



GLOBAL SPORT
ACADEMY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

511 ocen

Kurs trenera przygotowania motorycznego w Global Sport Academy

Numer usługi 2026/09/10/126640/3802275

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 48:00 h

📅 09.11.2026 do 14.11.2026

4 497,00 PLN brutto

4 497,00 PLN netto

93,69 PLN brutto/h

93,69 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikatory projektów	Małopolski Pociąg do kariery, Kierunek - Rozwój, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do osób planujących podjęcie pracy lub rozwój kariery w branży fitness, które chcą rozwinąć kompetencje w zakresie przygotowania motorycznego zawodników i osób aktywnych fizycznie. Z kursu mogą skorzystać wszystkie osoby zainteresowane tematem, niezależnie od projektu dofinansowania. Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	05-11-2026
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 ma charakter edukacyjny i wspiera ideę uczenia się przez całe życie poprzez rozwój specjalistycznych kompetencji zawodowych w obszarze przygotowania motorycznego sportowców i osób aktywnych fizycznie. Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do samodzielnego planowania, prowadzenia i monitorowania procesu przygotowania motorycznego, uwzględniającego poziom sprawności, potrzeby dyscypliny sportowej oraz profil podopiecznego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje podstawowe założenia przygotowania motorycznego oraz rolę trenera w strukturze zespołu szkoleniowego.	Opisuje zakres kompetencji trenera przygotowania motorycznego oraz modele współpracy ze sztabem szkoleniowym.	Wywiad swobodny
Wyjaśnia biomechaniczne zasady ruchu i ich znaczenie w kształtowaniu zdolności motorycznych.	Analizuje ruchy w trzech płaszczyznach, rozróżnia łańcuchy kinematyczne i kompensacje ruchowe.	Wywiad swobodny
Analizuje proces adaptacji organizmu do wysiłku fizycznego.	Omawia reakcje układów: nerwowego, mięśniowego, hormonalnego i krążeniowo-oddechowego na obciążenia treningowe.	Wywiad swobodny
Opisuje metody rozwijania siły, mocy i szybkości w kontekście sportowym.	Porównuje metody treningowe (ekscentryczna, izometryczna, dynamiczna, plyometryczna) i wskazuje ich zastosowanie.	Wywiad swobodny
Wyjaśnia zasady periodyzacji i planowania obciążeń w procesie treningowym.	Charakteryzuje mikro-, makro- i mezocykl oraz zależności pomiędzy fazami przygotowania sportowego.	Wywiad swobodny
Charakteryzuje przyczyny najczęstszych urazów i metody ich prewencji.	Wskazuje mechanizmy powstawania urazów (ACL, hamstring, skręcenia kostki) oraz zasady treningu prewencyjnego.	Wywiad swobodny
Analizuje i interpretuje wyniki testów motorycznych.	Przeprowadza testy FMS, testy siły, mocy, szybkości i określa profil zawodnika.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Projektuje jednostkę i mikrocykl treningowy zgodny z celami przygotowania motorycznego.	Dobiera środki i metody treningowe do poziomu zaawansowania i potrzeb zawodnika.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wskazuje technikę ćwiczeń siłowych i dynamicznych.	Definiuje wzorce ruchowe: hip hinge, squat, deadlift, push/pull, clean.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Dobiera ćwiczenia rozwijające moc, szybkość i zwinność.	Planuje sprinty, skoki, ćwiczenia plyometryczne i agility w procesie treningowym.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wdraża ćwiczenia prewencyjne i mobilizacyjne w treningu sportowym.	Definiuje techniki: Nordics, Copenhagen, dynamic mobility, stability drills.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Monitoruje reakcję organizmu na obciążenia i modyfikuje plan treningowy.	Analizuje poziom zmęczenia, sygnały przeciążenia, dostosowuje objętość i intensywność treningu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje zasady etyki zawodowej i odpowiedzialności za bezpieczeństwo podopiecznych.	Podejmuje decyzje zgodne z etyką trenera, reaguje w sytuacjach zagrożenia zdrowia zawodnika.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Analizuje efektywność własnej pracy trenerskiej i rozwija warsztat zawodowy.	Identyfikuje obszary do doskonalenia własnych kompetencji.	Wywiad swobodny

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

Przerwy wliczają się w czas trwania zajęć.

