



ALIO CONSULTING
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5
433 oceny

Kurs motoryki w siatkówce plażowej - usługa szkoleniowa

Numer usługi 2026/09/23/166223/3831196

📍 Poznań
🏠 Usługa szkoleniowa
📅 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 42:00 h
📅 06.11.2026 do 24.01.2027

6 457,50 PLN brutto
5 250,00 PLN netto
153,75 PLN brutto/h
125,00 PLN netto/h
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do osób zainteresowanych rozwijaniem kompetencji w zakresie przygotowania motorycznego zawodników siatkówki plażowej.

W szczególności grupę docelową stanowią:

- zawodnicy i zawodniczki siatkówki plażowej, chcący lepiej rozumieć zasady przygotowania motorycznego i świadomie pracować nad własnymi zdolnościami fizycznymi;
- trenerzy i instruktorzy siatkówki plażowej oraz innych dyscyplin sportowych, którzy chcą poszerzyć kompetencje w zakresie przygotowania motorycznego;
- trenerzy personalni i osoby zajmujące się przygotowaniem fizycznym sportowców, zainteresowani specyfiką treningu na potrzeby siatkówki plażowej;
- nauczyciele wychowania fizycznego i instruktorzy sportu, którzy chcą rozwijać wiedzę dotyczącą kształtowania zdolności motorycznych;
- osoby rozpoczynające lub rozwijające działalność zawodową związaną z treningiem sportowym, przygotowaniem motorycznym i aktywnością fizyczną.

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

05-11-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Po ukończeniu kursu uczestnik planuje i dobiera środki przygotowania motorycznego dla zawodnika siatkówki plażowej, uwzględniając jego potrzeby, fazę sezonu, charakter wysiłku oraz wymagania związane z grą na piasku. Jest przygotowany do samodzielnego tworzenia jednostek treningowych, mikrocykli oraz podstawowych planów przygotowania motorycznego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje specyfikę przygotowania motorycznego zawodnika siatkówki plażowej.	Wymienia i opisuje podstawowe wymagania motoryczne związane z grą na piasku oraz wskazuje ich znaczenie dla zawodnika.	Wywiad ustrukturyzowany
Dobiera środki treningowe rozwijające podstawowe zdolności motoryczne zawodnika.	Dobiera ćwiczenia odpowiednie do rozwoju siły, mocy, szybkości, skoczności, mobilności, stabilizacji i kondycji oraz uzasadnia ich wybór.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Projektuje rozgrzewkę dostosowaną do specyfiki treningu lub meczu siatkówki plażowej.	Tworzy strukturę rozgrzewki obejmującą mobilizację, aktywację, przygotowanie układu nerwowego i elementy specyficzne dla wysiłku; prawidłowo demonstrowuje wybrane ćwiczenia.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dobiera metody pracy nad mobilnością, zakresem ruchu i przygotowaniem aparatu ruchu do wysiłku.	Wskazuje odpowiednie ćwiczenia mobilizacyjne i rozciągające oraz dobiera je do określonego celu treningowego; demonstrowuje prawidłowe wykonanie.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Planuje przygotowanie motoryczne zawodnika w różnych okresach sezonu.	Opracowuje przykładową jednostkę treningową lub mikrocykl, uwzględniając cel, objętość, intensywność, częstotliwość i fazę sezonu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dobiera sposoby monitorowania obciążenia, zmęczenia i regeneracji zawodnika.	Wskazuje podstawowe sygnały zmęczenia oraz dobiera adekwatne działania regeneracyjne i modyfikacje obciążenia treningowego.	Wywiad ustrukturyzowany

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje zasady przygotowania zawodnika do sytuacji meczowej, w tym zarządzania pobudzeniem, koncentracją i współpracą z partnerem.	Analizuje przykładową sytuację meczową i proponuje adekwatne rozwiązania dotyczące przygotowania, komunikacji, koncentracji i reakcji na stres.	Wywiad ustrukturyzowany

