



ROCKFIT SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★☆ 3,5 / 5

3 oceny

FUNDAMENTY PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO - szkolenie

Numer usługi 2026/07/22/184047/3703083

📍 Katowice

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 16:00 h

📅 10.10.2026 do 11.10.2026

2 706,00 PLN brutto

2 200,00 PLN netto

169,13 PLN brutto/h

137,50 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do trenerów personalnych, trenerów przygotowania motorycznego, trenerów sportu, instruktorów, fizjoterapeutów oraz studentów kierunków związanych ze sportem i aktywnością fizyczną, którzy chcą rozwinąć kompetencje w zakresie planowania, programowania i prowadzenia procesu przygotowania motorycznego. Usługa dedykowana jest osobom posiadającym podstawową wiedzę z zakresu anatomii, fizjologii wysiłku oraz metodyki treningu. Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu „Nowy Start w Małopolsce z Euresem” Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Małopolski Pociąg do Kariery
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	09-10-2026
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 przygotowuje uczestnika do samodzielnego planowania, programowania i prowadzenia procesu przygotowania motorycznego z wykorzystaniem współczesnych metod treningowych. Uczestnik rozwija kompetencje w zakresie doboru środków treningowych, planowania obciążeń, integrowania treningu siłowego, plyometrycznego, wytrzymałościowego i zmiany kierunku ruchu oraz projektowania mikrocykli dostosowanych do potrzeb sportowców.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje zasady planowania procesu przygotowania motorycznego	wyjaśnia rolę poszczególnych metod treningowych	Test teoretyczny
Planuje proces przygotowania motorycznego poprzez dobór metod, środków treningowych i obciążeń	przygotowuje rozgrzewkę dostosowaną do celu jednostki treningowej	Test teoretyczny
Organizuje proces przygotowania motorycznego w sposób odpowiedzialny, uwzględniając indywidualne potrzeby zawodnika	uzasadnia dobór zastosowanych rozwiązań treningowych	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

Szkolenie „Fundamenty przygotowania motorycznego” to specjalistyczna usługa rozwojowa skierowana do osób pracujących lub planujących pracę w obszarze treningu, sportu i aktywności fizycznej, które chcą rozwijać kompetencje związane z planowaniem, programowaniem i prowadzeniem procesu przygotowania motorycznego.

Szkolenie ma charakter średniozaawansowany i obejmuje kluczowe obszary przygotowania motorycznego, takie jak trening siłowy, trening plyometryczny, programowanie treningu wytrzymałościowego w oparciu o Maximal Aerobic Speed, trening zmiany kierunku ruchu oraz planowanie mikrocyklu treningowego.

Celem szkolenia jest rozwój praktycznych kompetencji związanych z doбором metod treningowych, planowaniem obciążeń, integrowaniem różnych zdolności motorycznych w procesie treningowym oraz dostosowywaniem środków treningowych do potrzeb zawodnika lub podopiecznego.

Uczestnicy zdobywają wiedzę dotyczącą programowania zaawansowanego treningu siłowego, wykorzystania metod izometrycznych i ekscentrycznych, podstaw Velocity Based Training, planowania i progresji treningu plyometrycznego, testowania wybranych parametrów skoku, programowania interwałów w oparciu o MAS oraz rozwijania zdolności zmiany kierunku ruchu.

Istotnym elementem szkolenia jest część praktyczna i warsztatowa, podczas której uczestnicy wykonują ćwiczenia, analizują przykładowe rozwiązania treningowe, pracują w grupach oraz uczą się przekładać założenia teoretyczne na realne jednostki i mikrocykle treningowe.

Szkolenie realizowane jest w formie stacjonarnej i obejmuje:

- część teoretyczną w formie wykładów,
- część praktyczną realizowaną na sali treningowej,
- część warsztatową obejmującą analizę przypadków i programowanie mikrocyklu,
- pracę w grupach nad zadaniami związanymi z planowaniem procesu treningowego.