Kurs zawiera w sobie 8h dydaktycznych zajęć teoretycznych i 40h dydaktycznych zajęć praktycznych.

Charakter usługi:

Edukacyjny – przygotowanie uczestników do samodzielnego planowania, prowadzenia i monitorowania procesu treningowego osób z dysfunkcjami narządu ruchu oraz po urazach, z wykorzystaniem zasad treningu medycznego, przygotowania motorycznego i nowoczesnych metod prewencji urazów.

Warunki niezbędne do realizacji usługi:

- ukończony 18. rok życia,
- zalecana podstawowa wiedza z zakresu anatomii i treningu ogólnorozwojowego.

Zakres tematyczny szkolenia:

Dzień 1: Wprowadzenie do roli trenera przygotowania motorycznego (teoria 6h)

- Zakres obowiązków i kompetencji trenera motorycznego,
- Współpraca ze specjalistami: fizjoterapeuta, trener przygotowania motorycznego, lekarz sportowy,
- Adaptacje fizjologiczne organizmu w procesie treningowym,
- Układ nerwowy, mięśniowy, hormonalny i krążeniowo-oddechowy – ich wpływ na zdolności motoryczne,
- Zasady planowania i nadzoru nad obciążeniem treningowym,
- Podstawy profilowania funkcjonalnego zawodnika i klienta.

Dzień 2: Biomechanika i analiza ruchu (praktyka 6h)

- Biomechanika sportowa i kompensacje ruchowe,
- Analiza ruchu w płaszczyznach i osiach,
- Łańcuchy kinematyczne i ich znaczenie w pracy trenera,
- Podstawy treningu siłowego w kontekście prewencji,
- Nauczanie wzorców ruchowych i analiza błędów technicznych,
- Dobór obciążeń i periodyzacja w mikrocyklu.

Dzień 3: Siła i progresja w treningu motorycznym (praktyka 6h)

- Metody kształtowania siły funkcjonalnej i eksplozywnej,
- Praca jednorącz i jednonóż – znaczenie w treningu korekcyjnym,
- Planowanie cyklu treningowego (mikro- i makrocykl),
- Praktyka: analiza techniki ćwiczeń (martwy ciąg, przysiad, hip thrust),
- Korekta błędów i coaching ruchowy.

Dzień 4: Moc, eksplozywność i kontrola obciążeń (praktyka 6h)

- Kształtowanie mocy (RFD) i jej transfer do funkcji sportowych,
- Ćwiczenia plyometryczne, olimpijskie, balistyczne – praktyka zastosowania,
- Monitoring zmęczenia i gotowości neuromotorycznej,
- Planowanie objętości i intensywności sesji dynamicznych,
- Praktyka: sprinty, skoki, ćwiczenia balistyczne i ich progresje.

Dzień 5: Szybkość i zwinność (praktyka 6h)

- Elementy składowe szybkości: start, przyspieszenie, maksymalna prędkość,
- Technika biegu i biomechanika sprintu,
- Trening agility i reagowanie na bodźce,
- Testy szybkości i zwinności: 5-10-5, T-test, Illinois,
- Praktyka: sprinty oporowe, sprinty z hamowaniem, ćwiczenia z czujnikami reakcji.

Dzień 6: Prewencja urazów i mobilność (praktyka 6h)

- Najczęstsze urazy sportowe: ACL, hamstring, skręcenia stawu skokowego,
- Strategie prewencyjne i reedukacja po kontuzjach,
- Rola mobilności i stabilności w treningu motorycznym,
- Praktyczne protokoły ćwiczeń prewencyjnych (Nordic, Copenhagen, izometrie),
- Warm-up i cool-down w kontekście prewencji urazów.

