



HW SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

250 ocen

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

Numer usługi 2026/08/30/50172/3777216

📍 Wrocław

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 36:30 h

📅 28.09.2026 do 02.10.2026

6 150,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

168,49 PLN brutto/h

136,99 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

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

30

Data zakończenia rekrutacji

27-09-2026

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

Przygotowanie uczestnika do samodzielnego planowania, prowadzenia i monitorowania procesu przygotowania motorycznego.

Uczestnik przeprowadza ocenę motoryczną, interpretuje jej wyniki, programuje trening siły, mocy, szybkości i wytrzymałości, dobiera środki treningowe do wymagań dyscypliny sportowej, planuje periodyzację i progresję obciążeń, monitoruje zmęczenie oraz ogranicza ryzyko urazów. Organizuje i prowadzi jednostkę treningową z uwzględnieniem poziomu zawodnika i celu treningowego

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje zasady przygotowania motorycznego w sporcie.	Omawia rolę przygotowania motorycznego w procesie treningowym.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia podstawowe zdolności motoryczne i wskazuje sposoby ich rozwijania.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Porównuje trening ogólny i specjalistyczny.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Analizuje podstawowe wymagania motoryczne wybranej dyscypliny sportowej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Przeprowadza podstawową ocenę motoryczną zawodnika.	Przeprowadza ocenę mobilności, stabilności i kontroli ruchu zgodnie z przyjętym protokołem.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykonuje wybrane testy siły, mocy i szybkości.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Rejestruje wyniki testów zgodnie z przyjętą procedurą.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Interpretuje uzyskane wyniki w odniesieniu do celu treningowego.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Identyfikuje podstawowe ograniczenia, asymetrie i obszary wymagające dalszej pracy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobiera priorytety treningowe na podstawie wyników oceny.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Programuje trening ukierunkowany na rozwój siły i mocy.	Dobiera ćwiczenia do celu treningowego i poziomu zawodnika.	Analiza dowodów i deklaracji
	Planuje objętość, intensywność i częstotliwość treningu.	Analiza dowodów i deklaracji
	Opracowuje mikrocykl treningowy.	Analiza dowodów i deklaracji
	Dobiera metody rozwijania wybranych rodzajów siły i mocy.	Analiza dowodów i deklaracji
	Planuje progresję obciążeń.	Analiza dowodów i deklaracji
	Uzasadnia kolejność i dobór zastosowanych środków treningowych.	Analiza dowodów i deklaracji
Planuje trening szybkości i wytrzymałości motorycznej.	dobiera środki treningowe rozwijające szybkość i wytrzymałość; planuje jednostkę treningową; określa parametry pracy i odpoczynku; dostosowuje trening do poziomu zawodnika	Analiza dowodów i deklaracji
	Projektuje jednostkę treningową odpowiednią do celu i poziomu zawodnika.	Analiza dowodów i deklaracji
	Określa czas pracy, czas odpoczynku, liczbę powtórzeń i intensywność.	Analiza dowodów i deklaracji
	Dobiera metody rozwijania przyspieszenia, hamowania i zmiany kierunku.	Analiza dowodów i deklaracji
	Dostosowuje obciążenie treningowe do możliwości zawodnika i miejsca jednostki w mikrocyklu.	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Dobiera środki treningowe z uwzględnieniem wymagań dyscypliny sportowej.	Analizuje wymagania motoryczne wybranej dyscypliny sportowej.	Wywiad ustrukturyzowany
	Identyfikuje dominujące wzorce ruchowe i rodzaje wysiłku.	Wywiad ustrukturyzowany
	Dobiera ćwiczenia wspierające rozwój wymaganych zdolności motorycznych.	Wywiad ustrukturyzowany
	Uzasadnia dobór metod i środków treningowych.	Wywiad ustrukturyzowany
	Rozróżnia ćwiczenia rozwijające ogólną bazę motoryczną od ćwiczeń ukierunkowanych na specyficzne potrzeby zawodnika.	Wywiad ustrukturyzowany
Dobiera działania treningowe ograniczające ryzyko urazów i wspierające regenerację zawodnika.	Identyfikuje podstawowe czynniki zwiększające ryzyko przeciążeń i urazów.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobiera ćwiczenia wspierające przygotowanie zawodnika do wymagań danej dyscypliny.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uwzględnia w planie elementy pracy nad mobilnością, stabilnością, siłą i kontrolą ruchu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobiera podstawowe strategie regeneracyjne do charakteru obciążeń.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Rozpoznaje objawy nadmiernego zmęczenia wymagające zmniejszenia obciążenia lub konsultacji ze specjalistą.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Prowadzi jednostkę treningową przygotowania motorycznego.	Organizuje stanowisko i przygotowuje sprzęt.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Sprawdza gotowość zawodnika do udziału w treningu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wyjaśnia cel i organizację jednostki treningowej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Demonstruje ćwiczenia i przekazuje zrozumiałe instrukcje.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobiera intensywność i objętość do poziomu zawodnika.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Obserwuje wykonanie ćwiczeń i koryguje błędy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Monitoruje reakcję zawodnika na wysiłek i modyfikuje obciążenie.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje właściwą asekurację i zasady bezpieczeństwa.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Podsumowuje trening i odnosi jego przebieg do założonego celu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Analizuje i monitoruje proces treningowy.	Interpretuje podstawowe wskaźniki obciążenia treningowego.	Analiza dowodów i deklaracji
	Porównuje wyniki kolejnych testów i obserwacji treningowych.	Analiza dowodów i deklaracji
	Ocenia realizację zaplanowanych celów treningowych.	Analiza dowodów i deklaracji
	Identyfikuje potrzebę modyfikacji programu.	Analiza dowodów i deklaracji
	Proponuje zmiany objętości, intensywności, częstotliwości lub doboru ćwiczeń.	Analiza dowodów i deklaracji
	Uzasadnia proponowane zmiany na podstawie zgromadzonych informacji.	Analiza dowodów i deklaracji

