



Trener Przygotowania Motorycznego – programowanie treningu sportowego, rozwój siły, mocy i prewencja urazów.

Numer usługi 2026/07/02/50172/3667270

6 150,00 PLN brutto
5 000,00 PLN netto
138,20 PLN brutto/h
112,36 PLN netto/h
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

HW SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

184 oceny

- 📍 Wrocław
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 44:30 h
- 📅 24.08.2026 do 29.08.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do:

- trenerów personalnych,
- instruktorów fitness,
- trenerów sportowych,
- studentów kierunków sportowych,
- fizjoterapeutów,
- osób pracujących ze sportowcami i osobami aktywnymi fizycznie,
- osób chcących rozwijać kompetencje w zakresie przygotowania motorycznego.

Od uczestników wymagana jest podstawowa wiedza z zakresu treningu siłowego i anatomii człowieka.

Rekomendowane jest ukończenie kursu trenera personalnego lub doświadczenie praktyczne w pracy treningowej.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

25

Data zakończenia rekrutacji

23-08-2026

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

Celem szkolenia jest rozwój kompetencji w zakresie planowania i prowadzenia treningu przygotowania motorycznego dla osób aktywnych i sportowców. Uczestnik nauczy się przeprowadzać diagnostykę motoryczną, programować trening siły, mocy, szybkości i wytrzymałości, dobrać ćwiczenia pod transfer sportowy, planować periodyzację, monitorować obciążenia oraz wdrażać działania z zakresu prewencji urazów i prowadzenia treningu indywidualnego oraz grupowego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Uczestnik charakteryzuje zasady przygotowania motorycznego w sporcie</p> <p>Uczestnik wykonuje podstawową diagnostykę motoryczną</p>	<p>omawia rolę przygotowania motorycznego w procesie treningowym; rozróżnia zdolności motoryczne; wskazuje różnice pomiędzy treningiem ogólnym i specjalistycznym; opisuje podstawy periodyzacji treningowej</p> <p>przeprowadza ocenę mobilności i stabilności; wykonuje podstawowe testy siły, mocy i szybkości; interpretuje wyniki testów; identyfikuje podstawowe ograniczenia ruchowe</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Uczestnik programuje trening siły i mocy</p>	<p>dobiera ćwiczenia do celu treningowego; planuje objętość i intensywność treningu; tworzy przykładowy mikrocykl treningowy; dobiera metody progresji obciążeń</p>	<p>Prezentacja</p>
<p>Uczestnik planuje trening szybkości i wytrzymałości motorycznej</p> <p>Uczestnik dobiera ćwiczenia pod kątem transferu sportowego</p>	<p>dobiera środki treningowe rozwijające szybkość i wytrzymałość; planuje jednostkę treningową; określa parametry pracy i odpoczynku; dostosowuje trening do poziomu zawodnika</p> <p>analizuje wymagania wybranej dyscypliny sportowej; dobiera ćwiczenia wspierające rozwój cech motorycznych; uzasadnia dobór metod treningowych</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Wywiad ustrukturyzowany</p>
<p>Uczestnik wdraża podstawowe działania z zakresu prewencji urazów</p> <p>Uczestnik prowadzi jednostkę treningową przygotowania motorycznego</p>	<p>identyfikuje czynniki ryzyka kontuzji; dobiera ćwiczenia prewencyjne; planuje elementy regeneracji i monitoringu zmęczenia</p> <p>organizuje stanowisko pracy; instruuje technikę ćwiczeń; koryguje błędy ruchowe; komunikuje się z uczestnikami treningu; dba o bezpieczeństwo podczas zajęć</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik analizuje i monitoruje proces treningowy	interpretuje podstawowe wskaźniki obciążenia treningowego; ocenia skuteczność programu treningowego; proponuje modyfikacje planu treningowego	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

Program szkolenia

Moduł 1 – Wprowadzenie do przygotowania motorycznego

- rola trenera przygotowania motorycznego,
- współpraca z trenerem sportowym i fizjoterapeutą,
- analiza wymagań dyscyplin sportowych,
- zasady transferu treningowego.

Moduł 2 – Diagnostyka i ocena motoryczna

- screening ruchowy,
- ocena mobilności i stabilności,
- testy siły, mocy i szybkości,
- analiza asymetrii i ograniczeń.

Moduł 3 – Programowanie treningu siłowego

- periodyzacja,
- dobór metod treningowych,
- rozwój siły maksymalnej,
- hipertrofia funkcjonalna,
- tempo pracy,
- progresja obciążeń.

Moduł 4 – Rozwój mocy i szybkości

- plyometria,
- sprint mechanics,
- trening eksplozywny,
- reakcja i przyspieszenie,
- hamowanie i zmiana kierunku.

Moduł 5 – Prewencja urazów i regeneracja

- najczęstsze urazy sportowe,
- strategie ograniczania ryzyka kontuzji,
- regeneracja w sporcie,
- monitoring zmęczenia.

