



## Przygotowanie motoryczne w grach zespołowych i sportach indywidualnych.

Numer usługi 2026/04/23/197804/3508965

6 027,00 PLN brutto  
4 900,00 PLN netto  
150,68 PLN brutto/h  
122,50 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

📅 12.12.2026 do 20.12.2026

## 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

3

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

11-12-2026

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 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 w zależności od dyscypliny sportu                   | Programuje trening przygotowania motorycznego dla gier zespołowych i sportów indywidualnych   | Test teoretyczny                     |
| Rozróżnia podstawowe cechy motoryczne   | Identyfikuje podstawowe cechy motoryczne:<br>- siła<br>- moc<br>- dynamika<br>- szybkość<br>- systemy energetyczne<br>- ćwiczenia specyficzne<br>- prewencja urazów                                 | Test teoretyczny                     |
| Programuje trening motoryczny na każdym etapie sezonu   | Wskazuje cele treningowe w zależności od etapu sezonu:<br>- off-season<br>- pre-season<br>- in-season   | Test teoretyczny                     |
| Charakteryzuje najczęstsze dysfunkcje u zawodników  | 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:<br>- Siłę<br>- Moc<br>- Dynamikę<br>- Trening Systemów Energetycznych<br>- Szybkość<br>- Mobility<br>- Rehab/Prehab | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| 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 |

| Efekty uczenia się  | Kryteria weryfikacji  | Metoda walidacji                     |
|---|---|--------------------------------------|
| 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:<br>- staw kolanowy<br>- staw biodrowy<br>- staw barkowy<br>- staw skokowy<br>- staw łokciowy<br>- 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   | 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:<br>- gier zadaniowych<br>- interwałów MAS<br>- małych gier                     | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Monitoruje stan regeneracji 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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

TAK

# Program

Moduł I. Wprowadzenie do przygotowania motorycznego – teoria

- Znaczenie przygotowania motorycznego w grach zespołowych i sportach indywidualnych
- Omówienie filarów: siła, moc, dynamika, szybkość, systemy energetyczne, ćwiczenia specyficzne oraz prewencja urazów
- Sposoby zintegrowania treningu motorycznego z treningiem specyficznym dyscypliny

Moduł II. Trening siłowy i periodyzacja – praktyka

- Cele treningowe; off-season, pre-season, in-season
- Dobór ćwiczeń i struktura jednostki siłowej
- Progresja i unikanie przeciążeń oraz kontrola zmęczenia

Moduł III. Szybkość, moc i dynamika – praktyka

- Przyspieszenie, reakcja, zmiana kierunku, plyometria, moc eksplozywna
- Agility drills oraz sprinty oporowe
- Włączenie treningu szybkościowego w mikro cykl meczowy
- Narzędzia pomiarowe, kontrola obciążeń, monitorowanie postępów
- Zbudowanie dynamiki u zawodników bez dostępu do specjalistycznego sprzętu

Moduł IV. Prehab i ćwiczenia specyficzne – praktyka

- Wskazanie różnic między prewencją a rehabilitacją
- Określenie najczęstszych dysfunkcji i kompensacji w grach zespołowych i sportach indywidualnych
- Wykorzystanie narzędzi: mobility, stability, ćwiczenia specyficzne dyscypliny oraz wykorzystanie ćwiczeń unilateralnych
- Określenie i wdrożenie ćwiczeń prewencyjnych dla kolan, bioder, barków, stawów skokowych, core
- Zbudowanie systemu łączenia elementów prehab z rozgrzewką drużyny

Moduł V. Planowanie mikro cykli in-season i off-season – teoria

- Zbudowanie mikro cykli i makro cykli
- Balansowanie obciążeń motorycznych i techniczno – taktycznych
- Zbudowanie struktury tygodnia treningowego
- Dopasowanie planu do poziomu zawodnika
- Zbudowanie przykładowego mikro cyklu: in-season / off-season

Moduł VI. Systemy energetyczne i narzędzia trenerskie – teoria

- Trening systemów energetycznych w okresie przygotowania do sezonu
- Ustalenie struktury treningu wydolności bez przeciążania zawodników w sezonie startowym
- Wykorzystanie gier zadaniowych, interwałów MAS, małych gier do budowania wydolności
- Monitorowanie zmęczenia i regeneracja
- Podsumowanie zasad efektywnej współpracy w zespole

Moduł VII. Egzamin wewnętrzny

## **INFORMACJE DODATKOWE:**

Szkolenie trwa 40 godzin dydaktycznych.

Przerwy wliczone są w czas trwania usługi.

