



Performance Training - Trening Motoryczny - Kraków

Numer usługi 2026/04/13/184099/3484126

2 190,00 PLN brutto
2 190,00 PLN netto
109,50 PLN brutto/h
109,50 PLN netto/h
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

MOVE THERAPY
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 5,0 / 5

31 ocen

📍 Kraków

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 20:00 h

📅 12.09.2026 do 13.09.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Grupę docelową usługi stanowią:

- Trenerzy personalnu, instruktorzy fitness, sportu oraz osoby zajmujące się rekreacją.
- fizjoterapeuci/ terapeuci manualni/masażyści/osteopaci
- studenci kierunków fizjoterapia/osteopatia/technik masażysta
- osoby posiadające kierunkowe wykształcenie w zawodzie: masażysta, technik fizjoterapii, technik masażysta, trener personalny, trener przygotowania motorycznego, trener sportu

Organizator dopuszcza udział uczestników spoza grupy wymienionej powyżej, jednak obligatoryjne jest posiadanie podstaw wiedzy z zakresu anatomii i fizjologii człowieka. Każdy przypadek rozpatrywany jest indywidualnie- ostateczna decyzja dotycząca udziału w kursie zależy od decyzji Instruktora/ Instruktorów.

Usługa kierowana jest również do uczestników projektów: Małopolski pociąg do kariery, Przepis na Rozwój, Kierunek Rozwój, Strefa Rozwoju 3.0, Lubuskie Bony Rozwojowe, Apetyt na Rozwój, Sądeckie Bony Szkoleniowe II, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, Tarnowskie Bony Rozwojow

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

11-09-2026

Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	20
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

Celem edukacyjnym szkolenia jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego planowania i prowadzenia treningu ukierunkowanego na poprawę wyników sportowych, z uwzględnieniem biomechaniki danej dyscypliny, etapu przygotowań oraz indywidualnych ograniczeń zawodnika. Uczestnik zdobędzie umiejętność doboru metod i narzędzi rozwijających siłę, moc, dynamikę, kontrolę motoryczną i prewencję urazów w pracy z klientem aktywnym i sportowcem amatorem.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik analizuje wymagania biomechaniczne i motoryczne wybranej dyscypliny sportowej oraz identyfikuje kluczowe potrzeby zawodnika lub klienta aktywnego.	wskazuje najczęstsze przeciążenia, ryzyka urazowe i słabe ogniwa charakterystyczne dla danej dyscypliny, • omawia, jakie cechy motoryczne są kluczowe dla poprawy performance'u w wybranej aktywności,	Wywiad swobodny
Uczestnik programuje trening ukierunkowany na poprawę wyników sportowych z uwzględnieniem celu, czasu do zawodów lub sezonu oraz indywidualnych ograniczeń klienta.	omawia zasady doboru środków treningowych do celu sportowego i etapu przygotowań, wskazuje, jak uwzględnić deficyty ruchowe, ograniczenia biomechaniczne i słabe ogniwa w planowaniu treningu, • opisuje zasady budowania jednostki treningowej rozwijającej siłę, moc, dynamikę, reaktywność lub kontrolę motoryczną.	Wywiad swobodny
Uczestnik dobiera narzędzia i metody Performance Training adekwatnie do specyfiki dyscypliny sportowej oraz potrzeb funkcjonalnych klienta.	rozdzieli podstawowe narzędzia wykorzystywane w Performance Training, w tym elementy plyometrii, balistyki, treningu mocy, izometrii i ćwiczeń stabilizacyjnych, • uzasadnia dobór wybranych metod treningowych do konkretnej dyscypliny sportowej lub celu klienta,	Wywiad swobodny

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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Usługa realizowana jest w ciągu 2 dni i obejmuje łącznie **20 godzin dydaktycznych**, co odpowiada **15 godzinom zegarowym zajęć edukacyjnych**. Szkolenie ma formę **zajęć praktycznych i praktyczno-teoretycznych**, ukierunkowanych na rozwój umiejętności analizy biomechanicznej, programowania treningowego oraz doboru narzędzi Performance Training w pracy z klientem aktywnym i sportowcem amatorem. Każdego dnia przewidziano **3 przerwy po 10 minut**. Przerwy nie są wliczane do liczby godzin usługi ani do harmonogramu zajęć i są dostosowywane do potrzeb uczestników. **Walidacja efektów uczenia się odbywa się na zakończenie szkolenia.**

Dzień 1

1. Wprowadzenie do metodyki Performance Training.
2. Założenia treningu ukierunkowanego na poprawę wyników sportowych i jakość ruchu.
3. Analiza biomechaniki oraz specyfiki biegania długodystansowego.
4. Programowanie treningu dla biegaczy – dobór środków, struktura jednostki, przykłady praktyczne.
5. Analiza biomechaniki oraz specyfiki sportów raketowych.
6. Programowanie treningu dla sportów raketowych – konkretne jednostki i rozwiązania praktyczne.
7. Praca praktyczna z doborem ćwiczeń rozwijających siłę, moc, dynamikę i kontrolę motoryczną.