Metodyka szkolenia

- **Część teoretyczna** – wykład prowadzony przez szkoleniowca, obejmujący omówienie zasad planowania i programowania treningu motorycznego.
- **Część praktyczna** – nauka stosowania wybranych metod treningowych, ćwiczeń, testów i narzędzi wykorzystywanych w przygotowaniu motorycznym.
- **Część warsztatowa** – analiza przypadków treningowych, dobór środków treningowych oraz projektowanie mikrocyklu.
- **Praca w grupach** – rozwiązywanie zadań programowych i tworzenie przykładowych rozwiązań treningowych.

Szkolenie obejmuje około **50% części teoretycznej oraz 50% części praktycznej i warsztatowej**.

Program szkolenia

Moduł I. Rozgrzewka w przygotowaniu motorycznym

- Znaczenie i cele rozgrzewki w procesie przygotowania motorycznego.
- Struktura i etapy prawidłowo zaplanowanej rozgrzewki.
- Dobór środków i ćwiczeń do celu jednostki treningowej oraz specyfiki dyscypliny sportowej.
- Praktyczne planowanie i prowadzenie rozgrzewki.

Moduł II. Trening plyometryczny

- Mechanizmy i zasady treningu plyometrycznego.
- Testy oceny zdolności skocznościowych (CMJ, SJ, DJ, RSI).
- Dobór, progresja i programowanie ćwiczeń plyometrycznych.
- Umiejscowienie treningu plyometrycznego w mikrocyklu.
- Praktyczne wykonywanie testów oraz prowadzenie ćwiczeń plyometrycznych.

Moduł III. Planowanie procesu przygotowania motorycznego

- Zasady periodyzacji procesu treningowego.
- Planowanie makro-, mezo- i mikrocyklu.
- Wykorzystanie metod izometrycznych i ekscentrycznych.
- Zarządzanie objętością, intensywnością oraz gęstością treningową.
- Projektowanie jednostek treningowych dostosowanych do specyfiki dyscypliny sportowej.

Moduł IV. Programowanie treningu wytrzymałościowego z wykorzystaniem MAS

- Maximal Aerobic Speed (MAS) – podstawy i zastosowanie.
- Testowanie i interpretacja wyników.
- Programowanie treningu interwałowego.
- Dobór parametrów treningowych do poziomu sportowca oraz wymagań dyscypliny.
- Praktyczne wykorzystanie MAS w planowaniu treningu.

Moduł V. Trening zmiany kierunku ruchu (COD)

- Technika wykonywania zmiany kierunku ruchu.
- Dobór i progresja ćwiczeń rozwijających zdolność zmiany kierunku.
- Programowanie treningu COD.
- Praktyczne prowadzenie treningu zmiany kierunku ruchu.

Moduł VI. Warsztaty z programowania przygotowania motorycznego

- Analiza potrzeb zawodnika i wymagań dyscypliny sportowej.
- Określanie celów oraz priorytetów treningowych.
- Dobór metod i środków treningowych.
- Integracja treningu siłowego, plyometrycznego, wytrzymałościowego oraz COD w mikrocyklu.
- Opracowanie mikrocyklu treningowego na podstawie studium przypadku.
- Analiza i omówienie przygotowanych projektów.

