



BODYWORK GROUP
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,7 / 5

7 ocen

Trener Motoryczny | Kurs BODYWORK

Numer usługi 2026/09/01/201582/3782772

📍 Poznań

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 61:00 h

📅 05.12.2026 do 14.03.2027

7 127,85 PLN brutto

5 795,00 PLN netto

116,85 PLN brutto/h

95,00 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, fizjoterapeutów, trenerów pracujących ze sportowcami oraz studentów kierunków związanych ze sportem i fizjoterapią, którzy posiadają podstawowe doświadczenie treningowe i chcą rozwijać kompetencje w zakresie diagnostyki, programowania i prowadzenia treningu motorycznego.

Z uwagi na praktyczny charakter szkolenia rekomendowane jest posiadanie podstawowej wiedzy i doświadczenia w zakresie treningu siłowego, przygotowania motorycznego lub pracy z osobami aktywnymi fizycznie.

Minimalna liczba uczestników

15

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

01-12-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwinięcie wiedzy i umiejętności w zakresie diagnostyki oraz planowania i prowadzenia treningu motorycznego. Uczestnik nauczy się oceniać podstawowe cechy motoryczne, dobierać i modyfikować ćwiczenia, stosować metody treningu siły, mocy, szybkości i plyometrii oraz planować jednostki i programy treningowe z uwzględnieniem wyników diagnostycznych i indywidualnych potrzeb podopiecznego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik zna zasady przeprowadzania testów siły, mocy i zwinności	wymienia podstawowe metody testowe oraz wskazuje ich zastosowanie w procesie treningowym	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik potrafi przeprowadzić podstawową ocenę wybranych cech motorycznych	prawidłowo przygotowuje i przeprowadza wybrane testy oraz interpretuje uzyskane wyniki	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik zna zasady stosowania treningu izometrycznego, ekscentrycznego, VBT i BRF	opisuje założenia metod oraz wskazuje ich zastosowanie w treningu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik potrafi zastosować poznane metody treningowe	prawidłowo dobiera i wykonuje ćwiczenia z wykorzystaniem poznanych metod, z uwzględnieniem celu treningowego	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik zna zasady kształtowania mocy w oparciu o zależność siła–prędkość	wyjaśnia zależność siły i prędkości oraz dobiera ćwiczenia odpowiednie do celu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik potrafi nauczać ćwiczeń rozwijających moc	prawidłowo demonstruje ćwiczenie, dobiera obciążenie i przekazuje instrukcje wykonania	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik zna zasady treningu plyometrycznego i lokomotorycznego	opisuje podstawowe zasady progresji oraz wskazuje zastosowanie poszczególnych form treningowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik potrafi prowadzić ćwiczenia plyometryczne i lokomotoryczne	prawidłowo dobiera ćwiczenie do poziomu uczestnika i prowadzi je zgodnie z zasadami progresji	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik zna zasady periodyzacji i programowania treningu	rozdziela podstawowe modele periodyzacji oraz opisuje zasady planowania mikro- i mezocyklu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik potrafi opracować program treningowy	przygotowuje program uwzględniający cel, wyniki diagnostyczne, dobór środków, obciążenia i progresję	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

Moduł I - MOC W SPEKTRUM SIŁA-PRĘDKOŚĆ

*Klasyfikacja i grupowanie metod treningowych

*Metodyka treningu mocy

*Elementy bojów olimpijskich – aplikacje w treningu motorycznym

*Landmine i Kettlebells – metody alternatywne w oparciu o wzorce wykroczone i biodrowe

*Trening balistyczny – moc w oparciu o wzorce rzutowe i skocznościowe

*Aplikacje z zastosowaniem oporu elastycznego

*Warianty wykorzystania w ramach różnych struktur treningowych

Moduł II - SIŁA SPECJALNA I ANALIZA BIEGU

* Metodyka i zastosowanie treningu izometrycznego

* Running Specific ISO – Platformy dynamometryczne Intro.