Szkolenie zawiera 21 godzin dydaktycznych praktyki, 14 i 2/3 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 |
|--|-----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>1 z 22</b> Moduł I.<br>Wprowadzenie do przygotowania motorycznego | Amadeusz Kempik | 12-12-2026            | 08:00               | 11:00               | 03:00         |
| <b>2 z 22</b> Przerwa  | Amadeusz Kempik | 12-12-2026            | 11:00               | 11:15               | 00:15         |
| <b>3 z 22</b> Moduł II.<br>Trening siłowy i periodyzacja             | Amadeusz Kempik | 12-12-2026            | 11:15               | 13:00               | 01:45         |
| <b>4 z 22</b> Przerwa  | Amadeusz Kempik | 12-12-2026            | 13:00               | 13:30               | 00:30         |
| <b>5 z 22</b> Moduł II.<br>Trening siłowy i periodyzacja             | Amadeusz Kempik | 12-12-2026            | 13:30               | 16:00               | 02:30         |
| <b>6 z 22</b> Moduł II.<br>Trening siłowy i periodyzacja             | Amadeusz Kempik | 13-12-2026            | 08:00               | 09:00               | 01:00         |

| Przedmiot / temat  | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 7 z 22 Moduł III. Szybkość, moc i dynamika                     | Amadeusz Kempiak | 13-12-2026            | 09:00               | 11:00               | 02:00         |
| 8 z 22 Przerwa   | Amadeusz Kempiak | 13-12-2026            | 11:00               | 11:15               | 00:15         |
| 9 z 22 Moduł III. Szybkość, moc i dynamika                     | Amadeusz Kempiak | 13-12-2026            | 11:15               | 13:00               | 01:45         |
| 10 z 22 Przerwa  | Amadeusz Kempiak | 13-12-2026            | 13:00               | 13:30               | 00:30         |
| 11 z 22 Moduł III. Szybkość, moc i dynamika                    | Amadeusz Kempiak | 13-12-2026            | 13:30               | 15:00               | 01:30         |
| 12 z 22 Moduł IV. Prehab i ćwiczenia specyficzne               | Marcin Giernas   | 19-12-2026            | 08:00               | 11:00               | 03:00         |
| 13 z 22 Przerwa  | Marcin Giernas   | 19-12-2026            | 11:00               | 11:15               | 00:15         |
| 14 z 22 Moduł IV. Prehab i ćwiczenia specyficzne               | Marcin Giernas   | 19-12-2026            | 11:15               | 13:00               | 01:45         |
| 15 z 22 Przerwa  | Marcin Giernas   | 19-12-2026            | 13:00               | 13:30               | 00:30         |
| 16 z 22 Moduł V. Planowanie mikro cykli in-season i off-season | Marcin Giernas   | 19-12-2026            | 13:30               | 16:00               | 02:30         |
| 17 z 22 Moduł V. Planowanie mikro cykli in-season i off-season | Marcin Giernas   | 20-12-2026            | 08:00               | 11:00               | 03:00         |
| 18 z 22 Przerwa  | Marcin Giernas   | 20-12-2026            | 11:00               | 11:15               | 00:15         |
| 19 z 22 Moduł VI. Systemy energetyczne i narzędzia trenerskie  | Marcin Giernas   | 20-12-2026            | 11:15               | 13:00               | 01:45         |

| Przedmiot / temat  | Prowadzący     | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>20 z 22</b> Przerwa   | Marcin Giernas | 20-12-2026            | 13:00               | 13:30               | 00:30         |
| <b>21 z 22</b> Moduł VI. Systemy energetyczne i narzędzia trenerskie | Marcin Giernas | 20-12-2026            | 13:30               | 14:30               | 01:00         |
| <b>22 z 22</b> Moduł VII. Egzamin wewnętrzny                         | -              | 20-12-2026            | 14:30               | 15:00               | 00:30         |

## Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70% przysługuje Tobie zwolnienie z podatku VAT

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|---|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 6 027,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 4 900,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 150,68 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 122,50 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

## Amadeusz Kempiak

Trener personalny i certyfikowany trener przygotowania fizycznego z kilkuletnim doświadczeniem w branży treningów sportowych. Pasjonat sportu, utytułowany zawodnik CrossFit na poziomie ELITE oraz wieloletni sportowiec wyczynowy. Od najmłodszych lat związany ze sportem – wieloletni zawodnik pływania z około 100 wygranymi wyścigami na poziomie województwa wielkopolskiego. Specjalista w dwuboju olimpijskim, z doskonałym wyczuciem techniki, metodyki i nauczania tej dyscypliny. Ekspert w indywidualnym prowadzeniu sportowców oraz kształtowaniu ich przygotowania motorycznego do najwyższego poziomu – od mistrzostw Polski po arenę międzynarodową. Prowadzi najmłodszego polskiego Mistrza Świata w BJJ oraz najmłodszego Mistrza Świata w Muay Thai (ten sam zawodnik). Wykładowca i szkoleniowiec w branży treningów sportowych. 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 Łukasz Dziewiątka.

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](mailto:karolczyk.kamil@gmail.com)

**Telefon** (+48) 795 520 051