



GLOBAL SPORT
ACADEMY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

511 ocen

Podstawy przygotowania motorycznego

Numer usługi 2026/08/18/126640/3752205

📍 Wrocław

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 12:00 h

📅 12.12.2026 do 13.12.2026

1 597,00 PLN brutto

1 597,00 PLN netto

133,08 PLN brutto/h

133,08 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do każdej osoby zainteresowanej tematyką praktycznych aspektów pracy nad siłą, mocą, szybkością oraz wytrzymałością siłową, by wykorzystać je w treningu swoim lub podopiecznego.
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	10-12-2026
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 do pracy w dziedzinie przygotowania treningu motorycznego. Uczy trafnie dobierać odpowiednie interwencje do kształtowania określonych zdolności motorycznych oraz w profesjonalny i bezpieczny sposób planować rozwój swoich podopiecznych w zakresie szeroko rozumianej sprawności.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Programuje trening siły i mocy mięśniowej	Wskazuje podstawowe pojęcia w treningu siły i mocy mięśniowej, kategorie ćwiczeń i warsztat narzędziowy, relacja F-V (siła-szybkość), intencja i metody obiektywizacji obserwacji - podstawy VBT	Test teoretyczny
Programuje trening plyometryczny	Definiuje podstawowe pojęcia w treningu plyometrycznym, kategoryzuje ćwiczenia ze względu na kierunek i czas kontaktu z podłożem, zna założenia progresji w treningu plyometrycznym, potrafi odpowiednio implementować ćwiczenia plyometryczne w planie treningowym.	Test teoretyczny
Rozumie czym jest przyspieszenie, zwinność i prędkość maksymalna	Rozumie model techniczny przyspieszenia oraz aspekty biomechaniczne, a także środki i narzędzia w kształtowaniu przyspieszenia, definiuje planowaną i nieplanowaną zmianę kierunku - podstawowe pojęcia i aspekty biomechaniczne, zna środki i narzędzia w kształtowaniu COD, a także model techniczny prędkości maksymalnej oraz aspekty biomechaniczne oraz środki i narzędzia w kształtowaniu prędkości maksymalnej, widzenie peryferyjne, rozumie refleks i decyzyjność oraz ich wpływ na szybkość i zwinność	Test teoretyczny
Rozumie czym jest wytrzymałość i programowanie treningowe	Definiuję energetykę wysiłku, praktyczne aspekty kształtowania systemów energetycznych (system fosfagenowy system glikolityczny system tlenowy) planowanie makro, mezo, mikrocykli oraz jednostek treningowych, zna modele periodyzacji oraz zarządzanie obciążeniem.	Test teoretyczny

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

1. Trening siły i mocy mięśniowej

- podstawowe pojęcia w treningu siły i mocy mięśniowej,
- kategorie ćwiczeń i warsztat narzędziowy,
- relacja F-V (siła-szybkość), intencja i metody obiektywizacji obserwacji - podstawy VBT,
- warsztat praktyczny.

2. Trening plyometryczny

- podstawowe pojęcia w treningu plyometrycznym,
- kategoryzacja ćwiczeń ze względu na kierunek i czas kontaktu z podłożem,
- założenia progresji w treningu plyometrycznym,
- odpowiednia implementacja ćwiczeń plyometrycznych w planie treningowym,
- warsztat praktyczny po części 3.

3. Przyspieszenie, zwinność i prędkość maksymalna

- model techniczny przyspieszenia oraz aspekty biomechaniczne,
- środki i narzędzia w kształtowaniu przyspieszenia,
- planowana i nieplanowana zmiana kierunku - podstawowe pojęcia i aspekty biomechaniczne,
- środki i narzędzia w kształtowaniu COD,
- model techniczny prędkości maksymalnej oraz aspekty biomechaniczne,
- środki i narzędzia w kształtowaniu prędkości maksymalnej
- widzenie peryferyjne, refleks i decyzyjność oraz ich wpływ na szybkość i zwinność
- warsztat praktyczny.
- **4. Wytrzymałość i programowanie treningowe**
- energetyka wysiłku - podstawowe pojęcia,
- praktyczne aspekty kształtowania systemów energetycznych:
 - system fosfagenowy
 - system glikolityczny
 - system tlenowy
- planowanie makro, mezo, mikrocykli oraz jednostek treningowych,
- modele periodyzacji oraz zarządzanie obciążeniem.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 7

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Trening siły i mocy mięśniowej	Zajęcia	Błażej Wesołowski	12-12-2026	09:00	12:00	03:00
2 z 7 -	Przerwa	-	12-12-2026	12:00	13:00	01:00
3 z 7 Trening plyometryczny	Zajęcia	Błażej Wesołowski	12-12-2026	13:00	15:00	02:00
4 z 7 Przypieszenie, zwinność i prędkość maksymalna	Zajęcia	Błażej Wesołowski	13-12-2026	09:00	12:00	03:00
5 z 7 -	Przerwa	-	13-12-2026	12:00	13:00	01:00
6 z 7 Wytrzymałość i programowanie treningowe	Zajęcia	Błażej Wesołowski	13-12-2026	13:00	14:50	01:50
7 z 7 -	Walidacja	-	13-12-2026	14:50	15:00	00:10

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	12:00
w tym suma godzin zajęć	09:50
w tym suma godzin walidacji	00:10
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	13:15

Cennik

Cennik

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

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto 1 597,00 PLN

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

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto 1 597,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto 133,08 PLN

Koszt osobogodziny netto 133,08 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin

Liczba godzin

Liczba godzin zegarowych usługi

12:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Błażej Wesołowski

Trener personalny, przedsiębiorca oraz zawodnik HYROX, specjalizujący się w treningu hybrydowym, łączącym rozwój siły, wytrzymałości i sprawności ogólnej. Od ponad kilkunastu lat związany ze sportem wyczynowym i treningiem motorycznym.

Swoją drogę sportową rozpoczął jako zawodnik wioślarstwa, zdobywając medale Mistrzostw Polski oraz zajmując 4. miejsce na Mistrzostwach Europy. Po kilkuletniej przerwie od sportu ponownie osiągnął wysoki poziom sprawności, co pozwoliło mu zdobyć unikalne doświadczenie zarówno z perspektywy sportowca wyczynowego, jak i osoby wracającej do treningu od podstaw.

Na co dzień prowadzi firmę szkoleniowo-trenerską, zarządzając zespołem 12 trenerów. Łączy praktykę pracy z klientami z własnym przygotowaniem sportowym, stale rozwijając kompetencje w obszarze treningu hybrydowego i przygotowania motorycznego.

Podczas szkoleń przekazuje wiedzę opartą nie tylko na aktualnych podstawach naukowych, ale przede wszystkim na wieloletniej praktyce treningowej. Szczególną uwagę poświęca planowaniu treningu hybrydowego jako spójnego procesu, obejmującego zarządzanie zmęczeniem, konsolidację bodźców treningowych oraz optymalizację adaptacji organizmu. Jego celem jest przygotowanie trenerów do świadomego projektowania skutecznych programów treningowych, zamiast łączenia niezależnych planów siłowych i wytrzymałościowych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypt w formie elektronicznej.

Warunki uczestnictwa

W szkoleniu może wziąć udział każda osoba zainteresowana tematem, która ukończyła 18 rok życia.

Adres

ul. Grabiszyńska 235B

53-234 Wrocław

woj. dolnośląskie

Kontakt



Aleksandra Tomaszewska

E-mail aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl

Telefon (+48) 733 998 979