

**Trener dzieci i młodzieży - ProFi Academy**

Numer usługi 2026/07/09/178482/3680097

1 380,00 PLN brutto

1 380,00 PLN netto

98,57 PLN brutto/h

98,57 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

269 ocen

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 14:00 h

📅 05.09.2026 do 06.09.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	Szkolenie jest otwarte dla wszystkich zainteresowanych, nie wymagamy wcześniejszych kwalifikacji.
Minimalna liczba uczestników	6
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	28-08-2026
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 edukacyjnym szkolenia „Trening dzieci i młodzieży – ProFi Academy” jest przygotowanie uczestników do samodzielnego prowadzenia treningów dla dzieci i młodzieży w różnych grupach wiekowych, obejmujących ocenę sprawności, stosowanie ćwiczeń korekcyjnych, programowanie długoterminowe oraz prowadzenie bezpiecznych i angażujących zajęć indywidualnych i grupowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Analizuje wyniki testów sprawnościowych dzieci i młodzieży w kontekście planowania treningu Dobiera ćwiczenia korekcyjne i metody reedukacji ruchowej	Definiuje cel testu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Interpretuje wyniki	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje zależności między wynikami a planem treningu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia nieprawidłowe wzorce ruchowe	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dopasowuje ćwiczenia korekcyjne	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uzasadnia wybór metody reedukacji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Projektuje programy rozwoju siły, szybkości i mocy dla różnych grup wiekowych Organizuje treningi indywidualne i grupowe w czterech kategoriach wiekowych Konstruuje długoterminowe programy treningowe wspierające progresję i motywację dzieci	Charakteryzuje potrzeby rozwojowe dzieci i młodzieży	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje właściwe metody treningowe	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje kryteria bezpieczeństwa	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia specyfikę pracy w grupach wiekowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Planuje strukturę zajęć	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uzasadnia wybór form pracy (indywidualna vs grupowa)	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wskazuje etapy długoterminowego planu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Opisuje metody podtrzymywania zaangażowania	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Definiuje kryteria oceny postępów	Obserwacja w warunkach symulowanych

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

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia szkolenia:

Szkolenie prowadzone jest w grupie maksymalnie 20 osobowej. Szkolenie odbędzie się na siłowni i sali fitness wyposażonej w specjalistyczny sprzęt w tym w maszyny do ćwiczeń oraz niezbędny sprzęt treningowy potrzebny do przeprowadzenia treningu funkcjonalnego taki jak maty, hantle, powerbandy, minibandy, bosu, kettlebells, taśmy podwieszane, sztangi, drążek do podciągania.

Podczas zajęć będą wykorzystywane metody interaktywne takie, jak dyskusje grupowe, burze mózgów czy praca w małych grupach.

Usługa jest prowadzona w trybie godzin zegarowych. W czas trwania usługi wliczone są przerwy 30 minutowe.

Sposób organizacji szkolenia: Zajęcia teoretyczne będą się odbywać w sali fitness z wykorzystaniem rzutnika, na którym wyświetlana będzie prezentacja szkoleniowa. Zajęcia teoretyczne i praktyczne odbędą na siłowni w strefie funkcjonalnej.

zajęcia teoretyczne – liczba godzin zegarowych: 5 godzin

zajęcia praktyczne – liczba godzin zegarowych: 6 godzin

przerwy – liczba godzin zegarowych: 4 x 30 minut

walidacja – liczba godzin zegarowych: 1 godzina

Program szkolenia:

MODUŁ I - Trener Dzieci i Młodzieży - DZIEŃ 1

1.Szczegółowa charakterystyka 9 etapów rozwojowych człowieka.

2.Model szkoleniowy i jego podział na 5 najważniejszych etapów:

- idealny początek przez gry i zabawy
- kształtowanie fundamentów
- płynne przejście do dyscyplin sportowych
- integracja

- współzawodnictwo

3. Testy:

- gibkościowe
- funkcjonalne
- motoryczne

4. Trening przyspieszenia i szybkości:

- liniowej
- wielokierunkowej

MODUŁ II - Trener Dzieci i Młodzieży - DZIEŃ 2

1. Trening mocy:

- od prostego ruchu do łączonego

2. Nauka i reedukacja siłowych wzorców ruchowych:

- trening siły dopasowany do różnych grup wiekowych

3. Budowa pojedynczej jednostki treningowej w 4 różnych grupach wiekowych:

- 4-6 lat
- 6-9 lat
- 9-12 lat
- 12- 15 lat

4. Budowa planów treningowych w 4 różnych grupach wiekowych

- 4-6 lat
- 6-9 lat
- 9-12 lat
- 12- 15 lat.

MODUŁ III - WALIDACJA - Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie, obserwacja w warunkach symulowanych

Proces walidacji:

Walidacja to końcowy etap szkolenia, podczas którego sprawdzane są efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych. Proces prowadzi niezależny walidator, który nie brał udziału w szkoleniu, co zapewnia obiektywną ocenę.

Walidacja odbywa się zdalnie, w czasie rzeczywistym – walidator łączy się online, a uczestnik przebywa na sali fitness. Termin walidacji ustalany jest indywidualnie z Uczestnikiem usługi.

