



## Żywnie w sporcie – szkolenie

Numer usługi 2026/04/24/170147/3512780

**3 800,00 PLN** brutto

3 800,00 PLN netto

118,75 PLN brutto/h

118,75 PLN netto/h

183,33 PLN cena rynkowa ⓘ

AMBITION USŁUGI  
EDUKACYJNE  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 4,7 / 5

37 ocen

📍 Olsztyn

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 32:00 h

📅 01.09.2026 do 04.09.2026

## Informacje podstawowe

**Kategoria**

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

**Grupa docelowa usługi**

Szkolenie jest adresowane do szerokiej grupy odbiorców:

- fizjoterapeutów i studentów kierunku fizjoterapia, chcących wzmocnić efektywność procesu rehabilitacji pacjentów poprzez wdrożenie strategii żywieniowych wspierających gojenie tkanek i regenerację po urazach;
- trenerów personalnych, instruktorów oraz trenerów różnych dyscyplin sportowych, którzy dążą do profesjonalizacji swoich usług w obszarze planowania suplementacji i optymalizacji diety pod kątem poprawy wyników sportowych swoich podopiecznych;
- absolwentów i studentów kierunków wychowanie fizyczne, którzy chcą ją rozszerzyć swoją wiedzę o nowoczesne podejście do żywienia sportowego;
- sportowców oraz amatorów dyscyplin wytrzymałościowych i drużynowych, pragnących świadomie projektować swoje żywienie około treningowe, celem zapobiegania niedoborom energetycznym i zwiększania wydolności organizmu;
- dietetyków i doradców żywieniowych, zamierzających wyspecjalizować się w pracy z zawodnikami na różnych etapach przygotowania sportowego

**Minimalna liczba uczestników**

6

**Maksymalna liczba uczestników**

12

**Data zakończenia rekrutacji**

31-08-2026

**Forma prowadzenia usługi**

stacjonarna

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do praktycznych działań w zakresie optymalizacji diety i suplementacji, umożliwiających skuteczne planowanie strategii żywieniowych dostosowanych do specyfiki różnych dyscyplin sportowych, etapów sezonu oraz potrzeb zdrowotnych sportowca.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza: Uczestnik charakteryzuje nowoczesne podejście do żywienia sportowego.	Definiuje cele nowoczesnej dietetyki sportowej.	Test teoretyczny
Wiedza: Uczestnik omawia rolę makro- i mikroskładników w sporcie.	Wyjaśnia wpływ poszczególnych składników diety na wydolność organizmu.	Test teoretyczny
Wiedza: Uczestnik opisuje mechanizmy powstawania syndromu RED-S oraz objaśnia strategię żywienia około treningowego.	Identyfikuje objawy niedoboru energetycznego u sportowców.	Test teoretyczny
	Charakteryzuje potrzeby żywieniowe przed, w trakcie i po wysiłku.	Test teoretyczny
Umiejętności: Uczestnik dobiera celowaną suplementację wspomagającą wydolność na podstawie profilu zawodnika.	Dobiera suplementy o udowodnionym działaniu.	Analiza dowodów i deklaracji
	Określa optymalny moment przyjęcia suplementów w zależności od celu i profilu zawodnika.	Analiza dowodów i deklaracji
Umiejętności: Uczestnik komponuje plany żywieniowe wspierające regenerację oraz projektuje strategię posiłkowe po urazach.	Opracowuje posiłek wspierający gojenie tkanek po urazie.	Analiza dowodów i deklaracji
	Planuje strategię posiłku regeneracyjnego celem szybkiej odbudowy glikogenu po intensywnym wysiłku.	Analiza dowodów i deklaracji
Kompetencje społeczne: Uczestnik komunikuje się ze sportowcem w sposób jasny i budujący relację motywującą.	Wykazuje gotowość do aktywnego słuchania potrzeb zawodnika i dostosowywania zaleceń do jego trybu życia.	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Kompetencje społeczne: Uczestnik wykazuje zindywidualizowane podejście do potrzeb zawodników różnych dyscyplin.	Prezentuje postawę otwartości na współpracę z kadrą trenerską i medyczną w celu optymalizacji wyników sportowca.	Analiza dowodów i deklaracji

## 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

Szkolenie trwa 4 dni (32 godziny dydaktyczne/24 godziny zegarowe). Szkolenie obejmuje 19 godzin dydaktycznych zajęć teoretycznych 13 godzin dydaktycznych zajęć praktycznych. Przerwy nie wliczają się do czasu usługi.