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 1. Regeneracja i zarządzanie stresem

- Specyfika obciążeń występujących w siatkówce plażowej.
- Sen, żywienie, nawodnienie i regeneracja zawodnika.
- Regeneracja aktywna, mobilność, automasaż i rolowanie.
- Sauna, zimno i metody kontrastowe – zastosowanie w regeneracji.
- Strategie regeneracji pomiędzy meczami i podczas turniejów.
- Monitorowanie zmęczenia i gotowości zawodnika.
- Stres treningowy, przedstartowy i startowy.
- Zarządzanie poziomem pobudzenia przed meczem.
- Radzenie sobie ze stresem i presją wyniku.
- Rutyny przedstartowe i pomiędzy meczami.
- Praktyka: opracowanie indywidualnego protokołu regeneracji i zarządzania stresem.

MODUŁ 2. Rozgrzewka i przygotowanie do wysiłku

- Cele i struktura rozgrzewki.
- Rozgrzewka ogólna i specyficzna.
- Mobilizacja i aktywacja.
- Przygotowanie układu nerwowego do wysiłku.

- Ćwiczenia dynamiczne.
- Skoki, lądowania i przygotowanie do kontaktu z podłożem.
- Przygotowanie do sprintu i zmiany kierunku.
- Przygotowanie barku i obręczy barkowej.
- Rozgrzewka przed treningiem i meczem.
- Rozgrzewka pomiędzy meczami.
- Indywidualizacja rozgrzewki zawodnika.
- Praktyka: projektowanie i prowadzenie rozgrzewki dla siatkarza plażowego.

MODUŁ 3. Mobilność, rozciąganie i Spine Engine

- Fizjologia i zastosowanie rozciągania.
- Rozciąganie statyczne i dynamiczne.
- Metody PNF.
- Mobilność aktywna i pasywna.
- Mobilność stawu biodrowego, skokowego i odcinka piersiowego.
- Mobilność barku i obręczy barkowej.
- Koncepcja Spine Engine.
- Kręgosłup jako element transferu siły i ruchu.
- Rotacja i transmisja siły.
- Zależności pomiędzy stopą, biodrem, miednicą, kręgosłupem i barkiem.
- Angular momentum.
- Zastosowanie koncepcji Spine Engine w ruchach charakterystycznych dla siatkówki plażowej.
- Praktyka: analiza ruchu zawodnika i dobór ćwiczeń mobilizacyjnych.

MODUŁ 4. Trening off-season

- Cele i organizacja okresu przygotowawczego.
- Przejście z sezonu do off-season.
- Budowanie bazy siłowej.
- Hipertrofia a przygotowanie sportowe.
- Siła maksymalna.
- Moc i eksplozywność.
- Skoczność.
- Sprint, przyspieszenie i hamowanie.
- Zmiana kierunku.
- Trening unilateralny.
- Trening core.
- Przygotowanie obręczy barkowej.
- Trening na piasku.
- Transfer siły na ruchy specyficzne dla siatkówki plażowej.
- Objętość, intensywność i częstotliwość treningu.
- Deload i zarządzanie obciążeniem.
- Praktyka: budowanie 8–12-tygodniowego planu off-season.
- Praktyka: programowanie jednostki treningowej i mikrocyklu.

MODUŁ 5. Kondycja i przygotowanie energetyczne

- Charakterystyka wysiłku w siatkówce plażowej.
- Systemy energetyczne wykorzystywane podczas gry.
- Zdolność do powtarzania wysiłków.
- Kondycja tlenowa.
- Sprinty i wysiłki maksymalne.
- Interwały.
- Specyfika przygotowania kondycyjnego na piasku.
- Trening kondycyjny w różnych fazach sezonu.
- Testy wydolnościowe.
- Monitorowanie intensywności.
- Praktyka: dobór i programowanie treningu kondycyjnego dla zawodnika.

MODUŁ 6. Partnerstwo, komunikacja i aspekt mentalny

- Specyfika współpracy dwóch zawodników.
- Komunikacja z partnerem na boisku i poza nim.
- Budowanie zaufania i podział odpowiedzialności.