Harmonogram:

Harmonogram może ulec zmianie - zgodnie z Regulaminem BUR.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 13

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 MODUŁ I - Trener Dzieci i Młodzieży: Model szkoleniowy i jego podział na 5 najważniejszych etapów	Zajęcia	Leszek Oleksy	05-09-2026	12:00	13:00	01:00
2 z 13 MODUŁ I - Trener Dzieci i Młodzieży: Szczegółowa charakterystyka 9 etapów rozwojowych człowieka	Zajęcia	Leszek Oleksy	05-09-2026	13:00	14:00	01:00
3 z 13 -	Przerwa	-	05-09-2026	14:00	14:30	00:30
4 z 13 MODUŁ I - Trener Dzieci i Młodzieży: Testy	Zajęcia	Leszek Oleksy	05-09-2026	14:30	16:00	01:30
5 z 13 -	Przerwa	-	05-09-2026	16:00	16:30	00:30
6 z 13 MODUŁ I - Trener Dzieci i Młodzieży: Trening przyspieszenia i szybkości	Zajęcia	Leszek Oleksy	05-09-2026	16:30	18:30	02:00
7 z 13 MODUŁ II - Trener Dzieci i Młodzieży: Trening mocy	Zajęcia	Leszek Oleksy	06-09-2026	10:00	11:00	01:00
8 z 13 MODUŁ II - Trener Dzieci i Młodzieży: Nauka i reedukacja siłowych wzorców ruchowych	Zajęcia	Leszek Oleksy	06-09-2026	11:00	12:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 13 -	Przerwa	-	06-09-2026	12:00	12:30	00:30
10 z 13 MODUŁ II - Trener Dzieci i Młodzieży: Budowa pojedynczej jednostki treningowej w 4 różnych grupach wiekowych	Zajęcia	Leszek Oleksy	06-09-2026	12:30	14:00	01:30
11 z 13 -	Przerwa	-	06-09-2026	14:00	14:30	00:30
12 z 13 MODUŁ II - Trener Dzieci i Młodzieży: Budowa planów treningowych w 4 różnych grupach wiekowych	Zajęcia	Leszek Oleksy	06-09-2026	14:30	16:30	02:00
13 z 13 -	Walidacja	-	06-09-2026	16:30	17:30	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	14:00
w tym suma godzin zajęć	11:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	16:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
-------------	------

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto 1 380,00 PLN

Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto 1 380,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto 98,57 PLN

Koszt osobogodziny netto 98,57 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin

Liczba godzin

Liczba godzin zegarowych usługi

14:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Leszek Oleksy

Leszek Oleksy – trener personalny, szkoleniowiec i ekspert w zakresie treningu w systemach podwieszanych. Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu, instruktor kulturystyki, trener II klasy piłki nożnej oraz ratownik WOPR. Od 2013 roku związany z ProFi Academy, gdzie edukuje przyszłych trenerów i instruktorów, łącząc doświadczenie praktyczne z wiedzą trenerską i menedżerską.

Specjalizuje się w treningu funkcjonalnym i siłowym, przygotowaniu motorycznym, redukcji i budowie sylwetki oraz pracy z osobami wracającymi do sprawności. Autor projektu Take Control, który integruje podejście motoryczne z treningiem w systemach podwieszanych.

Ma za sobą wieloletnią praktykę na wszystkich szczeblach – od trenera personalnego po menedżera klubów fitness. Dzięki temu rozumie realia branży – zarówno na sali, jak i w strukturach organizacyjnych. Pomaga tworzyć skuteczne strategie działania klubów i szkoli trenerów nie tylko w zakresie ruchu, ale też budowania marki i relacji z klientami.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały w wersji elektronicznej. Materiały będą dostępne w panelu klienta po zarejestrowaniu się na stronie <https://profiacademy.pl>

Skrypty szkoleniowe:

- Trener Dzieci i Młodzieży

Warunki uczestnictwa

W szkoleniu może wziąć udział każda osoba, która ukończyła 18 rok życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMŚP) oraz nie ma przeciwwskazań do wysiłku fizycznego.

Informacje dodatkowe

Karta wraz ze wszystkimi danymi będzie zaktualizowana na 10 dni przed rozpoczęciem szkolenia, zgodnie z regulaminem BUR.

Zapis na szkolenie nie gwarantuje odbycia się szkolenia.

Uczestnik ma obowiązek uczestnictwa w minimum 80% zajęć, aby podejść do walidacji. Frekwencja będzie sprawdzana za pomocą listy obecności.

Usługa Rozwojowa jest zwolniona z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. b ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz.U. 2004 nr 54 poz. 535 z późn. zm.) jako usługa kształcenia zawodowego finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

www.profiacademy.pl

Adres

ul. Grzybowska 56
00-844 Warszawa
woj. mazowieckie

Szkolenie odbędzie się w klubie:
Well Fitness Browary Warszawskie
ul. Grzybowska 56, 00-844 Warszawa

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Sala fitness, siłownia, szatnie, toalety.

Kontakt



ANNA PYTEL

E-mail dofinansowania@profiacademy.pl

Telefon (+48) 732 106 119