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

Program szkolenia

Dzień 1 – Wprowadzenie do przygotowania motorycznego i analiza potrzeb zawodnika

Wprowadzenie do roli trenera przygotowania motorycznego oraz omówienie różnic pomiędzy pracą z klientem treningu personalnego a zawodnikiem sportowym. Analiza miejsca przygotowania motorycznego w całym procesie szkoleniowym oraz współpracy z trenerem sportowym i fizjoterapeutą. Omówienie zasad analizy wymagań dyscypliny sportowej i identyfikowania kluczowych wskaźników efektywności (KPI) na przykładzie pływania, piłki nożnej, kick-boxingu i tenisa. Uczestnicy poznają schemat postępowania: **dyscyplina** → **wymagania** → **zawodnik** → **ograniczenia** → **pytanie diagnostyczne** → **test** → **interpretacja** → **decyzja treningowa**. Omówione zostaną zasady doboru testów do konkretnych pytań diagnostycznych, interpretacji wyników w kontekście specyfiki dyscypliny i indywidualnego profilu zawodnika oraz odróżniania istotnych ograniczeń od wyników niemających znaczenia dla performance. Część praktyczna obejmuje analizę przypadków sportowców z różnych dyscyplin, tworzenie profilu wymagań, dobór KPI i zaplanowanie podstawowego procesu diagnostyczno-decyzyjnego prowadzącego do określenia priorytetów treningowych.

Dzień 2 – Siła, moc i diagnostyka performance

Drugi dzień szkolenia koncentruje się na ocenie potencjału siłowo-mocy zawodnika oraz przełożeniu wyników testów na decyzje treningowe. Uczestnicy porządkują pojęcia siły maksymalnej, względnej, eksplozywnej, reaktywnej i startowej oraz analizują zależność pomiędzy siłą, prędkością i mocą. Omawiany jest schemat pracy: wymagania dyscypliny i KPI → pytanie diagnostyczne → dobór testu → wynik → profil zawodnika → identyfikacja ograniczenia → dobór bodźca → retest. W części diagnostycznej uczestnicy poznają i wykonują testy SJ, CMJ oraz Drop Jump, analizując wysokość skoku, czas kontaktu z podłożem, RSI, strategię ruchu i powtarzalność wyników. Kolejny blok obejmuje force-velocity relationship i profilowanie zawodnika pod kątem komponentu siłowego i prędkościowego. W części praktycznej wykorzystywany jest system Vitruve do pomiaru prędkości ruchu, tworzenia profilu load-velocity oraz nauki podstaw VBT i velocity loss. Dzień kończy analiza przypadków i samodzielne formułowanie priorytetów treningowych na podstawie zebranych danych.