- Komunikacja w sytuacjach presji.
- Reakcja na błędy własne i partnera.
- Feedback pomiędzy zawodnikami.
- Konflikt i sposoby jego rozwiązywania.
- Komunikacja podczas przerw i zmian stron.
- Wspólne rutyny przedmeczowe.
- Zarządzanie emocjami podczas meczu.
- Koncentracja i „reset” po akcji.
- Radzenie sobie z niekorzystnym wynikiem.
- Budowanie wspólnej strategii mentalnej pary.
- Praktyka: scenariusze sytuacji meczowych i ćwiczenia komunikacyjne.

Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych. Przerwy są wliczone w czas trwania usługi.

Walidacja

Walidacja efektów uczenia się zostanie przeprowadzona po zakończeniu szkolenia i będzie miała formę **zadania praktycznego w formie obserwacji oraz wywiadu ustrukturyzowanego**. Walidacja będzie prowadzona przez osobę niezależną od procesu szkoleniowego.

1. Zadanie praktyczne – obserwacja

Uczestnik otrzyma opis sytuacji zawodnika siatkówki plażowej, uwzględniający jego poziom przygotowania, aktualną fazę sezonu, planowane obciążenia oraz indywidualne potrzeby. Na tej podstawie uczestnik dobierze odpowiednie środki przygotowania motorycznego i przedstawi sposób ich zastosowania.

W ramach zadania uczestnik może zostać poproszony o:

- zaprojektowanie i zaprezentowanie fragmentu rozgrzewki,
- dobór ćwiczeń rozwijających siłę, moc, szybkość, skoczność lub mobilność,
- zaplanowanie jednostki treningowej lub fragmentu mikrocyklu,
- dobór środków przygotowania kondycyjnego,
- zaproponowanie działań regeneracyjnych i sposobu monitorowania zmęczenia,
- rozwiązanie sytuacji dotyczącej przygotowania zawodnika do meczu lub turnieju.

Walidator obserwuje sposób wykonania zadania oraz ocenia m.in. **adekwatność doboru ćwiczeń, dostosowanie obciążeń do zawodnika i fazy sezonu, poprawność wykonania i prezentacji ćwiczeń oraz umiejętność uzasadnienia zastosowanych rozwiązań**.

2. Analiza przypadku – planowanie procesu – obserwacja

Uczestnik opracowuje podstawowy plan przygotowania motorycznego dla wskazanego zawodnika, obejmujący wybrane elementy przygotowania w zależności od przedstawionego przypadku. W planie uwzględnia m.in. cel treningowy, dobór środków, objętość i intensywność, regenerację oraz możliwość modyfikacji obciążeń.

Walidator analizuje przygotowany plan pod kątem jego **logiczności, adekwatności do specyfiki siatkówki plażowej oraz możliwości praktycznego zastosowania**.

3. Wywiad walidacyjny

W końcowej części walidacji uczestnik odpowiada na pytania dotyczące zastosowania poznanych metod w praktyce. Rozmowa obejmuje m.in.:

- specyfikę przygotowania motorycznego w siatkówce plażowej,
- zasady planowania rozgrzewki,
- dobór ćwiczeń mobilizacyjnych i przygotowania ruchowego,
- planowanie treningu siłowego, szybkościowego i kondycyjnego,
- przygotowanie zawodnika w okresie off-season,
- monitorowanie zmęczenia i regeneracji,
- zarządzanie obciążeniem treningowym,
- przygotowanie zawodnika do meczu i turnieju,
- komunikację i funkcjonowanie pary zawodników w sytuacjach presji.

Na podstawie **obserwacji wykonania zadania praktycznego, analizy przygotowanego planu oraz odpowiedzi udzielonych podczas wywiadu** walidator potwierdza osiągnięcie zakładanych efektów uczenia się.