* Metodyka i zastosowanie treningu ekscentrycznego.

* Zastosowanie treningu izoinercyjnego – FlyWheel oraz Conic Pulley

* Velocity Based Training – trening w oparciu o pomiar prędkości (zastosowanie czujników i aplikacji mobilnych)

* Dobór metod treningowych do celu i profilu zawodnika.

* Videoanaliza biegu liniowego.

* Ocena podstawowych elementów techniki biegu.

Moduł III - PLYOMETRIA I LOKOMOTORYKA

* Mechanika i neurofizjologia wyskoku

- * Zrozumieć CMJ i ODH – Platformy dynamometryczne Intro II
- * Metodyka nauczania i ścieżki progresji zadań plyometrycznych
- * Trening lokomotoryki – koncepcje SAS i MDSA
- * Poruszanie wielokierunkowe – metodyka nauczania i projektowanie zadań zwinnościowych
- * Aspekt prewencji urazów w treningu plyo i lokomocji
- * Integracja plyometrii i lokomocji w jednostce treningowej

Moduł IV - WYDOLNOŚĆ I PROFILOWANIE

- * Testy mobilności jako punkt wyjścia do oceny zawodnika
- * Testy siły, asymetrii i siły maksymalnej
- * Interpretacja wyników testów siłowych
- * Testy mocy i reaktywności
- * Ocena i profilowanie nerwowo-mięśniowe na platformach dynamometrycznych
- * Wyznaczanie MAS i zastosowanie w treningu
- * Trening aerobowy: metody intensywne i ekstensywne
- * Trening anaerobowy: SIT i RSA
- * Projektowanie jednostki treningowej na podstawie MAS i HR

Moduł V - PROGRAMOWANIE TRENINGU

- * Podstawy planowania procesu treningowego.
- * Analiza potrzeb zawodnika i dyscypliny.
- * Modele periodyzacji: liniowa, falowa, blokowa i elastyczna.
- * Budowanie jednostki treningowej.
- * Planowanie mikrocyklu, mezocyklu i dłuższego procesu treningowego.
- * Dobór objętości, intensywności i środków treningowych.
- * Modyfikacja programu na podstawie reakcji zawodnika, zmęczenia, bólu i wyników testów.
- * Tapering i przygotowanie do startu.
- * Praca warsztatowa – tworzenie programu treningowego na podstawie konkretnych przypadków.

Szkolenie realizowane jest w formie **stacjonarnej**, w sali wyposażonej w sprzęt treningowy i diagnostyczny niezbędny do realizacji zajęć praktycznych. Uczestnicy mają dostęp do materiałów szkoleniowych oraz sprzętu wykorzystywanego podczas ćwiczeń.

W trakcie zajęć wykorzystywane są m.in. obciążenia wolne, kettlebells, landmine, piłki lekarskie oraz sprzęt umożliwiający przeprowadzanie wybranych testów diagnostycznych.

Walidacja obejmuje:

- **test wiedzy z automatycznie generowanym wynikiem** – odbywa się tydzień przed zakończeniem kursu w formie testu online, weryfikujący znajomość zasad diagnostyki, metod treningowych, kształtowania mocy, plyometrii oraz programowania treningowego;
- **obserwację wykonania zadań praktycznych** – uczestnik wykonuje wskazane ćwiczenia, przeprowadza wybrane elementy diagnostyki oraz prezentuje sposób prowadzenia ćwiczenia;

Walidacja praktyczna prowadzona jest w formie obserwacji wykonania zadań praktycznych. Uczestnik samodzielnie wykonuje wskazane zadania, a walidator ocenia ich wykonanie na podstawie wcześniej określonych kryteriów weryfikacji, tj. poprawność doboru i wykonania testów, ćwiczeń oraz sposobu ich prowadzenia i interpretacji wyników. Zadania mogą być realizowane przez kilku uczestników równolegle, przy czym walidator dokonuje indywidualnej oceny każdego uczestnika

