



Podstawy metodyki treningu bokserskiego – przygotowanie do pracy trenera sportu – szkolenie zakończone uzyskaniem kwalifikacji

Numer usługi 2026/07/21/194381/3701673

6 457,50 PLN brutto
5 250,00 PLN netto
403,59 PLN brutto/h
328,13 PLN netto/h
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Celebrity Lashes

Dominika

Soboczyńska

★★★★★ 4,9 / 5

190 ocen

📍 Jaworzno

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 16:00 h

📅 19.09.2026 do 20.09.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest skierowane do osób dorosłych, które z własnej inicjatywy chcą zdobyć kwalifikację i przygotować się do prowadzenia treningów bokserskich, a także do przedsiębiorców oraz pracowników mikro, małych i średnich przedsiębiorstw (MMŚP) oraz innych pracodawców. Grupę docelową stanowią osoby planujące rozpoczęcie pracy jako trener boksu lub rozwijające kompetencje w zakresie prowadzenia zajęć sportowych. Do udziału nie jest wymagane doświadczenie trenerskie. Uczestnik powinien posiadać co najmniej podstawową sprawność fizyczną oraz zainteresowanie boksem i pracą z zawodnikami. Mile widziana jest znajomość podstawowych zasad aktywności fizycznej i gotowość do udziału w zajęciach praktycznych.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

18-09-2026

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

Usługa „Podstawy metodyki treningu bokserskiego – przygotowanie do pracy trenera sportu – szkolenie zakończone uzyskaniem kwalifikacji” przygotowuje do samodzielnego planowania, organizowania i prowadzenia treningów bokserskich, nauczania techniki i taktyki, stosowania zasad bezpieczeństwa oraz oceny postępów zawodników. Osiągnięcie efektów uczenia się zostanie potwierdzone uzyskaniem kwalifikacji "KURS TRENERSKI - SZKOŁA TRENERÓW"

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje zasady planowania i organizacji treningu bokserskiego.	omawia elementy jednostki treningowej oraz zasady jej planowania	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	charakteryzuje zasady doboru ćwiczeń do wieku i poziomu zaawansowania zawodników	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje zasady bezpieczeństwa oraz profilaktyki urazów podczas prowadzenia treningów bokserskich.	omawia zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas zajęć bokserskich	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	charakteryzuje metody zapobiegania urazom i przeciążeniom zawodników	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Prowadzi nauczanie podstawowych technik bokserskich zgodnie z metodyką treningu.	demonstruje prawidłową postawę, poruszanie się oraz podstawowe ciosy	Obserwacja w warunkach symulowanych
	koryguje błędy techniczne podczas wykonywania ćwiczeń	Obserwacja w warunkach symulowanych
Organizuje i prowadzi jednostkę treningową z uwzględnieniem poziomu zaawansowania uczestników.	dobiera ćwiczenia do celu treningowego oraz możliwości zawodników	Obserwacja w warunkach symulowanych
	organizuje przebieg treningu zgodnie z zasadami metodyki i bezpieczeństwa	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje techniki obronne oraz metody doskonalenia techniki bokserskiej podczas treningu.	demonstruje techniki obronne z wykorzystaniem rąk, tułowia i pracy nóg	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wykorzystuje tarcze trenerskie oraz ćwiczenia w parach do doskonalenia techniki	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje zasady profesjonalnej komunikacji i odpowiedzialności podczas prowadzenia treningów bokserskich.	przekazuje uczestnikom konstruktywną informację zwrotną z zachowaniem zasad szacunku i współpracy	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje zasady odpowiedzialności oraz bezpieczeństwa podczas prowadzenia zajęć	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://standardgccs.com/gccs-icvc/>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://icvc.eu/kwalifikacje-icvc/>

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	ICVC Certyfikacja Sp. z o.o.
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Talent Odyssey Ltd

Program

Dla osiągnięcia celu edukacyjnego zakres tematyczny obejmuje:

Dzień 1

Blok I. Rola trenera boksu oraz bezpieczeństwo prowadzenia zajęć

- Omówienie programu szkolenia i wymagań kwalifikacji.
- Zadania i odpowiedzialność trenera sportu.
- Zasady bezpieczeństwa, higiena treningowa oraz organizacja zajęć.
- Wyposażenie sali i sprzęt bokserski.
- Profilaktyka urazów oraz zapobieganie przeciążeniom.
- Zagrożenia wynikające z przedwczesnej specjalizacji zawodników.