Warunki realizacji usługi

Usługa zostanie zrealizowana w przestrzeni sportowo-treningowej dostosowanej do prowadzenia zajęć z zakresu przygotowania motorycznego.

Zajęcia będą prowadzone w formule **praktyczno-warsztatowej**, z wykorzystaniem części teoretycznej, demonstracji ćwiczeń, pracy indywidualnej i w parach, analizy ruchu oraz wykonywania zadań praktycznych.

Przestrzeń umożliwi swobodne wykonywanie ćwiczeń wymagających przemieszczania się, skoków, lądowania, sprintu, hamowania, zmiany kierunku, ćwiczeń siłowych, mobilizacyjnych i stabilizacyjnych. Umożliwi również prowadzenie ćwiczeń związanych z przygotowaniem barków, core, mobilnością oraz analizą wzorców ruchowych.

Warunki techniczne i organizacyjne miejsca pozwalają na bezpośrednie łączenie części teoretycznej z praktyczną, dzięki czemu uczestnicy mogą na bieżąco testować omawiane rozwiązania, obserwować sposób wykonywania ćwiczeń i otrzymywać informację zwrotną od prowadzącego.

Podczas zajęć uczestnicy będą korzystać z dostępnego sprzętu treningowego odpowiedniego do realizacji programu, w szczególności do ćwiczeń siłowych, mobilizacyjnych, stabilizacyjnych, plyometrycznych i kondycyjnych.

Ze względu na praktyczny charakter kursu uczestnik powinien posiadać **odzież i obuwie sportowe oraz być przygotowany do aktywnego udziału w ćwiczeniach ruchowych**. Poszczególne zadania będą dobierane z uwzględnieniem poziomu uczestników i celu ćwiczenia.

Istotnym elementem usługi jest możliwość praktycznego przećwiczenia i zweryfikowania poznanych metod, a nie wyłącznie przekazanie wiedzy teoretycznej. Dzięki temu uczestnik kończy kurs z przećwiczonymi sposobami planowania i doboru środków przygotowania motorycznego, które może zastosować w dalszej pracy z zawodnikiem lub we własnym przygotowaniu sportowym

Narzędzia pracy i warunki zapewniane przez organizatora

Organizator zapewnia uczestnikom warunki umożliwiające bezpieczną i komfortową realizację części teoretycznej oraz praktycznej kursu. Miejsce realizacji posiada odpowiednio przygotowaną **przestrzeń szkoleniowo-treningową**, umożliwiającą wykonywanie ćwiczeń ruchowych oraz pracę indywidualną i w parach.

W ramach realizacji usługi organizator zapewnia:

- dostęp do **sali treningowej** wyposażonej w sprzęt niezbędny do realizacji programu kursu;
- przestrzeń umożliwiającą wykonywanie ćwiczeń siłowych, mobilizacyjnych, stabilizacyjnych, plyometrycznych i kondycyjnych;
- sprzęt i akcesoria treningowe wykorzystywane podczas demonstracji i ćwiczeń praktycznych;
- dostęp do **przestrzeni z naturalnym światłem dziennym** oraz odpowiednim oświetleniem sztucznym;
- odpowiednią **wentylację i temperaturę pomieszczeń**, zapewniające komfort podczas zajęć;
- dostęp do **sanitariatów**;
- dostęp do przestrzeni umożliwiającej odpoczynek podczas przerw;
- dostęp do **wody pitnej**;
- możliwość przechowywania rzeczy osobistych podczas zajęć;
- materiały szkoleniowe i materiały pomocnicze wykorzystywane podczas zajęć;
- dostęp do sprzętu umożliwiającego prowadzącemu **demonstrację ćwiczeń i korektę techniki ich wykonania**;
- warunki umożliwiające prowadzenie zajęć w formie wykładowej, warsztatowej i praktycznej.

Przestrzeń jest zorganizowana w sposób umożliwiający **bezpieczne przemieszczanie się i wykonywanie ćwiczeń**, w tym ćwiczeń wymagających zwiększonej przestrzeni, takich jak sprint, przyspieszenie, hamowanie, zmiana kierunku, skoki i lądowania.