Warunkiem ukończenia jest uzyskanie pozytywnej oceny z walidacji oraz frekwencja uczestnika minimum. 80% - obecność uczestnika potwierdzana jest na podstawie listy obecności.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 31

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 31 MOC W SPEKTRUM SIŁA-PRĘDKOŚĆ	Zajęcia	Mikołaj Mili	05-12-2026	12:30	15:00	02:30
2 z 31 -	Przerwa	-	05-12-2026	15:00	16:00	01:00
3 z 31 MOC W SPEKTRUM SIŁA-PRĘDKOŚĆ	Zajęcia	Mikołaj Mili	05-12-2026	16:00	18:30	02:30
4 z 31 MOC W SPEKTRUM SIŁA-PRĘDKOŚĆ	Zajęcia	Mikołaj Mili	06-12-2026	09:00	11:30	02:30
5 z 31 -	Przerwa	-	06-12-2026	11:30	12:30	01:00
6 z 31 MOC W SPEKTRUM SIŁA-PRĘDKOŚĆ	Zajęcia	Mikołaj Mili	06-12-2026	12:30	15:00	02:30
7 z 31 SIŁA SPECJALNA I ANALIZA BIEGU	Zajęcia	Jakub Gdula	09-01-2027	12:30	15:00	02:30
8 z 31 -	Przerwa	-	09-01-2027	15:00	16:00	01:00
9 z 31 SIŁA SPECJALNA I ANALIZA BIEGU	Zajęcia	Jakub Gdula	09-01-2027	16:00	18:30	02:30
10 z 31 SIŁA SPECJALNA I ANALIZA BIEGU	Zajęcia	Jakub Gdula	10-01-2027	09:00	11:30	02:30
11 z 31 -	Przerwa	-	10-01-2027	11:30	12:30	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 31 SIŁA SPECJALNA I ANALIZA BIEGU	Zajęcia	Jakub Gdula	10-01-2027	12:30	15:00	02:30
13 z 31 PLYOMETRIA I LOKOMOTORYKA	Zajęcia	Mikołaj Mili	30-01-2027	12:30	15:00	02:30
14 z 31 -	Przerwa	-	30-01-2027	15:00	16:00	01:00
15 z 31 PLYOMETRIA I LOKOMOTORYKA	Zajęcia	Mikołaj Mili	30-01-2027	16:00	18:30	02:30
16 z 31 PLYOMETRIA I LOKOMOTORYKA	Zajęcia	Bartosz Siatkowski	31-01-2027	09:00	11:30	02:30
17 z 31 -	Przerwa	-	31-01-2027	11:30	12:30	01:00
18 z 31 PLYOMETRIA I LOKOMOTORYKA	Zajęcia	Mikołaj Mili	31-01-2027	12:30	15:00	02:30
19 z 31 WYDOLNOŚĆ I PROFILOWANIE	Zajęcia	Bartosz Siatkowski	27-02-2027	12:30	15:00	02:30
20 z 31 -	Przerwa	-	27-02-2027	15:00	16:00	01:00
21 z 31 WYDOLNOŚĆ I PROFILOWANIE	Zajęcia	Bartosz Siatkowski	27-02-2027	16:00	18:30	02:30
22 z 31 WYDOLNOŚĆ I PROFILOWANIE	Zajęcia	Bartosz Siatkowski	28-02-2027	09:00	11:30	02:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
23 z 31 -	Przerwa	-	28-02-2027	11:30	12:30	01:00
24 z 31 WYDOLNOŚĆ I PROFILOWANIE	Zajęcia	Bartosz Siatkowski	28-02-2027	12:30	15:00	02:30
25 z 31 -	Walidacja	-	06-03-2027	12:30	13:30	01:00
26 z 31 PROGRAMOWANIE TRENINGU	Zajęcia	Jakub Gdula	13-03-2027	12:30	15:00	02:30
27 z 31 -	Przerwa	-	13-03-2027	15:00	16:00	01:00
28 z 31 PROGRAMOWANIE TRENINGU	Zajęcia	Jakub Gdula	13-03-2027	16:00	18:30	02:30
29 z 31 PROGRAMOWANIE TRENINGU	Zajęcia	Jakub Gdula	14-03-2027	09:00	12:00	03:00
30 z 31 -	Przerwa	-	14-03-2027	12:00	13:00	01:00
31 z 31 PROGRAMOWANIE TRENINGU	Zajęcia	Jakub Gdula	14-03-2027	13:00	15:00	02:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	61:00
w tym suma godzin zajęć	50:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	10:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	68:00