Dzień 3

Działania ograniczające ryzyko urazów, regeneracja i monitoring

Najczęstsze mechanizmy przeciążeń i urazów w sporcie. Czynniki związane z obciążeniem treningowym, ograniczeniami motorycznymi, zmęczeniem oraz specyfiką dyscypliny.

Dobór środków wspierających przygotowanie zawodnika do tolerowania obciążeń sportowych. Rozwijanie siły, mobilności, stabilności i kontroli ruchu w kontekście ograniczania ryzyka urazów.

Znaczenie odpowiedniej progresji obciążeń i ekspozycji na wymagania sportowe.

Podstawowe strategie regeneracyjne. Sen, żywienie, nawodnienie, aktywna regeneracja i zarządzanie obciążeniem.

Monitoring zmęczenia i gotowości zawodnika. Wykorzystanie prostych metod subiektywnych i obiektywnych. Podejmowanie decyzji o utrzymaniu, zwiększeniu lub zmniejszeniu obciążeń.

Dzień 4

Rozwój mocy i szybkości

Podstawy treningu mocy i szybkości. Zależność pomiędzy siłą, prędkością i zdolnością generowania mocy.

Trening eksplozywny oraz dobór ćwiczeń rozwijających zdolność szybkiego generowania siły. Plyometria – podstawowe zasady progresji, objętości, intensywności i bezpieczeństwa.

Mechanika sprintu, przyspieszenie i osiąganie wysokich prędkości. Organizacja treningu szybkości.

Hamowanie, kontrola ekscentryczna oraz zmiana kierunku. Dobór ćwiczeń i progresji do poziomu zawodnika.

Łączenie treningu szybkości i mocy z pozostałymi jednostkami w mikrocyklu.

Dzień 5

Programowanie pod wymagania dyscypliny sportowej. Walidacja II

Analiza wymagań sportów siłowych, drużynowych, walki, wytrzymałościowych i rakietowych.

Określanie priorytetów motorycznych na podstawie wymagań dyscypliny, etapu sezonu i indywidualnego profilu zawodnika.

Dobór ćwiczeń i metod treningowych rozwijających wymagane zdolności motoryczne.

Łączenie treningu siły, mocy, szybkości i wytrzymałości w mikrocyklu. Zarządzanie interferencją pomiędzy bodźcami.

Analiza przypadków zawodników reprezentujących różne dyscypliny. Opracowanie indywidualnego mikrocyklu treningowego oraz uzasadnienie zastosowanych rozwiązań.

Walidacja odbywa się w formie obserwacji w warunkach symulowanych. Uczestnik przeprowadza wskazany element oceny motorycznej zgodnie z otrzymanym protokołem, przygotowuje stanowisko, przekazuje instrukcję osobie badanej, wykonuje pomiar, zapisuje wynik i formułuje podstawowe wnioski treningowe.

Asesor ocenia wykonanie na podstawie indywidualnego arkusza obserwacji.

Warunkiem zaliczenia jest spełnienie minimum 80% ocenianych kryteriów oraz wszystkich kryteriów dotyczących bezpieczeństwa i prawidłowej organizacji testu.

Walidacja II

Walidacja obejmuje analizę indywidualnie przygotowanego przez uczestnika rozwiązania przypadku treningowego. Uczestnik określa priorytety motoryczne zawodnika, dobiera środki treningowe, opracowuje strukturę mikrocyklu oraz uzasadnia zastosowane rozwiązania.

Asesor ocenia pracę zgodnie z arkuszem kryteriów obejmującym zgodność planu z celem, dobór metod i środków, parametry obciążenia, organizację mikrocyklu, indywidualizację oraz uzasadnienie decyzji.

Warunkiem zaliczenia jest spełnienie minimum 80% kryteriów.

Walidacja III

Walidacja końcowa obejmuje test teoretyczny oraz praktyczną demonstrację wybranych kompetencji trenerskich.