Szkolenie ma charakter uniwersalny i jest adresowane jest do szerokiej grupy odbiorców opisanej w punkcie *Grupa docelowa usługi*.

Usługa rozwojowa prowadząca do zdobycia kompetencji służących do rozwoju inteligentnej specjalizacji Warmii i Mazur "Zdrowie życie".

Zajęcia teoretyczne (wykład z prezentacją multimedialną, dyskusja moderowana) w wymiarze 19 godzin dydaktycznych odbywają się w sali wyposażonej w niezbędny sprzęt audiowizualny (rzutnik, ekran, flipchart). W tej części uczestnicy systematyzują wiedzę z zakresu nowoczesnego podejścia do dietyetyki sportowej, roli makro- i mikrośladników, mechanizmów syndromu RED-S oraz strategii żywienia około treningowego w sportach wytrzymałościowych i drużynowych. Zajęcia praktyczne w wymiarze 13 godzin dydaktycznych realizowane są w formie warsztatowej z wykorzystaniem metod aktywizujących. Część zajęć poświęcona jest doborowi suplementacji wspomagającej wydolność. Uczestnicy pracują na realnych suplementach diety, dobierając je w zależności od profilu zawodnika, dyscypliny oraz celu treningowego (praca warsztatowa). W ramach pracy w parach lub małych grupach uczestnicy przeprowadzają analizy przypadków (case studies) oraz opracowują spersonalizowane programy żywieniowe, w tym strategię posiłkowe wspierające gojenie tkanek po urazach sportowych (metoda projektowa, praca w grupach). Wypracowane strategię żywieniowe i plany suplementacyjne są prezentowane na forum grupy, co pozwala na wspólną analizę oraz otrzymanie natychmiastowej korekty instruktażowej od trenera.

Walidacja przeprowadzana jest w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

Metody i organizacja walidacji:

- Test teoretyczny - test jednokrotnego wyboru złożony z 15 pytań, każde pytanie zawiera 4 warianty odpowiedzi (A, B, C, D), z których tylko jedna jest prawidłowa. Warunkiem zaliczenia testu jest uzyskanie 60% poprawnych odpowiedzi, czyli 9 punktów.
- Analiza dowodów i deklaracji: oceniana jest poprawność wykonania przez uczestnika 3 zadań zawartych w arkuszu zadań praktycznych (dowody) z zastosowaniem min. jednej kluczowej zasady merytorycznej w każdym zadaniu. Analizowane są także wyniki samooceny (deklaracja) dotyczącej gotowości uczestnika do samodzielnego stosowania nabytych umiejętności w praktyce. Arkusz samooceny zawiera 6 pytań ocenianych w skali 1-5. Arkusz samooceny Uczestnik wypełnia w pierwszym dniu przed rozpoczęciem szkolenia oraz w ostatnim dniu po zakończonym szkoleniu.

Program ramowy kursu:

Dzień 1. Wprowadzenie do żywienia sportowego 2.0. Makro- i mikroskładniki w diecie sportowca. Suplementacja dla poprawy wyników sportowych. Indywidualne planowanie diety dla sportowca. Zdrowie przewodu pokarmowego a osiągi sportowe. Analiza case study.

Dzień 2. Rola diety w profilaktyce i leczeniu urazów sportowych. Przegląd badań naukowych i praktyk żywieniowych w obszarze sportu. Dieta a proces gojenia i regeneracji. Syndrom RED-S. Skuteczne strategie żywieniowe w rehabilitacji urazów. Analiza indywidualnych przypadków i dostosowywanie strategii żywieniowych.

Dzień 3. Wprowadzenie do żywienia około treningowego w kontekście sportów wytrzymałościowych. Strategie żywieniowe w sportach wytrzymałościowych. Prezentacja przykładowych planów żywieniowych.