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, 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	7 127,85 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 795,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	116,85 PLN
Koszt osobogodziny netto	95,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	61:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



1 z 3

Jakub Gdula

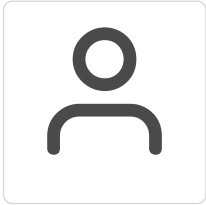
Absolwent Uniwersytetu Medycznego w Łodzi oraz Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu na kierunku fizjoterapia. Doświadczenie zdobywał podczas pracy dla Polskiego Związku Hokeja na Trawie oraz Polskiego Związku Judo, które przekłada na indywidualną pracę ze sportowcami wszystkich dyscyplin od procesu rehabilitacji do momentu wypracowania pełnego potencjału fizycznego. Posiada ponad 5-letnie doświadczenie zawodowe w zakresie fizjoterapii i przygotowania motorycznego. Pracuje ze sportowcami różnych dyscyplin, w szczególności zawodnikami sportów wytrzymałościowych, wspierając ich w rozwoju wydajności, prewencji urazów oraz powrocie do aktywności po kontuzjach. Posiada wieloletnie doświadczenie w prowadzeniu szkoleń i konferencji dla trenerów oraz fizjoterapeutów. W ramach szkolenia prowadzi zajęcia dotyczące treningu siłowego, analizy biegu oraz programowania treningu.



2 z 3

Mikołaj Mili

Posiada ponad 5-letnie doświadczenie zawodowe w zakresie fizjoterapii, treningu funkcjonalnego i przygotowania motorycznego. Na co dzień zajmuje się rozwojem motorycznym zawodników oraz wspiera osoby aktywne fizycznie w budowaniu wydajności sportowej i powrocie do sportu po urazach. Współpracuje m.in. z zawodnikami sportów walki oraz drużyną futsalową. Prowadzi szkolenia i zajęcia praktyczne z zakresu treningu mocy, plyometrii, lokomocji i przygotowania motorycznego.



3 z 3

Bartosz Siatkowski

Posiada ponad 5-letnie doświadczenie zawodowe w zakresie przygotowania motorycznego i rehabilitacji sportowej. Pracuje ze sportowcami różnych dyscyplin, w tym piłki nożnej, hokeja na trawie, tenisa i sportów walki. Doświadczenie zawodowe zdobywał m.in. w akademiach Warta Poznań i Lech Poznań oraz podczas współpracy z seniorską reprezentacją Polski kobiet w hokeju na trawie. W ramach szkolenia prowadzi zajęcia z zakresu diagnostyki, profilowania motorycznego oraz treningu wydolnościowego

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzymuje materiały szkoleniowe w formie papierowej.

Adres

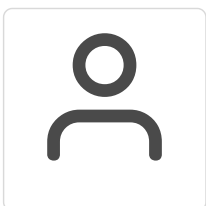
ul. Michała Kajki 14
60-545 Poznań
woj. wielkopolskie

Centrum BODYWORK.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Bezpłatny parking.

Kontakt



WIKTORIA WYSOCKA

E-mail wiktoria.wysocka@body-work.pl

Telefon (+48) 609 805 678