Warunki organizacyjne:

- szkolenie prowadzone w trybie **stacjonarnym** w obiekcie sportowym (siłownia, box treningowy),
- grupy szkoleniowe liczące **od 5 do 20 osób**,
- dostęp do stanowisk ćwiczeniowych i sprzętu treningowego (m.in. sztangi, hantle, gumy oporowe, piłki, boxy plyometryczne),
- materiały dydaktyczne zapewnione przez organizatora (prezentacje, skrypty, zestawy ćwiczeń),

- realizacja zajęć przez wykwalifikowaną kadrę trenerską posiadającą doświadczenie praktyczne zdobyte w ostatnich 5 latach.

Metody sprawdzenia efektów uczenia się:

Walidacja przeprowadzona ostatniego dnia szkolenia w formie wywiadu swobodnego oraz obserwacji w warunkach symulowanych. Uczestnikowi zostaną zadane pytania, na które walidator będzie oczekiwał ustnej odpowiedzi, następnie uczestnik będzie poproszony o praktyczne zaprezentowanie konkretnych działań w warunkach symulowanych.

Uwagi organizacyjne:

Harmonogram kursu zostanie uzupełniony w wymaganym terminie, zgodnie z regulaminem BUR.

Rozkład godzin szkolenia w harmonogramie, lokalizacja oraz prowadzący kurs mogą ulec zmianie z przyczyn losowych, niezależnych od Dostawcy Usługi.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 19

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 19 Wprowadzenie do roli trenera przygotowania motorycznego	Zajęcia	Błażej Wesołowski	09-11-2026	09:00	12:00	03:00
2 z 19 -	Przerwa	-	09-11-2026	12:00	13:00	01:00
3 z 19 Wprowadzenie do roli trenera przygotowania motorycznego	Zajęcia	Błażej Wesołowski	09-11-2026	13:00	17:00	04:00
4 z 19 Biomechanika i analiza ruchu	Zajęcia	Błażej Wesołowski	10-11-2026	09:00	12:00	03:00
5 z 19 -	Przerwa	-	10-11-2026	12:00	13:00	01:00
6 z 19 Biomechanika i analiza ruchu	Zajęcia	Błażej Wesołowski	10-11-2026	13:00	17:00	04:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 19 Siła i progresja w treningu motorycznym	Zajęcia	Błażej Wesołowski	11-11-2026	09:00	12:00	03:00
8 z 19 -	Przerwa	-	11-11-2026	12:00	13:00	01:00
9 z 19 Siła i progresja w treningu motorycznym	Zajęcia	Błażej Wesołowski	11-11-2026	13:00	17:00	04:00
10 z 19 Moc, eksplozywność i kontrola obciążeń	Zajęcia	Błażej Wesołowski	12-11-2026	09:00	12:00	03:00
11 z 19 -	Przerwa	-	12-11-2026	12:00	13:00	01:00
12 z 19 Moc, eksplozywność i kontrola obciążeń	Zajęcia	Błażej Wesołowski	12-11-2026	13:00	17:00	04:00
13 z 19 Szybkość i zwinność	Zajęcia	Błażej Wesołowski	13-11-2026	09:00	12:00	03:00
14 z 19 -	Przerwa	-	13-11-2026	12:00	13:00	01:00
15 z 19 Szybkość i zwinność	Zajęcia	Błażej Wesołowski	13-11-2026	13:00	17:00	04:00
16 z 19 Prewencja urazów i mobilność	Zajęcia	Błażej Wesołowski	14-11-2026	09:00	12:00	03:00
17 z 19 -	Przerwa	-	14-11-2026	12:00	13:00	01:00
18 z 19 Prewencja urazów i mobilność	Zajęcia	Błażej Wesołowski	14-11-2026	13:00	16:00	03:00
19 z 19 -	Walidacja	-	14-11-2026	16:00	17:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	48:00
w tym suma godzin zajęć	41:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	06:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	56:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 497,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 497,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	93,69 PLN
Koszt osobogodziny netto	93,69 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	48:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Błażej Wesołowski