Organizator zapewnia również **zaplecze organizacyjne i techniczne** niezbędne do sprawnego realizacji usługi oraz warunki umożliwiające prowadzenie dokumentacji szkoleniowej i przeprowadzenie walidacji efektów uczenia się.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 47

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 47 Zajęcia	Zajęcia	Robert Paniączyk	06-11-2026	19:00	20:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 47 -	Przerwa	-	06-11-2026	20:00	20:15	00:15
3 z 47 Zajęcia	Zajęcia	Robert Paniączyk	06-11-2026	20:15	21:15	01:00
4 z 47 Zajęcia	Zajęcia	Robert Paniączyk	10-11-2026	19:00	20:00	01:00
5 z 47 -	Przerwa	-	10-11-2026	20:00	20:15	00:15
6 z 47 Zajęcia	Zajęcia	Robert Paniączyk	10-11-2026	20:15	21:15	01:00
7 z 47 Zajęcia	Zajęcia	Robert Paniączyk	20-11-2026	19:00	20:00	01:00
8 z 47 -	Przerwa	-	20-11-2026	20:00	20:15	00:15
9 z 47 Zajęcia	Zajęcia	Robert Paniączyk	20-11-2026	20:15	21:15	01:00
10 z 47 Zajęcia	Zajęcia	Robert Paniączyk	24-11-2026	19:00	20:00	01:00
11 z 47 -	Przerwa	-	24-11-2026	20:00	20:15	00:15
12 z 47 Zajęcia	Zajęcia	Robert Paniączyk	24-11-2026	20:15	21:15	01:00
13 z 47 Zajęcia	Zajęcia	Robert Paniączyk	27-11-2026	19:00	20:00	01:00
14 z 47 -	Przerwa	-	27-11-2026	20:00	20:15	00:15
15 z 47 Zajęcia	Zajęcia	Robert Paniączyk	27-11-2026	20:15	21:15	01:00
16 z 47 Zajęcia	Zajęcia	Robert Paniączyk	01-12-2026	19:00	20:00	01:00
17 z 47 -	Przerwa	-	01-12-2026	20:00	20:15	00:15
18 z 47 Zajęcia	Zajęcia	Robert Paniączyk	01-12-2026	20:15	21:15	01:00
19 z 47 Zajęcia	Zajęcia	Robert Paniączyk	04-12-2026	19:00	20:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
20 z 47 -	Przerwa	-	04-12-2026	20:00	20:15	00:15
21 z 47 Zajęcia	Zajęcia	Robert Paniączyk	04-12-2026	20:15	21:15	01:00
22 z 47 Zajęcia	Zajęcia	Robert Paniączyk	08-12-2026	19:00	20:00	01:00
23 z 47 -	Przerwa	-	08-12-2026	20:00	20:15	00:15
24 z 47 Zajęcia	Zajęcia	Robert Paniączyk	08-12-2026	20:15	21:15	01:00
25 z 47 Zajęcia	Zajęcia	Robert Paniączyk	11-12-2026	19:00	20:00	01:00
26 z 47 -	Przerwa	-	11-12-2026	20:00	20:15	00:15
27 z 47 Zajęcia	Zajęcia	Robert Paniączyk	11-12-2026	20:15	21:15	01:00
28 z 47 Zajęcia	Zajęcia	Robert Paniączyk	15-12-2026	19:00	20:00	01:00
29 z 47 -	Przerwa	-	15-12-2026	20:00	20:15	00:15
30 z 47 Zajęcia	Zajęcia	Robert Paniączyk	15-12-2026	20:15	21:15	01:00
31 z 47 Zajęcia	Zajęcia	Robert Paniączyk	18-12-2026	19:00	20:00	01:00
32 z 47 -	Przerwa	-	18-12-2026	20:00	20:15	00:15
33 z 47 Zajęcia	Zajęcia	Robert Paniączyk	18-12-2026	20:15	21:15	01:00
34 z 47 Zajęcia	Zajęcia	Robert Paniączyk	08-01-2027	19:00	20:00	01:00
35 z 47 -	Przerwa	-	08-01-2027	20:00	20:15	00:15
36 z 47 Zajęcia	Zajęcia	Robert Paniączyk	08-01-2027	20:15	21:15	01:00
37 z 47 Zajęcia	Zajęcia	Robert Paniączyk	15-01-2027	19:00	20:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
38 z 47 -	Przerwa	-	15-01-2027	20:00	20:15	00:15
39 z 47 Zajęcia	Zajęcia	Robert Paniączyk	15-01-2027	20:15	21:15	01:00
40 z 47 Zajęcia	Zajęcia	Robert Paniączyk	22-01-2027	19:00	20:45	01:45
41 z 47 Zajęcia	Zajęcia	Robert Paniączyk	23-01-2027	11:00	12:30	01:30
42 z 47 Zajęcia	Zajęcia	Robert Paniączyk	23-01-2027	12:30	14:00	01:30
43 z 47 -	Przerwa	-	23-01-2027	14:00	15:00	01:00
44 z 47 Zajęcia	Zajęcia	Robert Paniączyk	23-01-2027	15:00	16:30	01:30
45 z 47 Zajęcia	Zajęcia	Robert Paniączyk	24-01-2027	10:00	12:30	02:30
46 z 47 -	Przerwa	-	24-01-2027	12:30	13:30	01:00
47 z 47 -	Walidacja	-	24-01-2027	13:30	15:30	02:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	42:00
w tym suma godzin zajęć	34:45
w tym suma godzin walidacji	02:00
w tym suma przerw	05:15
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	49:00