Test teoretyczny jest przeprowadzany indywidualnie i obejmuje zagadnienia dotyczące przygotowania motorycznego, diagnostyki, programowania, rozwoju siły, mocy i szybkości, monitoringu oraz działań ograniczających ryzyko urazów.

Część praktyczna odbywa się w warunkach symulowanych. Uczestnik organizuje stanowisko, demonstruje wskazane ćwiczenie lub fragment jednostki treningowej, przekazuje instrukcje, koryguje błąd ruchowy oraz dobiera regresję lub progresję do wskazanego przypadku.

Warunkiem zaliczenia testu teoretycznego jest uzyskanie minimum 70% punktów. Warunkiem zaliczenia części praktycznej jest spełnienie minimum 80% kryteriów oraz wszystkich kryteriów dotyczących bezpieczeństwa.

Zasady prowadzenia walidacji

Walidację przeprowadza Kacper Stepaniak, który nie uczestniczy w prowadzeniu zajęć szkoleniowych dla ocenianej grupy. Zapewnia to rozdzielenie procesu kształcenia od procesu walidacji.

Kacper Stepaniak podczas walidacji pełni wyłącznie funkcję asesora. Nie udziela uczestnikom wskazówek dotyczących sposobu wykonania ocenianych zadań i nie prowadzi działań szkoleniowych.

Każdy uczestnik jest oceniany indywidualnie na podstawie tych samych efektów uczenia się, kryteriów weryfikacji oraz przygotowanych arkuszy walidacyjnych.

Wyniki poszczególnych etapów są dokumentowane. Warunkiem pozytywnego zakończenia procesu walidacji jest zaliczenie wszystkich wymaganych etapów.

Warunki organizacyjne, techniczne i BHP

Usługa jest realizowana stacjonarnie w przestrzeni umożliwiającej prowadzenie zajęć teoretycznych, testów motorycznych oraz praktycznych zajęć treningowych.

Organizator zapewnia dostęp do sprzętu treningowego i pomiarowego niezbędnego do realizacji programu oraz odpowiednią przestrzeń do wykonywania ćwiczeń siłowych, skoków, przyspieszeń, hamowania i pozostałych zadań praktycznych.

Zajęcia praktyczne odbywają się pod bezpośrednim nadzorem prowadzącego, indywidualnie, w parach lub w małych grupach. Liczba osób ćwiczących jednocześnie jest dostosowywana do rodzaju zadania, dostępnej przestrzeni oraz liczby stanowisk.

Uczestnicy są zobowiązani do posiadania stroju sportowego, odpowiedniego obuwia oraz zgłoszenia prowadzącemu urazów, dolegliwości lub innych okoliczności mogących wpływać na bezpieczeństwo udziału w ćwiczeniach.

Przed rozpoczęciem poszczególnych bloków praktycznych prowadzący omawia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu, organizacji stanowisk, asekuracji oraz poruszania się w strefie treningowej.

W przypadku ćwiczeń dynamicznych, sprintów, skoków, hamowania i zmiany kierunku wyznaczana jest odpowiednia przestrzeń ćwiczeń, a kolejny uczestnik rozpoczyna zadanie dopiero po opuszczeniu strefy przez poprzednią osobę.

Obciążenie, wysokość przeszkód, intensywność oraz stopień trudności ćwiczeń są dostosowywane do możliwości uczestnika. Uczestnik nie wykonuje prób, nad którymi nie zachowuje kontroli technicznej.

Sprzęt i stanowiska są sprawdzane przed rozpoczęciem ćwiczeń. W miejscu realizacji usługi zapewniony jest dostęp do podstawowych środków pierwszej pomocy.

Po ukończeniu szkolenia uczestnik:

- przeprowadza podstawową ocenę motoryczną;
- analizuje wymagania wybranych dyscyplin sportowych;
- programuje trening siły, mocy, szybkości i wytrzymałości;
- dobiera środki treningowe do potrzeb zawodnika i wymagań dyscypliny;
- planuje periodyzację oraz progresję obciążeń;
- monitoruje obciążenia i reakcję zawodnika na trening;
- dobiera działania ograniczające ry