Blok II. Metodyka nauczania podstaw techniki bokserskiej

- Prawidłowa postawa i pozycja bokserska.
- Nauczanie poruszania się w boksie.
- Etapy nauczania ruchu – demonstracja, instruktaż i korekta.
- Analiza biomechaniczna podstawowych elementów technicznych.
- Ćwiczenia koordynacyjne.

Blok III. Nauczanie techniki uderzeń

- Metodyka nauczania ciosów: jab, cross, sierpowy.
- Shadowboxing jako narzędzie doskonalenia techniki.
- Ćwiczenia na workach treningowych.
- Łączenie ciosów w kombinacje.
- Korekta najczęściej popełnianych błędów technicznych.

Blok IV. Planowanie jednostki treningowej

- Zasady konstruowania treningu bokserskiego.
- Dobór ćwiczeń do wieku i poziomu zaawansowania zawodników.
- Różnice pomiędzy treningiem indywidualnym i grupowym.
- Wprowadzenie do periodyzacji treningowej.
- Stretching i regeneracja po treningu.

Dzień 2

Blok I. Nauczanie technik obronnych w boksie

- • Obrona rękami.
- • Obrona tułowiem.
- • Obrona z wykorzystaniem pracy nóg.
- • Nauczanie kontroli dystansu.
- • Analiza biomechaniczna technik obronnych.

Blok II. Metody prowadzenia treningu bokserskiego

- • Praca z tarczami trenerskimi.
- • Organizacja ćwiczeń w parach.
- • Dostosowanie poziomu trudności do możliwości zawodników.
- • Indywidualizacja procesu treningowego.
- • Obserwacja i korekta techniki uczestników.

Blok III. Przygotowanie motoryczne i mentalne zawodnika

- • Trening wytrzymałościowy i koordynacyjny.
- • Ćwiczenia ze skakanką.
- • Monitorowanie zmęczenia i objawów przeuczenia.
- • Regeneracja oraz zapobieganie kontuzjom.
- • Techniki budowania odporności psychicznej i radzenia sobie ze stresem przed startem.

Blok IV. Praktyczne prowadzenie treningu przez uczestników

- • Prowadzenie fragmentów treningu przez kursantów.
- • Sparingi techniczne i zadaniowe (kontrolowane).
- • Udzielanie informacji zwrotnej zawodnikom.
- • Budowanie pozytywnej komunikacji i atmosfery współpracy.
- • Walidacja.

Warunki organizacyjne

- Szkolenie ma charakter grupowy. Liczba uczestników: min. 2 osób, max. 30 osób.
- Zajęcia realizowane są w sali treningowej wyposażonej w worki bokserskie, tarcze trenerskie oraz niezbędny sprzęt ochronny.
- Szkolenie realizowane jest w godzinach zegarowych
- Przerwy wliczają się w czas trwania usługi.
- Uczestnik powinien posiadać własny strój sportowy umożliwiający swobodny ruch.
- Zalecane jest posiadanie osobistego ochraniacza na zęby oraz bandaży bokserskich.
- Rękawice bokserskie zapewnia organizator szkolenia lub - opcjonalnie - uczestnik może korzystać z własnych rękawic.
- Walidacja efektów uczenia się realizowana jest w ostatnim dniu szkolenia i jest wliczona w czas trwania usługi.
- Metody walidacji efektów uczenia się: test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie oraz obserwacja w warunkach symulowanych obejmująca zadanie decyzyjne typu case study, analizę sytuacji zadaniowej i ocenę uzasadnienia podejmowanych decyzji. Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie przeprowadzany jest stacjonarnie, na urządzeniach uczestników(np. smartfon/tablet/laptop).