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 z zwolnienia z podatku VAT na

podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2004 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	6 457,50 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 250,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	153,75 PLN
Koszt osobogodziny netto	125,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	42:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Robert Paniączyk

Trener specjalizujący się w przygotowaniu motorycznym, treningu siłowym i wytrzymałościowym oraz praktycznym programowaniu procesu treningowego od min. 5 lat. Posiada 5-letnie doświadczenie w przygotowywaniu i prowadzeniu zajęć z zakresu treningu motorycznego, siłowego i wytrzymałościowego, w tym pracy z dziećmi i młodzieżą. W swojej pracy wykorzystuje wiedzę z zakresu fizjologii wysiłku, adaptacji nerwowo-mięśniowych, rozwoju zdolności motorycznych, periodyzacji oraz planowania obciążeń treningowych. Szczególną uwagę zwraca na prawidłowy dobór środków treningowych do poziomu przygotowania, wieku, indywidualnych możliwości i specyfiki dyscypliny sportowej. W ostatnich 5 latach zdobywał doświadczenie w projektowaniu jednostek treningowych i programów rozwoju motorycznego, obejmujących m.in. rozwój siły, mocy, szybkości, wytrzymałości, skoczności, stabilizacji i koordynacji. W pracy szkoleniowej łączy część teoretyczną z praktycznym wykonywaniem i analizą ćwiczeń, ucząc prawidłowego doboru, dawkowania i progresji obciążeń. W ramach usługi „Kurs motoryki w siatkówce plażowej – usługa szkoleniowa” wykorzystuje swoje kompetencje w zakresie planowania i prowadzenia przygotowania motorycznego zawodnika. Od min. 5 lat prowadzi zajęcia dotyczące m.in. rozgrzewki, mobilności, przygotowania siłowego i eksplozywnego, skoczności, sprintu, hamowania i zmiany kierunku, przygotowania kondycyjnego, treningu off-season oraz monitorowania obciążeń i regeneracji.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają materiały szkoleniowe w formie elektronicznej, obejmujące treści wykorzystywane podczas kursu oraz narzędzia wspierające samodzielną pracę po zakończeniu usługi.

