- Dobór zasad integracji treningu motorycznego z treningiem specyficznym dyscypliny
- Rozwijanie szybkości, mocy i wytrzymałości
- Schemat treningu systemów energetycznych w konkretnych fazach sezonu
- Wprowadzanie ćwiczeń mających na celu prewencje kontuzji do treningu
- Analiza i korekta techniki ruchu
- Wykorzystanie dostępnych technologii do monitorowania postępów zawodników
- Umiejętność współpracy w zespole trenerskim

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 22

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 22 Moduł I. Fundamenty przygotowania motorycznego młodego sportowca	Łukasz Dziwiątka	03-10-2026	08:00	11:00	03:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 22 Przerwa	Łukasz Dziewiątka	03-10-2026	11:00	11:15	00:15
3 z 22 Moduł II. Model rozwoju motorycznego młodych sportowców	Łukasz Dziewiątka	03-10-2026	11:15	13:00	01:45
4 z 22 Przerwa	Łukasz Dziewiątka	03-10-2026	13:00	13:30	00:30
5 z 22 Moduł III. Programowanie treningu motorycznego dzieci i młodzieży	Łukasz Dziewiątka	03-10-2026	13:30	16:00	02:30
6 z 22 Moduł III. Programowanie treningu motorycznego dzieci i młodzieży	Łukasz Dziewiątka	04-10-2026	08:00	09:00	01:00
7 z 22 Moduł IV. Trening siły, mocy i dynamiki młodego sportowca	Łukasz Dziewiątka	04-10-2026	09:00	11:00	02:00
8 z 22 Przerwa	Łukasz Dziewiątka	04-10-2026	11:00	11:15	00:15
9 z 22 Moduł IV. Trening siły, mocy i dynamiki młodego sportowca	Łukasz Dziewiątka	04-10-2026	11:15	13:00	01:45
10 z 22 Przerwa	Łukasz Dziewiątka	04-10-2026	13:00	13:30	00:30
11 z 22 Moduł IV. Trening siły, mocy i dynamiki młodego sportowca	Łukasz Dziewiątka	04-10-2026	13:30	15:00	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 22 Moduł V. Trening szybkości, zwinności i koordynacji	Marcin Giernas	10-10-2026	08:00	11:00	03:00
13 z 22 Przerwa	Marcin Giernas	10-10-2026	11:00	11:15	00:15
14 z 22 Moduł V. Trening szybkości, zwinności i koordynacji	Marcin Giernas	10-10-2026	11:15	13:00	01:45
15 z 22 Przerwa	Marcin Giernas	10-10-2026	13:00	13:30	00:30
16 z 22 Moduł V. Trening szybkości, zwinności i koordynacji	Marcin Giernas	10-10-2026	13:30	16:00	02:30
17 z 22 Moduł VI. Trening wytrzymałości, monitorowanie obciążeń i prewencja urazów i przygotowanie funkcjonalne młodego zawodnika	Marcin Giernas	11-10-2026	08:00	11:00	03:00
18 z 22 Przerwa	Marcin Giernas	11-10-2026	11:00	11:15	00:15
19 z 22 Moduł VI. Trening wytrzymałości, monitorowanie obciążeń i prewencja urazów i przygotowanie funkcjonalne młodego zawodnika	Marcin Giernas	11-10-2026	11:15	13:00	01:45
20 z 22 Przerwa	Marcin Giernas	11-10-2026	13:00	13:30	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
21 z 22 Moduł VI. Trening wytrzymałości, monitorowanie obciążeń i prewencja urazów i przygotowanie funkcjonalne młodego zawodnika	Marcin Giernas	11-10-2026	13:30	14:30	01:00
22 z 22 Moduł VII. Egzamin wewnętrzny	-	11-10-2026	14:30	15:00	00:30

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70%, możesz mieć możliwość skorzystania ze zwolnienia z podatku VAT, pod warunkiem spełnienia pozostałych wymogów, o których mowa w § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 781,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 700,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	144,53 PLN
Koszt osobogodziny netto	117,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Marcin Giernas