Dzień 2

1. Analiza biomechaniki oraz specyfiki sportów zimowych – narciarstwo i snowboard.
2. Programowanie treningu dla narciarzy i snowboardzistów.
3. Analiza biomechaniki oraz specyfiki treningu rowerowego.
4. Analiza biomechaniki oraz specyfiki siatkówki.
5. Programowanie treningu dla siatkarki.
6. Analiza biomechaniki poruszania i wymagań motorycznych w sportach zespołowych.
7. Programowanie treningu dla sportów zespołowych – przykłady praktyczne.
8. Narzędzia wykorzystywane w Performance Training: plyometria, balistyka, izometria, trening mocy, reaktywność, stabilizacja i kontrola motoryczna.
9. Walidacja efektów uczenia się.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Metodyka Treningu Performance Training	Dominik Piksa	12-09-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 15 Przerwa	Dominik Piksa	12-09-2026	10:30	10:40	00:10
3 z 15 Biomechanika, specyfika i programowanie treningu biegaczy	Dominik Piksa	12-09-2026	10:40	12:10	01:30
4 z 15 Przerwa	Dominik Piksa	12-09-2026	12:10	12:20	00:10
5 z 15 Biomechanika, specyfika i programowanie treningu - sporty rakietowe	Dominik Piksa	12-09-2026	12:20	13:50	01:30
6 z 15 Przerwa	Dominik Piksa	12-09-2026	13:50	14:00	00:10
7 z 15 Praktyczne przykłady, dobór narzędzi kształtowania siły, mocy, dynamiki i motoryki	Dominik Piksa	12-09-2026	14:00	17:00	03:00
8 z 15 Biomechanika, specyfika i programowanie treningów - narty/snowboard	Dominik Piksa	13-09-2026	09:00	10:30	01:30
9 z 15 Przerwa	Dominik Piksa	13-09-2026	10:30	10:40	00:10

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 15 Biomechanika, specyfika i programowanie treningu - siatkówka	Dominik Piksa	13-09-2026	10:40	12:10	01:30
11 z 15 Przerwa	Dominik Piksa	13-09-2026	12:10	12:20	00:10
12 z 15 Biomechanika, specyfika i programowanie treningu - sporty zespołowe	Dominik Piksa	13-09-2026	12:20	13:50	01:30
13 z 15 Przerwa	Dominik Piksa	13-09-2026	13:50	14:00	00:10
14 z 15 Biomechanika poruszania i performance training w praktyce	Dominik Piksa	13-09-2026	14:00	17:00	03:00
15 z 15 Walidacja	Dominik Piksa	13-09-2026	17:00	17:10	00:10

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 190,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 190,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	109,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	109,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Dominik Piksa

Magister Fizjoterapii, Specjalista Treningu personalnego i motorycznego z wieloletnim doświadczeniem w prowadzeniu sportowców rangi krajowej i międzynarodowej.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

1. Posiadanie ważnego numeru ID wsparcia
2. Przesłanie na adres: biuro@movetherapy.pl zgłoszenia swojego udziału w kursie - w tytule BUR ZAPIS oraz podpisanego oświadczenia dotyczącego udziału i pokrycia kosztów szkolenia, który zostanie automatycznie przesłany po zapisie.
3. W szkoleniu mogą wziąć udział osoby wskazane w sekcji "Grupa docelowa usługi"

Informacje dodatkowe

- Cena kursu nie zawiera kosztów wyżywienia, zakwaterowania i podróży.

Informacje dodatkowe

Szkolenie jest zwolnione z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 punkt 26 podpunkt a ustawa o VAT

- W zależności od wymogów Operatorów i kwot dofinansowań, mogą pojawić się dodatkowe dopłaty do kursu.

- Na kursie może pojawić się kontrola od operatora

- **Godziny przerw są podane orientacyjnie- w zależności od dynamiki i tempa grupy- mogą ulec zmianie.**

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój

Adres

ul. Zabłocie 25/4
30-701 Kraków
woj. małopolskie

Studio Treningowe Move Therapy - Pierwsze piętro - prawe skrzydło

Kontakt



MAREK KUŚ

E-mail biuro@movetherapy.pl

Telefon (+48) 792 222 067