Materiały będą zawierały m.in.:

- zasady planowania przygotowania motorycznego zawodnika siatkówki plażowej,
- przykładowe ćwiczenia rozwijające siłę, moc, szybkość, skoczność, mobilność i stabilizację,
- propozycje rozgrzewek i ćwiczeń przygotowujących do treningu i meczu,
- materiały dotyczące treningu kondycyjnego i przygotowania energetycznego,
- wskazówki dotyczące regeneracji i monitorowania obciążeń,
- przykładowe schematy planowania jednostki treningowej i mikrocyklu,
- materiały dotyczące przygotowania zawodnika w okresie off-season,
- narzędzia do planowania i monitorowania procesu treningowego,
- materiały dotyczące komunikacji i współpracy zawodników podczas rywalizacji.

Materiały będą stanowiły praktyczne uzupełnienie zajęć i umożliwią uczestnikom wykorzystanie zdobytej wiedzy i umiejętności w dalszej pracy

Warunki uczestnictwa

Wymagania wstępne:

- podstawowa znajomość zasad gry w siatkówkę plażową lub doświadczenie w uprawianiu sportu,
- podstawowa sprawność fizyczna umożliwiająca aktywny udział w zajęciach praktycznych,
- brak przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w aktywności fizycznej,
- gotowość do udziału w ćwiczeniach praktycznych i pracy ruchowej,
- nie jest wymagane wcześniejsze wykształcenie trenerskie ani przygotowanie zawodowe w zakresie przygotowania motorycznego.

Kurs jest przeznaczony w szczególności dla zawodników siatkówki plażowej, trenerów, instruktorów sportowych, osób zajmujących się przygotowaniem fizycznym zawodników oraz osób zainteresowanych rozwijaniem kompetencji w zakresie przygotowania motorycznego w tej dyscyplinie.

Informacje dodatkowe

Uczestnik może skorzystać z dofinansowania usługi szkoleniowej ze środków publicznych, w tym w ramach dostępnych programów dofinansowania usług rozwojowych, zgodnie z zasadami właściwego operatora.

W przypadku gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych, może mieć zastosowanie zwolnienie z podatku VAT dla usług kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego, po spełnieniu warunków określonych w przepisach o VAT. Ministerstwo Finansów wskazuje, że usługi kształcenia zawodowego finansowane w części ze środków publicznych mogą korzystać ze zwolnienia, gdy udział tych środków w obrocie z tytułu konkretnej usługi wynosi co najmniej 70%.

Podstawa prawna: zwolnienie VAT na pdst. Rozporządzenie MF z dn. 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2013 r. poz. 1722, z późn. zm.) rozdz. 2, § 3. 1., pkt. 14

Adres

ul. św. Michała 65
61-005 Poznań
woj. wielkopolskie

Zajęcia odbywają się w przestrzeni sportowo-treningowej przeznaczone do prowadzenia zajęć ruchowych, treningów motorycznych i zajęć praktycznych. Obiekt zapewnia warunki umożliwiające realizację szkolenia w formule

warsztatowej, z wykorzystaniem ćwiczeń indywidualnych i pracy w parach oraz demonstracji i analizy techniki wykonywania ćwiczeń.

Przestrzeń treningowa pozwala na praktyczne przećwiczenie elementów przygotowania motorycznego omawianych podczas kursu, w szczególności ćwiczeń rozwijających siłę, moc, szybkość, skoczność, mobilność, stabilizację, koordynację oraz przygotowanie do zmiany kierunku i hamowania. Wyposażenie i organizacja przestrzeni umożliwiają prowadzenie zajęć wymagających aktywności ruchowej, w tym demonstrację ćwiczeń, wykonywanie zadań praktycznych, analizę wzorców ruchowych oraz programowanie i testowanie jednostek treningowych. Warunki obiektu pozwalają na bezpieczne przeplatanie części teoretycznej z praktyczną, co odpowiada warsztatowemu charakterowi usługi

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Natalia Smolarek

E-mail natalia@alioconsulting.pl

Telefon (+48) 668 513 014