Sposób organizacji walidacji i nadzór nad procesem walidacji

Walidacja przeprowadzana jest przez podmiot zewnętrzny ICVC Certyfikacja Sp. z o.o. na podstawie akredytacji wydanej przez instytucję certyfikującą Talent Odyssey Ltd. Egzamin obejmuje część teoretyczną realizowaną z wykorzystaniem platformy online oraz część praktyczną przeprowadzaną w warunkach symulowanych.

W przypadku testu teoretycznego przeprowadzanego z wykorzystaniem platformy online uczestnik otrzymuje indywidualny login i hasło umożliwiające dostęp do testu. Wyniki części teoretycznej weryfikowane są przez egzaminatora merytorycznego ICVC Certyfikacja Sp. z o.o., który dokonuje oceny zgodnie z wymaganiami kwalifikacji.

1. Część teoretyczna – test wiedzy

Uczestnik przystępuje do testu wiedzy w miejscu realizacji usługi, podczas stacjonarnej walidacji. Test realizowany jest na platformie online z wykorzystaniem własnego telefonu komórkowego, tabletu lub laptopa uczestnika. Przed rozpoczęciem walidacji uczestnik otrzymuje indywidualny login i hasło umożliwiające dostęp do platformy testowej. Po zakończeniu testu system automatycznie generuje wynik, który stanowi podstawę oceny części teoretycznej.

2. Część praktyczna – obserwacja w warunkach symulowanych

Przed rozpoczęciem części praktycznej uczestnik otrzymuje opis przypadku dotyczącego organizacji procesu treningowego lub sytuacji zawodowej wymagającej właściwego zarządzania energią, obciążeniem i regeneracją. Na podstawie przedstawionego scenariusza wskazuje proponowane rozwiązania organizacyjne, które następnie stosuje podczas wykonywania zadania praktycznego.

Część praktyczna polega na wykonaniu przez uczestnika zestawu ćwiczeń bokserskich obejmujących elementy techniczne, koordynacyjne i kondycyjne oraz na właściwym dostosowaniu intensywności wysiłku do przedstawionej sytuacji. Egzaminator obserwuje sposób organizacji działań, ocenę ryzyka przeciążenia, dobór metod regeneracji, podejmowanie decyzji oraz umiejętność zastosowania zasad bezpiecznej i efektywnej organizacji procesu treningowego zgodnie z efektami uczenia się.

Po pozytywnym zakończeniu procesu walidacji uczestnik uzyskuje kwalifikację: "KURS TRENERSKI - SZKOŁA TRENERÓW"

Certyfikat w pierwszej kolejności wydawany jest w wersji elektronicznej, natomiast w kolejnych dniach roboczych jego wersja papierowa przesyłana jest pocztą tradycyjną.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Teoria: Rola trenera, bezpieczeństwo, sprzęt i organizacja zajęć.	Zajęcia	Przemysław Gorgoń	19-09-2026	08:00	09:30	01:30
2 z 15 -	Przerwa	-	19-09-2026	09:30	09:45	00:15
3 z 15 Praktyka: Postawa, poruszanie się i ćwiczenia koordynacyjne.	Zajęcia	Przemysław Gorgoń	19-09-2026	09:45	11:15	01:30
4 z 15 -	Przerwa	-	19-09-2026	11:15	11:45	00:30
5 z 15 Praktyka: Nauczanie ciosów (jab, cross, sierpowy), shadowboxingu, praca na workach.	Zajęcia	Przemysław Gorgoń	19-09-2026	11:45	13:15	01:30
6 z 15 -	Przerwa	-	19-09-2026	13:15	13:30	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 15 Praktyka: Planowanie jednostki treningowej, dobór ćwiczeń, periodyzacja, regeneracja.	Zajęcia	Przemysław Gorgoń	19-09-2026	13:30	16:00	02:30
8 z 15 Teoria: Techniki obronne i kontrola dystansu.	Zajęcia	Przemysław Gorgoń	20-09-2026	08:00	09:30	01:30
9 z 15 -	Przerwa	-	20-09-2026	09:30	09:45	00:15
10 z 15 Praktyka: Praca z tarczami, ćwiczenia w parach, indywidualizacja treningu.	Zajęcia	Przemysław Gorgoń	20-09-2026	09:45	11:15	01:30
11 z 15 -	Przerwa	-	20-09-2026	11:15	11:45	00:30
12 z 15 Praktyka: Przygotowanie motoryczne i mentalne.	Zajęcia	Przemysław Gorgoń	20-09-2026	11:45	13:15	01:30
13 z 15 -	Przerwa	-	20-09-2026	13:15	13:30	00:15
14 z 15 Praktyka: Prowadzenie treningu przez uczestników, sparingi techniczne, komunikacja z zawodnikami.	Zajęcia	Przemysław Gorgoń	20-09-2026	13:30	15:30	02:00
15 z 15 -	Walidacja	-	20-09-2026	15:30	16:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:30

