



Doradztwo i Projekty
Unijne DARIUSZ
BURAWSKI

Brak ocen dla tego dostawcy

Motoryka dla każdego – fundamenty przygotowania motorycznego i praktyczne zastosowanie

Numer usługi 2026/06/17/15642/3633550

- 📍 Wrocław
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📅 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 08:00 h
- 📅 30.08.2026 do 30.08.2026

1 350,00 PLN brutto
1 350,00 PLN netto
168,75 PLN brutto/h
168,75 PLN netto/h
162,08 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Grupa docelowa usługi

Szkolenie kierujemy do specjalistów, którzy na co dzień pracują z osobami o różnym poziomie sprawności i aktywności fizycznej, wspierając ich w budowaniu bezpiecznej i efektywnej bazy motorycznej. Program odpowiada na potrzeby trenerów personalnych i trenerów przygotowania motorycznego, którzy chcą skuteczniej dobierać środki treningowe adekwatne do poziomu podopiecznego – od kontroli motorycznej i jakości ruchu, przez budowanie siły i mocy, po kształtowanie systemów energetycznych oraz świadome wykorzystanie technologii w planowaniu treningu. Z oferty mogą skorzystać również osoby planujące rozwój zawodowy w tym obszarze, dla których szkolenie stanowi praktyczne wprowadzenie w tematykę przygotowania motorycznego populacji generalnej.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

25

Data zakończenia rekrutacji

29-08-2026

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

Szkolenie przygotowuje uczestnika do planowania i prowadzenia treningu motorycznego dla osób o różnym poziomie sprawności i aktywności fizycznej. Po jego zakończeniu uczestnik dobiera środki przygotowania motorycznego, analizuje podstawowe wzorce ruchowe, planuje rozwój siły, mocy i wydolności zgodnie z zasadami bezpieczeństwa i progresji oraz wykorzystuje dane treningowe i nowoczesne narzędzia do planowania i modyfikacji procesu treningowego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Analizuje podstawowe wzorce ruchowe oraz znaczenie kontroli motorycznej w przygotowaniu motorycznym osób o różnym poziomie sprawności. Dobiera środki przygotowania motorycznego odpowiednio do celu treningowego i możliwości osoby ćwiczącej.	- rozróżnia podstawowe wzorce ruchowe; - wyjaśnia znaczenie kontroli motorycznej w procesie treningowym; - wskazuje zasady bezpiecznej progresji obciążeń. - rozpoznaje zastosowanie ćwiczeń rozwijających kontrolę motoryczną, stabilizację, siłę i moc; - dobiera środki treningowe adekwatnie do poziomu sprawności uczestnika; - wskazuje zasady bezpiecznego stosowania elementów plyometrii, szybkości i zwinności.	Test teoretyczny Test teoretyczny
Dobiera metody kształtowania wydolności z uwzględnieniem funkcjonowania systemów energetycznych.	- rozróżnia podstawowe systemy energetyczne; - wskazuje ich znaczenie w realizacji celów treningowych; - dobiera metodę rozwijania wydolności do założonego celu treningowego.	Test teoretyczny
Planuje elementy jednostki treningowej zgodnie z zasadami przygotowania motorycznego.	- określa kolejność elementów jednostki treningowej; - uwzględnia rozwój jakości motorycznych w planowaniu treningu; - wskazuje zasady integracji przygotowania motorycznego z treningiem kondycyjnym.	Test teoretyczny
Wskazuje możliwości wykorzystania danych treningowych i nowoczesnych technologii w planowaniu procesu treningowego.	- rozpoznaje przykłady narzędzi wspierających pracę trenera; - wskazuje zastosowanie danych treningowych w planowaniu i modyfikacji treningu; - określa korzyści wynikające z wykorzystania technologii w pracy z populacją generalną.	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie 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

Blok I: Fundamenty przygotowania motorycznego w pracy z populacją generalną

- Założenia i cele przygotowania motorycznego w pracy z osobami o różnym poziomie sprawności.
- Kontrola motoryczna jako podstawa efektywnego i bezpiecznego treningu.
- Rola jakości ruchu oraz progresji obciążeń w bezpiecznym procesie treningowym.
- Analiza wzorców ruchowych oraz dobór ćwiczeń rozwijających kontrolę motoryczną.

Blok II: Najczęściej wykorzystywane środki przygotowania motorycznego

- Jakościowe rozwijanie wzorców ruchowych i stabilizacyjnych
- Budowanie siły mięśniowej i mocy oraz ich wykorzystanie w poprawie sprawności i codziennego funkcjonowania.
- Podstawy plyometrii, lokomocji oraz kształtowania szybkości i zwinności z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i progresji.

Blok III: Kształtowanie systemów energetycznych w praktyce

- Charakterystyka systemów energetycznych i ich znaczenie w treningu z populacją generalną
- Dobór metod rozwijania wydolności do celu treningowego
- Warsztaty: projektowanie jednostek treningowych z wykorzystaniem różnych metod kształtowania wydolności oraz integracja elementów motorycznych z treningiem kondycyjnym.