Dzień 4. Indywidualne podejście do żywienia w różnych dyscyplinach sportowych. Żywnienie około treningowego w sportach drużynowych. Przegląd badań i trendów w żywieniu sportowców w wybranych sportach drużynowych, prezentacja przykładowych planów żywieniowych. Walidacja – test teoretyczny, analiza dowodów i deklaracji.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 17

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px; border-radius: 5px; display: inline-block;">1 z 17</div> Wprowadzenie do żywienia sportowego 2.0: definicja i cele nowoczesnego podejścia do żywienia sportowego oraz przegląd aktualnych trendów.	Grzegorz Prokopowicz	01-09-2026	09:00	10:30	01:30
<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px; border-radius: 5px; display: inline-block;">2 z 17</div> Makro- i mikroskładniki w diecie sportowca. Suplementacja dla poprawy wyników sportowych.	Grzegorz Prokopowicz	01-09-2026	10:45	12:15	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>3 z 17</b> Indywidualne planowanie diety dla sportowca. Praktyczne aspekty suplementacji.	Grzegorz Prokopowicz	01-09-2026	12:30	14:00	01:30
<b>4 z 17</b> Zdrowie przewodu pokarmowego a osiągi sportowe. Analiza case study.	Grzegorz Prokopowicz	01-09-2026	14:45	16:15	01:30
<b>5 z 17</b> Rola diety w profilaktyce i leczeniu urazów sportowych: znaczenie żywienia w kontekście zapobiegania i rehabilitacji urazów oraz przegląd badań i praktyk żywieniowych w obszarze sportu.	Grzegorz Prokopowicz	02-09-2026	09:00	10:30	01:30
<b>6 z 17</b> Dieta a proces gojenia i regeneracji. Syndrom RED-S: skutki wpływu niedoboru energetycznego na organizm sportowca.	Grzegorz Prokopowicz	02-09-2026	10:45	12:15	01:30
<b>7 z 17</b> Analiza najczęstszych urazów w wybranych dyscyplinach sportowych. Skuteczne strategie żywieniowe w rehabilitacji urazów.	Grzegorz Prokopowicz	02-09-2026	12:30	14:00	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p><b>8 z 17</b> Analiza indywidualnych przypadków i dostosowywanie strategii żywieniowych. Przykłady diet wspierających proces rekonwalescencji.</p>	Grzegorz Prokopowicz	02-09-2026	14:45	16:15	01:30
<p><b>9 z 17</b> Wprowadzenie do żywienia okołotreningowego w kontekście sportów wytrzymałościowych.</p>	Grzegorz Prokopowicz	03-09-2026	09:00	10:30	01:30
<p><b>10 z 17</b> Przegląd aktualnych badań i trendów w tej dziedzinie. Podstawy żywienia sportowców wytrzymałościowych.</p>	Grzegorz Prokopowicz	03-09-2026	10:45	12:15	01:30
<p><b>11 z 17</b> Strategie żywieniowe przed, w trakcie i po treningu w sportach wytrzymałościowych. Plany żywieniowe z uwzględnieniem różnic w intensywności treningów, typach dyscyplin i preferencjach żywieniowych.</p>	Grzegorz Prokopowicz	03-09-2026	12:30	14:00	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p><b>12 z 17</b>  Indywidualnych podejście do żywienia w różnych dyscyplinach sportowych. Dostosowanie diety do okresów intensywnego treningu, zawodów i okresów roztrenowania.</p>	Grzegorz Prokopowicz	03-09-2026	14:45	16:15	01:30
<p><b>13 z 17</b>  Wprowadzenie do żywienia okołotreningowe go w kontekście sportów drużynowych.</p>	Grzegorz Prokopowicz	04-09-2026	09:00	10:30	01:30
<p><b>14 z 17</b> Przegląd badań i trendów w tej dziedzinie w zakresie wybranych sportów drużynowych. Podstawy żywienia w sportach drużynowych.</p>	Grzegorz Prokopowicz	04-09-2026	10:45	12:15	01:30
<p><b>15 z 17</b> Strategie żywieniowe przed, w trakcie i po treningu w sportach drużynowych. Przykładowe plany żywieniowe zależne od intensywności treningów, typów dyscyplin i preferencji żywieniowych.</p>	Grzegorz Prokopowicz	04-09-2026	12:30	14:00	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>16 z 17</b> Indywidualne podejście do żywienia w różnych dyscyplinach sportowych. Dostosowanie diety do okresów intensywnego treningu, zawodów i okresów roztrenowania.	Grzegorz Prokopowicz	04-09-2026	14:45	15:45	01:00
<b>17 z 17</b> Walidacja – test teoretyczny, analiza dowodów i deklaracji.	-	04-09-2026	15:45	16:15	00:30