Wybitny ekspert przygotowania motorycznego, doświadczony szkoleniowiec kadr trenerskich, przedsiębiorca oraz uznany autorytet w obszarze periodyzacji i treningu atletycznego. Absolwent poznańskiej Akademii Wychowania Fizycznego. Posiada prestiżowe, międzynarodowe certyfikaty, w

tym National Strength and Conditioning Certification (NCSC) oraz akredytację Movement Expert, co potwierdza jego najwyższe kompetencje dydaktyczne w oparciu o globalne standardy. Jego warsztat szkoleniowy bazuje na unikalnej syntezie teorii akademickiej z bogatym doświadczeniem ze sportu wyczynowego. Jako były reprezentant Polski w wioślarstwie (4. miejsce na Mistrzostwach Europy), doskonale rozumie specyfikę wysiłku o najwyższej intensywności. Swoje kompetencje z powodzeniem przenosi na poziom elitarny – odpowiadał za przygotowanie motoryczne Reprezentacji Polski Wioślarskiej U23, skutecznie programując procesy budowania siły, szybkości, wydolności oraz prewencji urazów u kadrowiczów narodowych. Posiada wiedzę i doświadczenie zdobyte nie później niż 5 lat przed usługą.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe w formie elektronicznej:

Moduł 1: Wprowadzenie i rola TPM

1. Cel kursu i zakres kompetencji
2. Miejsce trenera przygotowania motorycznego w sztabie przygotowawczym
3. Krótkie omówienie dyscyplin (futbol amerykański, BJJ, siatkówka, triathlon)

Moduł 2: Podstawy przygotowania motorycznego

1. Kluczowe zdolności motoryczne: siła, moc, szybkość, wytrzymałość, mobilność
2. Hierarchia przygotowania: mobilność → stabilność → siła → moc → szybkość
3. Zasady planowania treningu (progresja, specyficzność, superkompensacja)

Moduł 3: Wymagania różnych dyscyplin sportowych

1. Analiza specyfiki: bieganie
2. Analiza specyfiki: sporty walki
3. Analiza specyfiki: siatkówka
4. Analiza specyfiki: piłka nożna
5. Priorytety treningowe i różnice między dyscyplinami

Moduł 4: Ocena i testowanie zawodnika

1. Podstawowe testy wytrzymałościowe i ich zastosowanie
2. Testy siły, mocy i szybkości (1RM, CMJ, sprinty, testy agility)
3. Testy mobilności i funkcjonalne (np. FMS)
4. Jak interpretować wyniki i wykorzystać je w planowaniu

Moduł

Warunki uczestnictwa

- ukończony 18 rok życia,
- zalecana podstawowa wiedza z zakresu anatomii i treningu ogólnorozwojowego.

Informacje dodatkowe

Obowiązek uczestnictwa w co najmniej 80% zajęć.

Sposób potwierdzenia frekwencji: lista obecności

Zwolnienie ze względu na rodzaj prowadzonej działalności (art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. a ustawy o VAT).

Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową: kosztów dojazdu, wyżywienia i zakwaterowania.

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój.

Zrozum praktyczne aspekty pracy nad siłą, mocą, szybkością oraz wytrzymałością siłową, by wykorzystać je w treningu swoim lub podopiecznego.

Jesteś w dobrym miejscu!

Kurs dedykowany jest osobom, które chcą poznać podstawowe zasady treningu motorycznego, trafnie dobierać odpowiednie interwencje do kształtowania określonych zdolności motorycznych oraz w profesjonalny i bezpieczny sposób planować rozwój swoich podopiecznych w zakresie szeroko rozumianej sprawności.

www.gsacademy.pl

<https://www.facebook.com/gsa.akademia>

<https://www.instagram.com/gsa.akademia>

<https://www.tiktok.com/@gsa.akademia>

Adres

ul. Dzika 4

00-001 Warszawa

woj. mazowieckie

Uwaga! Zmiana miejsca prowadzenia kursu!

Kurs będzie prowadzony w:

Training Lab,

ul. Podskarbińska 14, Warszawa.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Aleksandra Tomaszewska

E-mail aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl

Telefon (+48) 575 400 661