Blok IV: Racjonalne wykorzystanie technologii w pracy z populacją generalną- warsztat

- Planowanie i modyfikacja jednostki treningowej z wykorzystaniem danych treningowych oraz nowoczesnych narzędzi wspierających pracę trenera.

WARUNKI ORGANIZACYJNE

Zajęcia w części teoretycznej będą prowadzone w formie wykładu. Część praktyczna będzie realizowana w grupach max. 5-osobowych, w formie pracy pomiędzy uczestnikami.

Uczestnicy będą mieć dostęp do przestrzeni i wyposażenia sportowego niezbędnego do realizacji części praktycznej szkolenia.

Usługa będzie realizowana w godzinach zegarowych.

SPOSÓB ORGANIZACJI WALIDACJI

Walidacja odbędzie się w formie testu teoretycznego. Walidację przeprowadzi osoba prowadząca walidację, odrębna od osoby prowadzącej szkolenie.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 8

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Założenia i cele przygotowani a motorycznego , kontrola motoryczna a efektywność i bezpieczeńst wo treningu, jakość ruchu oraz progresja obciążeń, analiza wzorców ruchowych oraz dobór ćwiczeń.	Zajęcia	Paweł Łydek	30-08-2026	10:00	11:45	01:45
2 z 8 -	Przerwa	-	30-08-2026	11:45	12:00	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 8 Rozwijanie wzorców ruchowych i stabilizacyjnych, budowanie i wykorzystanie siły mięśniowej i mocy w poprawie sprawności, podstawy plyometrii, lokomocji oraz kształtowania szybkości i zwinności.	Zajęcia	Paweł Łydek	30-08-2026	12:00	13:45	01:45
4 z 8 -	Przerwa	-	30-08-2026	13:45	14:30	00:45
5 z 8 Systemy energetyczne, dobór metod rozwijania wydolności, projektowanie jednostek treningowych z wykorzystaniem metod kształtowania wydolności, integracja el. motorycznych z treningiem kondycyjnym.	Zajęcia	Paweł Łydek	30-08-2026	14:30	16:30	02:00
6 z 8 -	Przerwa	-	30-08-2026	16:30	16:45	00:15
7 z 8 Planowanie i modyfikacja jednostki treningowej z wykorzystaniem danych treningowych oraz nowoczesnych narzędzi wspierających pracę trenera.	Zajęcia	Paweł Łydek	30-08-2026	16:45	17:30	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 8 -	Walidacja	-	30-08-2026	17:30	18:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	08:00
w tym suma godzin zajęć	06:15
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	01:15
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	09:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 350,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 350,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	168,75 PLN
Koszt osobogodziny netto	168,75 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	08:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Paweł Łydek

Paweł Łydek jest absolwentem Akademii Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu. Specjalizuje się w przygotowaniu motorycznym, terapii manualnej oraz nowoczesnych metodach wspomagania procesu rehabilitacji i poprawy sprawności fizycznej. W swojej pracy łączy wiedzę z zakresu treningu, fizjoterapii oraz biomechaniki ruchu, stawiając na indywidualne podejście i aktywną terapię opartą na aktualnej wiedzy oraz praktycznym doświadczeniu.

Jest trenerem personalnym i szkoleniowcem, certyfikowanym specjalistą oceny funkcjonalnej wg systemu FMS, instruktorem StrongFirst oraz jednym z kilku instruktorów TopTeam w Polsce.

Specjalizuje się w przygotowaniu motorycznym oraz „funkcjonalnym” kształtowaniu sylwetki, interesując się biomechaniką oraz fizjologią wysiłku.

Nieprzerwanie od lutego 2018 r. pracuje jako trener, szkoleniowiec oraz współwłaściciel Inżynierii Fitnessu, dzięki czemu posiada aktualną wiedzę i doświadczenie zawodowe. Wcześniej, w okresie luty 2016 – styczeń 2018, pracował jako trener personalny w Jatomi Fitness Polska.

Posiada certyfikaty: Kettlebell Instructor SFG II (StrongFirst), FMS (Functional Movement System), Personal Trainer (Akademia Mistrzostwa Sportowego). Ukończył kursy: EXOS – Performance Specialist Certification, FMS II – zaawansowane korekcje, Kształtowanie motoryczne w ujęciu funkcjonalnym oraz National Certificate in Strength & Conditioning (Elite Performance Institute). W październiku 2018 roku otrzymał wyróżnienie Top Team Instructor.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymają dostęp do materiałów dydaktycznych ułatwiających przyswojenie i utrwalenie omawianych zagadnień, w tym m.in. prezentacji szkoleniowych.

Adres

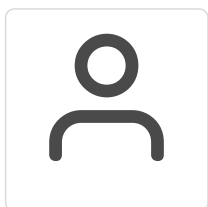
ul. Na Grobli 28
50-421 Wrocław
woj. dolnośląskie

Hotel Wodnik

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



DARIUSZ BURAWSKI

E-mail d.burawski@dipu.pl

Telefon (+48) 513 093 362