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 25

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 25 Rola trenera przygotowania motorycznego i różnice TPM a trening personalny	Zajęcia	MACIEJ KOWNACKI	28-09-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 25 -	Przerwa	-	28-09-2026	11:00	11:30	00:30
3 z 25 Analiza dyscypliny, wymagania sportowe, KPI i pytania diagnostyczne	Zajęcia	MACIEJ KOWNACKI	28-09-2026	11:30	14:30	03:00
4 z 25 -	Przerwa	-	28-09-2026	14:30	15:00	00:30
5 z 25 Interpretacja testów i decyzje treningowe – case study	Zajęcia	MACIEJ KOWNACKI	28-09-2026	15:00	16:00	01:00
6 z 25 Siła, moc i diagnostyka performance – SJ, CMJ, Drop Jump i RSI	Zajęcia	MACIEJ KOWNACKI	29-09-2026	09:00	12:00	03:00
7 z 25 -	Przerwa	-	29-09-2026	12:00	12:30	00:30
8 z 25 Profil force–velocity oraz Vitruve i VBT	Zajęcia	Dawid Błażejewski	29-09-2026	12:30	14:30	02:00
9 z 25 -	Przerwa	-	29-09-2026	14:30	15:00	00:30
10 z 25 Profilowanie zawodnika i dobór bodźca treningowego	Zajęcia	Dawid Błażejewski	29-09-2026	15:00	17:00	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 25 Skoczność, reaktywność i diagnostyka neuromięśniowa	Zajęcia	ADAM MAZURKIEWICZ	30-09-2026	09:00	11:00	02:00
12 z 25 -	Przerwa	-	30-09-2026	11:00	11:30	00:30
13 z 25 Dynamometria izometryczna i praktyka testów	Zajęcia	ADAM MAZURKIEWICZ	30-09-2026	11:30	14:00	02:30
14 z 25 -	Przerwa	-	30-09-2026	14:00	14:30	00:30
15 z 25 BlazePod, profil zawodnika i ograniczanie ryzyka urazów	Zajęcia	ADAM MAZURKIEWICZ	30-09-2026	14:30	16:00	01:30
16 z 25 Przyspieszenie, hamowanie, COD i agility	Zajęcia	Dawid Błażejewski	01-10-2026	09:00	11:00	02:00
17 z 25 -	Przerwa	-	01-10-2026	11:00	11:30	00:30
18 z 25 Od siłowni do boiska – zasoby siłowe i transfer	Zajęcia	Dawid Błażejewski	01-10-2026	11:30	13:30	02:00
19 z 25 -	Przerwa	-	01-10-2026	13:30	14:00	00:30
20 z 25 Testy 5-10-5 i T-test, monitoring, regeneracja i wytrzymałość	Zajęcia	Dawid Błażejewski	01-10-2026	14:00	16:00	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
21 z 25 Przygotowanie motoryczne w sportach walki – profil, KPI i GPP– SPP	Zajęcia	Przemysław Kłopotowski	02-10-2026	09:00	11:30	02:30
22 z 25 -	Przerwa	-	02-10-2026	11:30	12:00	00:30
23 z 25 Conditioning, body armour, mikrocykl i fight camp	Zajęcia	Przemysław Kłopotowski	02-10-2026	12:00	14:00	02:00
24 z 25 -	Przerwa	-	02-10-2026	14:00	14:30	00:30
25 z 25 -	Walidacja	-	02-10-2026	14:30	16:30	02:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	36:30
w tym suma godzin zajęć	29:30
w tym suma godzin walidacji	02:00
w tym suma przerw	05:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	42:00

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	168,49 PLN
Koszt osobogodziny netto	136,99 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	36:30

Prowadzący

Liczba prowadzących: 5



1 z 5

Dawid Błażejewski

Dawid Błażejewski – fizjoterapeuta, trener personalny oraz trener przygotowania motorycznego, posiadający kwalifikację ASCA Level 1 Strength & Conditioning Coach. W swojej pracy łączy wiedzę z zakresu fizjoterapii, treningu siłowego i przygotowania motorycznego, dzięki czemu kompleksowo podchodzi do rozwoju sprawności fizycznej oraz bezpiecznego prowadzenia procesu treningowego.

Specjalizuje się w treningu personalnym i motorycznym, przygotowaniu sportowców oraz prowadzeniu osób wracających do aktywności po urazach. Posiada doświadczenie w pracy z osobami o zróżnicowanym poziomie sprawności i wieku. Szczególną uwagę poświęca ocenie funkcjonalnej, jakości ruchu, budowaniu siły i mocy, odpowiedniemu dozowaniu obciążeń oraz ograniczaniu ryzyka ponownych urazów.