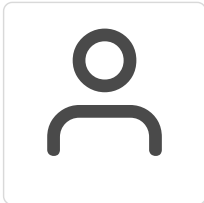
Trener personalny i trener przygotowania motorycznego z ponad 15-letnim doświadczeniem w branży treningów sportowych. Właściciel centrum treningu personalnego i przygotowania

motorycznego GATE 2 Athletics, a wcześniej także klubu CrossFit Leszno. Na co dzień współpracuje z zawodnikami dyscyplin indywidualnych i gier zespołowych – zarówno na poziomie krajowym, jak i międzynarodowym.

Od 2 lat regularnie prowadzi szkolenia dla trenerów personalnych, dzieląc się wiedzą i praktycznym doświadczeniem z zakresu przygotowania motorycznego oraz treningu funkcjonalnego.

Swoje podejście do treningu opiera na solidnych podstawach naukowych, praktyce trenerskiej i wieloletnim doświadczeniu sportowym – przez 21 lat był zawodnikiem piłki ręcznej na poziomie 1 ligi.

Każdego roku uczestniczy w międzynarodowych konferencjach trenerów przygotowania motorycznego, czerpiąc inspirację i wiedzę od specjalistów współpracujących z zawodnikami olimpijskimi oraz najlepszymi klubami sportowymi na świecie. Doświadczenie zdobyte nie wcześniej niż 5 lat temu.



2 z 2

Łukasz Dziewiątka

Trener przygotowania motorycznego oraz trener piłki nożnej z kilkunastoletnim doświadczeniem w pracy z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi. Prowadzi treningi motoryczne, personalne i piłkarskie – zarówno stacjonarnie, jak i w formule współpracy online. Na co dzień pracuje indywidualnie i grupowo, realizując kompleksowe procesy treningowe, projekty szkoleniowe oraz organizując obozy i półkolonie sportowe. Pełni funkcję trenera kadry regionu Wielkopolskiego Związku Piłki Nożnej, gdzie odpowiada za proces szkoleniowy, selekcję zawodników oraz monitorowanie przygotowania motorycznego podczas zgrupowań i meczów reprezentacyjnych. Pracował również jako nauczyciel wychowania fizycznego, trener klas sportowych o profilu piłkarskim oraz wychowawca, łącząc kompetencje pedagogiczne z praktyką trenerską.

Wykładowca Konferencji Trenerskiej Racot 2024 prowadził prelekcję dla ponad 500 trenerów z zakresu przygotowania motorycznego i treningu piłkarskiego.

Swoje podejście do pracy opiera na aktualnej wiedzy szkoleniowej, doświadczeniu praktycznym oraz wieloletnim kontakcie z zawodnikami różnych dyscyplin sportu. Specjalizuje się w planowaniu treningu motorycznego, profilaktyce urazów oraz bezpiecznym powrocie do aktywności po kontuzjach. Każdego roku uczestniczy w krajowych i międzynarodowych szkoleniach oraz konferencjach, systematycznie podnosząc swoje kwalifikacje i wdrażając nowoczesne rozwiązania do codziennej pracy trenerskiej. Doświadczenie zdobyte nie wcześniej niż 5 lat temu.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Sprzęt niezbędny do wykonania zajęć praktycznych.

Informacje dodatkowe

Walidację usługi przeprowadza Amadeusz Kempiaak.

Frekwencja min 80 %.

Podstawy prawne zwolnienia z VAT:

1. Rozporządzenie Ministra Finansów z dn. 20.12.2013 r. paragraf 3 ust 1 pkt.14. Zwalnia się od podatku 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.

Adres

ul. Luksemburska 3

64-100 Leszno

woj. wielkopolskie

GATE2ATHLETICS

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



KAMIL KAROLCZYK

E-mail karolczyk.kamil@gmail.com

Telefon (+48) 795 520 051