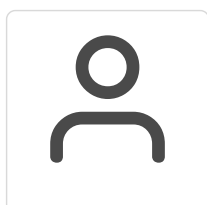
## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	3 800,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	3 800,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	118,75 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	118,75 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



**1 z 1**

### Grzegorz Prokopowicz

Doktor nauk medycznych i nauk o zdrowiu, fizjoterapeuta, absolwent studiów podyplomowych Dietetyka w sporcie. W roku 2026 ukończył szkolenie Dietetyka, suplementacja i bezpieczeństwo. Właściciel firmy Biomachine Fizjoterapia Dietetyka Sport, zajmującej się praktycznym

zastosowaniem wiedzy o żywieniu i regeneracji w sporcie oraz terapii. Prowadził liczne szkolenia z zakresu żywienia w sporcie, m.in. Talerz żeglarza - strategię żywieniowe w drodze do mistrzostwa, Makroskładniki na medal - twój przepis na sportowy sukces, Żywienie piłkarza, Żywienie około treningowe żeglarza. Prowadził również szkolenia w zakresie interpretacji badań składu ciała oraz szkolenie żywieniowe dla pracowników biur. Jest wykładowcą akademickim na kierunku fizjoterapia w Collegium Medicum, Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie oraz pracuje na Wydziale Nauk o Zdrowiu w Akademii Finansów i Biznesu Vistula. Jest trenerem Kadry Narodowej Żeglarzy Niepełnosprawnych. W ciągu ostatnich 5 lat systematycznie doskonalił swoje kompetencje w zakresie tematyki kursu.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Organizator zapewnia niezbędne materiały dydaktyczne: skrypt szkoleniowy, a także fizyczne produkty i suplementy wykorzystywane podczas ćwiczeń warsztatowych.

### Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w kursie jest przesłanie skanu dokumentu potwierdzającego posiadane wykształcenie (dyplom, świadectwo, zaświadczenie z miejsca pracy, zaświadczenie o odbywaniu studiów).

### Informacje dodatkowe

Usługa rozwojowa prowadząca do zdobycia kompetencji służących do rozwoju inteligentnej specjalizacji Warmii i Mazur "Zdrowie życie".

Szkolenie kształtuje kompetencje przyszłości - jest zorientowany na rozwój sektora usług medycznych.

Usługa jest adresowana również do Uczestników Projektów: Kierunek Rozwój oraz Projektu MP i/lub Uczestników Projektu NSE.

Uczestnik kursu otrzymuje zaświadczenie.

Przed wpisaniem się na wybraną usługę, organizator kursu uprzejmie prosi o kontakt telefoniczny. Godziny podane w Karcie Usługi są godzinami dydaktycznymi, PRZERWY NIE WLICZAJĄ SIĘ DO CZASU KURSU.

## Adres

ul. Jana Kasprowicza 4/13  
10-220 Olsztyn  
woj. warmińsko-mazurskie

Zajęcia są prowadzone w sali szkoleniowej znajdującej się w rewitalizowanym, historycznym budynku z XIX wieku - Koszary Funka. Dogodny dojazd - odległość 1,6 km od dworca Olsztyn Główny i dworca PKS oraz 1,8 km od dworca Olsztyn Zachodni. Budynek przystosowany do poruszania się na wózku inwalidzkim - wyposażony w podjazd.

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

# Kontakt



**Agnieszka Makowska**

**E-mail** [ambition.olsztyn@gmail.com](mailto:ambition.olsztyn@gmail.com)

**Telefon** (+48) 602 703 684