Moduł 6 – Programowanie pod dyscypliny sportowe

- sporty siłowe,
- sporty drużynowe,
- sporty walki,
- sporty wytrzymałościowe,
- sporty raketowe.

Moduł 7 – Praktyka trenerska i prowadzenie jednostki treningowej

- budowa jednostki treningowej,
- coaching movement,
- komunikacja z zawodnikiem,
- analiza techniki ćwiczeń,
- prowadzenie treningu praktycznego.

Moduł 8 – Egzamin i podsumowanie

- test wiedzy,
- zaliczenie praktyczne,
- omówienie błędów.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<div style="background-color: #e84c3d; color: white; padding: 2px; display: inline-block;">1 z 30</div> Wprowadzenie do przygotowania motorycznego	Zajęcia	MACIEJ KOWNACKI	24-08-2026	09:00	11:00	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 30 -	Przerwa	-	24-08-2026	11:00	11:30	00:30
3 z 30 Diagnostyka i ocena motoryczna	Zajęcia	MACIEJ KOWNACKI	24-08-2026	11:30	14:30	03:00
4 z 30 -	Przerwa	-	24-08-2026	14:30	15:00	00:30
5 z 30 Diagnostyka i ocena motoryczna #2	Zajęcia	MACIEJ KOWNACKI	24-08-2026	15:00	17:00	02:00
6 z 30 Programowanie treningu siłowego - wprowadzenie	Zajęcia	MACIEJ KOWNACKI	25-08-2026	09:00	12:00	03:00
7 z 30 -	Przerwa	-	25-08-2026	12:00	12:30	00:30
8 z 30 Zaawansowane programowanie treningu siłowego	Zajęcia	Arkadiusz Pauch	25-08-2026	12:30	14:30	02:00
9 z 30 -	Przerwa	-	25-08-2026	14:30	15:00	00:30
10 z 30 Zaawansowane programowanie treningu siłowego - c.d.	Zajęcia	Arkadiusz Pauch	25-08-2026	15:00	17:00	02:00
11 z 30 Prewencja urazów i regeneracja	Zajęcia	MACIEJ KOWNACKI	26-08-2026	09:00	11:00	02:00
12 z 30 -	Przerwa	-	26-08-2026	11:00	11:30	00:30
13 z 30 Prewencja urazów i regeneracja - c.d.	Zajęcia	MACIEJ KOWNACKI	26-08-2026	11:30	14:00	02:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 30 -	Przerwa	-	26-08-2026	14:00	14:30	00:30
15 z 30 Prewencja urazów i regeneracja - c.d.	Zajęcia	MACIEJ KOWNACKI	26-08-2026	14:30	15:30	01:00
16 z 30 Rozwój mocy i szybkości	Zajęcia	MACIEJ KOWNACKI	27-08-2026	09:00	11:00	02:00
17 z 30 -	Przerwa	-	27-08-2026	11:00	11:30	00:30
18 z 30 Rozwój mocy i szybkości - c.d.	Zajęcia	MACIEJ KOWNACKI	27-08-2026	11:30	13:30	02:00
19 z 30 -	Przerwa	-	27-08-2026	13:30	14:00	00:30
20 z 30 Rozwój mocy i szybkości - c.d. #2	Zajęcia	MACIEJ KOWNACKI	27-08-2026	14:00	16:00	02:00
21 z 30 Programowanie pod dyscypliny sportowe	Zajęcia	MACIEJ KOWNACKI	28-08-2026	09:00	11:30	02:30
22 z 30 -	Przerwa	-	28-08-2026	11:30	12:00	00:30
23 z 30 Programowanie pod dyscypliny sportowe #2	Zajęcia	Arkadiusz Pauch	28-08-2026	12:00	14:00	02:00
24 z 30 -	Przerwa	-	28-08-2026	14:00	14:30	00:30
25 z 30 Programowanie pod dyscypliny sportowe #2	Zajęcia	Arkadiusz Pauch	28-08-2026	14:30	16:30	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
26 z 30 Praktyka trenerska i prowadzenie jednostki treningowej	Zajęcia	MACIEJ KOWNACKI	29-08-2026	09:00	11:00	02:00
27 z 30 -	Przerwa	-	29-08-2026	11:00	11:30	00:30
28 z 30 Praktyka trenerska i prowadzenie jednostki treningowej - c.d.	Zajęcia	MACIEJ KOWNACKI	29-08-2026	11:30	13:30	02:00
29 z 30 -	Przerwa	-	29-08-2026	13:30	14:00	00:30
30 z 30 -	Walidacja	-	29-08-2026	14:00	16:30	02:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	44:30
w tym suma godzin zajęć	36:00
w tym suma godzin walidacji	02:30
w tym suma przerw	06:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	51:15

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 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 w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 150,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	138,20 PLN
Koszt osobogodziny netto	112,36 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	44:30

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

MACIEJ KOWNACKI

Trening siłowy, trening sportowców - specjalizacja pływanie, trening siłowy, snowboard, judo. Zawodnik CrossFit.

Trener Personalny i szkoleniowiec

Instruktor ćwiczeń siłowych od 2007 roku

Absolwent AWF

Wielokrotny medalista imprez krajowych i międzynarodowych w judo.