Moduł VII. Walidacja efektów uczenia się

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 16

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Rozgrzewka w przygotowaniu motorycznym – teoria i praktyka	Zajęcia	Piotr Doncer	10-10-2026	10:00	12:00	02:00
2 z 16 -	Przerwa	-	10-10-2026	12:00	12:15	00:15
3 z 16 Trening plyometryczny – część teoretyczna	Zajęcia	Piotr Doncer	10-10-2026	12:15	13:45	01:30
4 z 16 -	Przerwa	-	10-10-2026	13:45	14:15	00:30
5 z 16 Trening plyometryczny – część praktyczna	Zajęcia	Piotr Doncer	10-10-2026	14:15	15:45	01:30
6 z 16 -	Przerwa	-	10-10-2026	15:45	16:00	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 16 Planowanie i programowanie procesu przygotowania motorycznego – teoria i praktyk	Zajęcia	Piotr Doncer	10-10-2026	16:00	18:00	02:00
8 z 16 Programowanie treningu wytrzymałościowego w oparciu o MAS – część teoretyczna	Zajęcia	Piotr Doncer	11-10-2026	10:00	11:30	01:30
9 z 16 -	Przerwa	-	11-10-2026	11:30	11:45	00:15
10 z 16 Programowanie treningu wytrzymałościowego w oparciu o MAS – część praktyczna	Zajęcia	Piotr Doncer	11-10-2026	11:45	13:00	01:15
11 z 16 Trening zmiany kierunku ruchu (COD) – część teoretyczna	Zajęcia	Piotr Doncer	11-10-2026	13:00	13:45	00:45
12 z 16 -	Przerwa	-	11-10-2026	13:45	14:15	00:30
13 z 16 Trening zmiany kierunku ruchu (COD) – część praktyczna	Zajęcia	Piotr Doncer	11-10-2026	14:15	15:45	01:30
14 z 16 -	Przerwa	-	11-10-2026	15:45	16:00	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 16 Programowanie procesu przygotowania motorycznego – warsztaty	Zajęcia	Piotr Doncer	11-10-2026	16:00	17:15	01:15
16 z 16 -	Walidacja	-	11-10-2026	17:15	18:00	00:45

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:15
w tym suma godzin walidacji	00:45
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, jeżeli 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	2 706,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	169,13 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Piotr Doncer

Trener przygotowania motorycznego, specjalizujący się w planowaniu i programowaniu procesu przygotowania motorycznego, rozwijaniu zdolności motorycznych sportowców oraz zarządzaniu obciążeniami treningowymi. Wykładowca Australian Strength and Conditioning Association (ASCA). Trener przygotowania motorycznego posiadający akredytacje ASCA Level 2 Professional, NCSC oraz YSCC. Absolwent Setanta College na kierunku Master of Science in Performance Coaching, ukończonym z wyróżnieniem.

Posiada doświadczenie w pracy na poziomie piłkarskiej PKO Ekstraklasy oraz Fortuna 1 Ligi. Prelegent licznych krajowych i międzynarodowych konferencji branżowych z zakresu przygotowania motorycznego. Uczestnik międzynarodowych seminariów prowadzonych m.in. przez Alexa Naterę, Iana Jeffreysa, Matta Jordana oraz Tima Gabbetta.

W swojej pracy łączy aktualną wiedzę naukową z praktyką sportu zawodowego, koncentrując się na długofalowym rozwoju zawodników i zarządzaniu obciążeniami treningowymi. Szczególną wagę przykładą do jakości procesu treningowego oraz transferu rozwijanych zdolności motorycznych na wymagania rywalizacji sportowej.

Ostatnie 5 lat aktywnie działa w branży fitness na bieżąco podnosząc swoje kompetencje i umiejętności.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypt szkoleniowy i materiały do części teoretycznej.

Warunki uczestnictwa

- ukończony 18 rok życia,

Informacje dodatkowe

ZAWARTO UMOWĘ Z WUP KRAKÓW NA ROZLICZANIE USŁUG Z WYKORZYSTANIEM ELEKTRONICZNYCH BONÓW SZKOLENIOWYCH W RAMACH PROJEKTU NOWY START W MAŁOPOLSCE Z EURES-em i Projektu Małopolski Pociąg do Kariery

Usługa będzie zwolniona z VAT, w przypadku gdy uczestnik posiada dofinansowanie na poziomie minimum 70%. zgodnie z paragraf. 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dn. 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień

Adres

ul. Szewska 11/9

40-649 Katowice

woj. śląskie

Kurs realizowany jest w w pełni wyposażonej siłowni z wydzielonymi strefami treningowymi oraz salą wykładowo-warsztatową na wyłączność. Obiekt zapewnia zaplecze sanitarne dla uczestników.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Zapewnione są warunki lokalowe, sprzętowe i organizacyjne niezbędne do realizacji usługi.

Kontakt



Paula Orzeł

E-mail rockfitacademy@gmail.com

Telefon (+48) 530 794 288