Swoje kompetencje rozwijał m.in. podczas szkoleń z zakresu kinezyterapii, programowania treningu siły mięśniowej, Strength & Power Development oraz wykorzystania elementów podnoszenia ciężarów w przygotowaniu sportowym.

Połączenie kompetencji fizjoterapeutycznych i trenerskich oraz kwalifikacji z zakresu strength & conditioning daje mu przygotowanie merytoryczne i praktyczne do prowadzenia zajęć dotyczących diagnostyki funkcjonalnej, przygotowania motorycznego, treningu siły i mocy, prewencji urazów oraz bezpiecznego powrotu do aktywności sportowej.

Profil zawodowy: @medyczna_strona_ruchu



2 z 5



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 osiągania najlepszych wyników w swoich dyscyplinach. Ich liczba stale 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!



3 z 5

Przemysław Kłopotowski

Przemysław Kłopotowski – trener personalny oraz trener przygotowania motorycznego z ponad 10-letnim doświadczeniem w pracy treningowej. Posiada międzynarodową akredytację REPs – Trener Personalny oraz ASCA Level 1 Strength & Conditioning Coach, a także certyfikat EXOS. Swoje kompetencje rozwijał również poprzez liczne szkolenia z zakresu treningu medycznego, przygotowania fizycznego i pracy z osobami po urazach.

Od 2014 roku pracuje zarówno ze sportowcami zawodowymi i amatorami, jak i osobami wracającymi do pełnej sprawności po kontuzjach. W swojej praktyce koncentruje się przede wszystkim na rozwijaniu siły, mocy i dynamiki, poprawie mobilności, indywidualizacji procesu treningowego oraz ograniczaniu ryzyka urazów. Współpracował m.in. z zawodnikami sportów walki oraz piłki nożnej.

Posiada również doświadczenie dydaktyczne – w latach 2019–2021 prowadził szkolenia w Akademii Treningu Siłowego we Wrocławiu, uczestnicząc w kształceniu przyszłych trenerów.

Posiadane kwalifikacje, wieloletnie doświadczenie praktyczne oraz praca ze sportowcami dają mu kompetencje do prowadzenia zajęć z zakresu treningu personalnego i przygotowania motorycznego, programowania treningu siłowego, rozwijania siły, mocy i dynamiki, doboru ćwiczeń do specyfiki dyscypliny sportowej, prewencji urazów oraz planowania bezpiecznego powrotu do pełnej aktywności fizycznej.

Profil zawodowy: @trening_bezklopotu



4 z 5

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 Jusielia.



5 z 5

ADAM MAZURKIEWICZ

Adam Mazurkiewicz jest doświadczonym fizjoterapeutą, trenerem personalnym i trenerem przygotowania motorycznego. Od wielu lat pracuje ze sportowcami wyczynowymi oraz reprezentantami Polski różnych dyscyplin. Współpracował z młodzieżowymi reprezentacjami Polski w siatkówce, m.in. jako trener przygotowania motorycznego i fizjoterapeuta kadry U17, która zdobyła brązowy medal Mistrzostw Europy w 2021 r. Pracował również z kadrą U17 kobiet i reprezentacją U22. Obecnie pełni funkcję trenera motorycznego i fizjoterapeuty seniorskiej reprezentacji Polski w Amp Futbolu.

Posiada doświadczenie w przygotowaniu zawodników siatkówki, judo, pływania i innych dyscyplin. Jego kompetencje obejmują diagnostykę funkcjonalną, planowanie przygotowania motorycznego, rozwój siły, mocy, szybkości i skoczności, monitoring zawodnika, prewencję urazów oraz łączenie procesu treningowego z wiedzą fizjoterapeutyczną.

Ukończył liczne szkolenia specjalistyczne, m.in. EXOS Mentorship Phase I oraz National Certificate in Strength and Conditioning. Posiada także doświadczenie dydaktyczne jako prelegent szkoleń i konferencji poświęconych przygotowaniu motorycznemu i prewencji urazów.

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 warsztat

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