Wyższe

Szkolenia trenerskie pod własną marką oraz jako podwykonawca dla Stregth & Conditioning Training Team oraz Akademii Treningu Siłowego Wojciecha Jusiela.



2 z 2

Arkadiusz Pauch

W mojej pracy skupiam się głównie na nauczaniu i planowaniu ruchu pod konkretne potrzeby klienta, dzięki czemu treningi ze mną, to nie tylko żmudna praca i walka o kolejne kilogramy na sztandze, ale przede wszystkim poprawa ogólnej sprawności, co pozwala w ciekawszy sposób osią

8+ lat doświadczenia, jako Trener Przygotowania Motorycznego (Strength & Conditioning Coach)

10+ lat doświadczenia, jako Trener Personalny (staż, praca w sieciówce, samozatrudnienie)

15+ lat doświadczenia, jako zawodnik Judo (Czarny pas, 1DAN) w tym dwa lata trenowania Brazylijskiego Jiu Jitsu. Jako junior byłem członkiem kadry narodowej 🥋

54+ czyli łączna ilość medali (🇵🇱 Mistrzostw Polski, 🇪🇺 Mistrzostw Europy, 🇺🇸 NCAA) zdobyta przez zawodników, którym pomagałem i pomagam w przygotowaniu do osiągnięcia najlepszych wyników w swoich dyscyplinach. Ich liczba stała się rośnie!

2: tylu zawodników uzyskało kwalifikacje do Igrzysk Olimpijskich w Tokio 2021 współpracując ze mną

- Oprócz wyników medalowych i ważnych kwalifikacji pomogłem wielu zawodnikom osiągnąć czasy, które do tej pory widnieją na Tablicach Rekordów Polski w kategoriach młodzieżowych i seniorskich!

250+ trenerów z całej Polski, którym pomogłem zdobywać wiedzę z zakresu treningu siłowego

~ Niezliczona ilość zrzuconych kilogramów i centymetrów w obwodach u moich klientów, którym pomogłem osiągnąć wymarzoną, zdrową sylwetkę oraz poprawę stylu życia.

Od 2021 roku jestem współwłaścicielem STREFA - Studio Treningu Personalnego!

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują:

- materiały szkoleniowe PDF,
- skrypty treningowe,
- przykładowe programy treningowe,
- arkusze diagnostyczne,
- checklisty programowania treningu,
- certyfikat ukończenia szkolenia.
- Prezentacje z każdego przerabianego bloku tematycznego

Szkolenie „Trener Przygotowania Motorycznego” jest zaawansowanym programem rozwoju kompetencji trenerskich skierowanym do trenerów personalnych, instruktorów oraz osób pracujących ze sportowcami i osobami aktywnymi fizycznie.

Celem szkolenia jest zdobycie praktycznych umiejętności z zakresu planowania i prowadzenia procesu przygotowania motorycznego ukierunkowanego na rozwój siły, mocy, szybkości, wytrzymałości, prewencji urazów oraz poprawy wyników sportowych.

Uczestnicy nauczą się przeprowadzać diagnostykę motoryczną, analizować potrzeby zawodnika, programować trening dla różnych dyscyplin sportowych oraz wdrażać nowoczesne metody treningowe stosowane w sporcie profesjonalnym.

Szkolenie ma charakter praktyczny i opiera się na pracy warsztatowej, analizie przypadków oraz ćwiczeniach wykonywanych na sali treningowej.

Uczestnik po ukończeniu szkolenia będzie potrafił:

- przeprowadzać podstawową diagnostykę motoryczną,
- analizować wymagania poszczególnych dyscyplin sportowych,
- programować trening siły, mocy, szybkości i wytrzymałości,
- dobierać ćwiczenia pod kątem transferu sportowego,
- wdrażać działania z zakresu prewencji urazów,
- planować periodyzację treningową,
- monitorować obciążenia treningowe,
- prowadzić trening indywidualny i grupowy w obszarze przygotowania motorycznego.

Informacje dodatkowe

Nasz kurs to 65% praktyki vs 35% teorii.

Szkolenie podzielone będzie na kilka różnych form przyswajania wiedzy:

- wykłady,
- warsztaty praktyczne,
- analiza przypadków (praca ze sportowcami kilku różnych dyscyplin),
- praca w parach i grupach,
- ćwiczenia praktyczne,
- analiza video,
- demonstracja ćwiczeń,
- konsultacje z trenerem

Szkolenie realizowane będzie w sali wyposażonej w sprzęt treningowy umożliwiający realizację części praktycznej.

Uczestnicy powinni posiadać strój sportowy umożliwiający udział w ćwiczeniach praktycznych.

Adres

ul. Grabiszyńska 241E

53-234 Wrocław

woj. dolnośląskie

Bridge Nation CrossFit

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Parking przed budynkiem, mini bar ze snackami, lodówka

Kontakt



Maciej Kownacki

E-mail maciek@kownacki-training.com

Telefon (+48) 535 300 335