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	6 457,50 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 250,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	403,59 PLN
Koszt osobogodziny netto	328,13 PLN
W tym koszt walidacji brutto	50,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	40,65 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	170,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	138,21 PLN

Liczba godzin usługi

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Przemysław Gorgoń

Przemysław Gorgoń jest zawodowym pięściarzem oraz trenerem boksu olimpijskiego, posiadającym kwalifikacje trenerskie – trener klasy II w zakresie boksu sportowego. Od 5 lutego 2021 r. do chwili obecnej (2026 r.) prowadzi regularną działalność szkoleniową w klubie sportowym oraz realizuje obozy i campy bokserskie, pracując z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi, w tym z zawodnikami przygotowywanymi do startów w zawodach rangi regionalnej i ogólnopolskiej.

W ostatnich 5 latach specjalizuje się w przygotowaniu technicznym, motorycznym i mentalnym zawodników oraz w organizacji procesu treningowego. Jako zawodnik posiada bogate doświadczenie sportowe, w tym tytuł Zawodowego Mistrza Polski (2021) oraz liczne sukcesy krajowe, a zawodnicy prowadzonego przez niego klubu regularnie zdobywają medale Mistrzostw Polski w różnych kategoriach wiekowych.

Ponadto trener systematycznie rozwija kompetencje w obszarze zrównoważonego rozwoju i odpowiedzialności środowiskowej w sporcie oraz biznesie. Ukończył kurs IRO w raportowaniu CSRD oraz szkolenie z zakresu komunikacji ESG bez greenwashingu. W swojej pracy promuje zielone kompetencje, świadome postawy prośrodowiskowe, etykę komunikacji oraz odpowiedzialne podejście do budowania wizerunku organizacji sportowych i projektów szkoleniowych.

Osoba prowadząca usługę posiada kwalifikacje i doświadczenie zgodne z tematyką usługi, zdobyte w ostatnich 5 latach przed publikacją usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Organizator nie przewiduje materiałów szkoleniowych

Informacje dodatkowe

- Warunkiem uznania usługi za ukończoną oraz dopuszczenia uczestnika do walidacji jest zachowanie frekwencji na poziomie 80% łącznej liczby godzin usługi
- Uwaga: W przypadku korzystania z dofinansowania w wysokości co najmniej 70% przysługuje zwolnienie z podatku VAT zgodnie z podstawą prawną: § 3 ust.1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 roku w sprawie zwolnień od podatku towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. 2025 poz. 832)

Adres

Jaworzno 19c

43-600 Jaworzno

woj. śląskie

Proxa Team klub sportowy Jaworzno

Kontakt



DOMINIKA SOBOCZYŃSKA

E-mail dominika.soboczynska@poczta.fm

Telefon (+48) 730 009 526